健康が一番！心と体の守り方、鍛え方（第8回）

血管力を鍛えて、健康寿命を延ばす（後編）

2020.12.28



心と体の両面で健康を保ち、生産性を上げる方法を紹介する連載の第7回と第8回は血管力を取り上げています。前編の第7回は、血管力がなぜ大切なのかを説明し、それが衰える要因を解説しました。今回、後編の第8回では、具体的に血管力をアップさせるための生活習慣や食生活を紹介します。

血管力を下げる生活習慣を排除

血管力を下げる要素を生活習慣の中から排除することが大切です。喫煙はあらゆる生活習慣病とがんと認知症のリスクです。喫煙で得られるものは何もなく、リスクのみがあります。禁煙をするのに遅過ぎることはありません。少しでも早く禁煙すれば、さまざまな病気のリスクを減らせます。禁煙外来は増えています。保険で治療が受けられ、薬などの力で禁断症状を和らげることができるため、ぐっと禁煙のハードルが下がります。

酒が百薬の長であるのは、1日にビールなら1～2本、日本酒なら1～2合程度までです。それを超える量を飲むと、今度は体に高血圧や内臓脂肪など、さまざまなトラブルをもたらします。

睡眠不足は血圧を上げます。また睡眠リズムが狂い、体のリズムが狂うと、インスリンが適切に分泌しなくなり、血糖値が上がります。食欲が増進して、肥満にもなりがちです。休日の寝だめは体のリズムを狂わせます。休日も平日と同じ時刻に起きて、体が必要とするだけの時間、多くなく、少なくなく、適切に睡眠を取ってください。

ストレスは血圧を上げます。同じ出来事があってもストレスに感じる人と感じない人があり、それは考え方の癖のようなものです。ストレスを重く感じ過ぎないように、必要に応じてトレーニングなどを行いましょう。

運動は万能薬… 続きを読む