

# 「血管は何歳になっても若返る」ってホント？

日経Gooday



間違っ

2018/12/29

ているのは、(2) 30代という若さなら

乱れた食生活を送っていても動脈硬化は進行しないです。

## ■血管は何歳になっても若返らせることができる

全身に血液を巡らせて栄養や酸素を届け、老廃物を回収する血管。血液がスムーズに流れると、新陳代謝が促進されて体の健康と若さが維持されます。ところが、不適切な食生活や運動不足、さらにストレス過多な生活を続けると、血管が傷みやすくなり、血液の質も悪化し、健康や若さは損なわれてしまいます。

「血管も年齢とともに衰えるのは仕方ありませんが、『血管年齢＝実際の年齢』とは限りません。血管は年齢ではなく、乱れた食生活でボロボロになっていくのです」。そう話すのは、これまでに2万例を超える心臓・血管手術を手がけてきた、心臓外科医の南和友先生（独ボッフム大学永代教授、冠心会大崎病院東京ハートセンター顧問）です。

南先生によると、乱れた食生活を送っている人は、30代という若さでも動脈硬化が進行し始めます。一方で、「食事、運動などの生活習慣の改善により、血管は何歳になっても若返らせることは可能です」と南先生は話します。

「血管の若さを保つには、血管自体をしなやかに保つこと、そして中を流れる血液をサラサラにすること、この両面に着目する必要があります。つまりホースにあたる血管の状態と、そこを流れる血液の性状、この両方の質を高めることが大切なのです。これらの質を左右する要素が、血圧、コレステロール、それに血糖値です」（南先生）。

「血管を若返らせる食事」というと、タマネギ、納豆など“特定の食材”がフォーカスされることが多いですが、ただ流行の食材を部分的に取り入れるだけでは効果がありません。重要なのは、基本となる食生活を変えることです。上でご紹介した、血管の若さを左右する要素を踏まえ、南先生が提唱する「血管を強くするための食事の3原則」は、(1) 低塩分、(2) 低血糖、(3) 善玉のHDLコレステロールを増やす——の3つ。

塩分のとりすぎは、血圧を上げ、血管を硬くしていきます。また、血液中の糖の濃度が高い「高血糖」の状態になると、血管が傷み、詰まりやすくなっていきます。さらに、善玉であるHDLコレステロールは、動脈の中で余ったコレステロールを回収して肝臓に運ぶ「回収役」、いわば「ゴミ収集車」のような役割を持っています。HDLコレステロールが十分にあれば、行き場をなくした悪玉のLDLコレステロールが、動脈の壁に入り込んでプラークを作ることを防ぐことができます。

## ■ 50歳を過ぎたら、若いころと同量の炭水化物をとらなくてもいい

では、この3原則は、具体的にどのように実践していけばいいのでしょうか。「塩分の高い梅干や漬物など、日本人は塩分をとり過ぎています。塩分の高い食事に慣れることを、舌の“塩化”と呼んでいます。舌が塩化した人にとっては、低塩分の食事は物足りないかもしれません。ダシを効かせたり、薬味や香辛料など、塩分以外のうまみを活用することが有効です」（南先生）

血糖値を高めないためには、糖質のとりすぎを避けることが第一。「若いころと食事量がかわらなないと、糖質過多になってしまいます。50歳を過ぎたら、1日3食しっかり炭水化物を摂取するのは控えたほうがいいでしょう。まずは、ごはんやパンを半量にするなど、少しずつ減らしてみてください」と南先生は話します。血糖値の上昇を緩やかにするため、精製度の低い穀物（玄米や大麦入りごはん、ライ麦パンなど）を選ぶことや、野菜を先に食べるといった工夫も有効です。

さらに、善玉のHDLコレステロールを増やすためには、納豆、ねぎ、お茶、きのこ類、トマトなどを意図的にとるようにするのがお勧め。南先生は「『お・さ・か・な・す・き・や・ね（お魚好きやね）』を参考に、毎日取り入れるようにしましょう」とアドバイスします（図1）。

図1 南先生が推奨する食材「お・さ・か・な・す・き・や・ね」



これらの3原則を守り、血管を強くする食生活に切り替えると、「約3週間後から徐々に効果が表れてきます」と南先生。血管の老化は、心筋梗塞や脳梗塞をはじめとした循環器系の病気のリスクを上げるだけでなく、体の疲れやすさから、肌のハリ・ツヤなどの見た目まで、人間の体のあらゆるところに影響します。今からでも遅くありません。日頃の食生活を見直し、血管を若返らせていきましょう。

[日経Gooday2018年12月10日付記事を再構成]