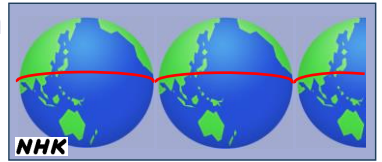


- 高齢者の元気な人はここが違う！血管は皆さまの健康の最も重要な「命のライフライン」！
- 血管は地球2.5周の旅と37兆個の細胞にエネルギー供給。老化格差を決める6つの力にかかわる！私たちにできること…**元気な人/どんどん衰えていく人**をわける **栄養・身体活動・社会参加**！

血管をつなぎあわせると「地球2周半分」になる！

内科医：内藤政吉氏
NHK報道資料より

- ▶ 体の中にあるさまざまな血管をつなぎあわせると、**1周約4万Kmの地球2周半分、約10万kmもの血管の道**があるといわれています。小さな体の中に、そんなにあるなんて、ちょっと驚きですね。内臓/足の先から脳のすみずみまで血管が張り巡らされています。



- ▶ 人は細胞の集まり、**37兆個の細胞の合体ロボ**。細胞を機能させるには、**エネルギー**が必要です。エネルギーをつくるために必要なのが**酸素**です。
- ▶ 細胞は、酸素を使って食べ物から栄養素を摂取、**栄養素からエネルギー**を取り出します。なかでも赤血球は各細胞へ酸素を送り届けます。その赤血球を含む血液の通り道が**血管**です。

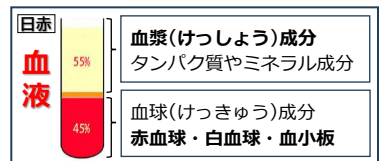


- ▶ 心臓は、収縮/拡張を繰り返して血液を送り出したり、取り込んだりしています。送り出された血液が通る血管が**動脈**。心臓に戻るときに通るのが**静脈**。動脈の血管は**弾力性**があり丈夫にできています。
- ▶ 特に、血管の内壁はすべすべで滑らかになっています。しかし、血管が加齢や生活習慣で、**デコボコで硬くなる**ことが**動脈硬化**とされます。

血液とは、どんなもの！！

内科医：内藤政吉氏、
日本赤十字社、NHK報道資料より

- ▶ 血液は、**血しょう**と**血球**：**赤血球・白血球・血小板**という4つの要素で成り立っています。そして**血液55%**を占める**血しょう**によって、食事で得られた栄養は運ばれていきます。残りの**45%**のほとんどが**血球**です。
- ▶ 血球の**大部分が赤血球**。赤血球の主な成分は鉄とタンパク質が結合した**ヘモグロビン**です。このヘモグロビンが赤いので、人の血は赤くなります。ヘモグロビンが肺で酸素とくっついて、全身を巡ることで**酸素が届け**られます。
- ▶ **元気な人・どんどん衰える人**：大きな違いは**血管の状態**であり、**血流**が大きく左右していると言っても過言ではありません。



血管は、「老化格差を決める」6つの力すべてにかかわる！

内科医：内藤政吉氏
NHK報道資料

- ▶ 高齢者になっても「**元気な人・どんどん衰えていく人**」をわける**《6つの力》**があります。

運搬力	栄養をすみずみまで運ぶ力 ：大きく影響しているのが血管であり血流です。
回復力	傷ついた細胞を修復する力 ：成長ホルモンの通り道も血管なのです。
解毒力	有害物質を体外に排泄する力 ：不要なもの余分なものを運ぶ役割も。
防御力	体に害をおよぼす敵から身を守る力 ：白血球が大きな役割を果たしている。
運動能力	体を思い通りに動かせる力 ：つかさどる筋肉に、血液が運ぶ栄養素で働く。
認知力	物事をしっかり認知する力 ：つかさどる脳にも、血液が運ぶ栄養素で働く。

血管・血流が、皆さまの健康の最重要なライフラインであると言えます！！

— **会員の皆さまへお願い**!! 高齢になっても元気な人!! 私たちにできること —

- ❖ 長く健康に生きるためには：専門家の「**血管・血流**」で老化格差が決まる**《6つの力》**!!
- ❖ そのために ①**栄養** ②**身体活動** ③**社会参加**を見直すことで、活力ある日々を送りましょう!!