

ガン、脳卒中、心臓病は大変怖い病気です。日本人の死因の60%以上を占めていると言われるこれらの病気は、生活習慣病の代表的なものなのです。

中高年のための 健康教室

老後をすこやかに過ごすために

NPO「生活習慣病と予防医学を考える会」推薦

がん

脳卒中

心臓病

上映時間 17分
ビデオ・DVD 52.500円（税込み）

制作 鹿児島文化企画 〒892-0847 鹿児島市西千石町 14-9,201

TEL099(805)1340 FAX099(812)6333

制作意図

健康で長寿でありたい。私たちだれもが切に願うことです。本格的な高齢化社会の到来を迎え、私たちは健康と長寿をどのようにとらえ、考えていけばいいのでしょうか。

与えられた寿命が尽き果てるまでは、病気にかかることなく、健康に、生き生きと楽しく生きたいものです。

すこやかな健康長寿をめざすために、どのような心構えと具体的な実践行動をして行くかを知ることが大切なのです。

ガン、脳卒中、心臓病は大変怖い病気です。日本人の死因の60%以上を占めていると言われるこれらの病気は、生活習慣病の代表的なものなのです。

生活習慣病は毎日の偏った食生活や、ストレス、運動不足などの生活習慣の積み重ねで始まり、加齢によって進行していきます。

□動脈硬化

血管も年齢を重ねるうちに変化し、若い時には薄かった動脈の血管の壁が、様々な付着物により分厚く硬くなり、弾力性もなくなってきます。高齢になればなるほど、脂肪などの付着物が増え、さらに固く、もろくなってきます。

□脳への影響

脳に十分な血液が流れなくなった場合は、脳細胞の働きが低下して、頭痛・めまい・しびれ記憶力の低下などが起こります。

脳の血管が破れると、脳出血。血栓によって脳の血管がつまると脳梗塞となります。

□心臓への影響

心臓の血管が狭くなると、動悸や息切れが起こりやすくなり、進行すると、身体を動かした時などに胸がしめつけられるように痛みます。狭心症です。血管が完全につまってしまうと心筋梗塞となり、重症の場合は死にいたることもあります。

動脈硬化を引き起こす大きな要因は、酸化したコレステロールと言えます。

血液に含まれる余分なコレステロールを酸化させるのが活性酸素です。

□がん

癌の原因は主に遺伝性・酸性体質がかなりのウエートを占めていると思われます。

その原因のひとつ、酸性体質を進めるのも活性酸素なのです。

本来、体には活性酸素を分解するための酵素が備わっていてバランスを保っています。

しかしその抑制力が20歳を境にみるみる衰えていきます。

そして分解されなかった余分な活性酸素は健康な細胞を攻撃して炎症を起こすなど、あらゆる病気の原因となります。

□アディポネクチン

どんな人でも、普段から血圧、血糖値の上昇血中脂質などによって血管が少しずつ傷つけられています。

血液中を流れて全身を巡っているアディポネクチンは、血管が傷ついているところを見つけると、すばやく入り込んで修復します。

どうすれば、あらゆる病気の原因である活性酸素を減らし体内の修復係のアディポネクチンの不足を止めることができるのでしょうか。

□解決法

健康で長生きの人＝つまり活性酸素が少なくアディポネクチンが多い人には、ある種の共通項がある生活を送っています。

大きくまとめると、「節制」「適度な運動」「前向きな考え方」の3つです。

「節制」というのは、主にカロリーコントロールとお酒を飲みすぎないこと、そして禁煙です。

「前向きな考え方」は、脳を活性化し、眠っている長寿遺伝子と呼ばれます。

そして食生活を見直しましょう。

食べ物には、活性酸素の働きを抑えるさまざまな抗酸化成分が含まれています。たとえばビタミンCや、ビタミンEを、「若返りビタミン」ともいいます。

アディポネクチンを増やす食品にも大豆製品青魚・緑黄色野菜・ゴマ・アーモンド・海藻類などが知られています。

ポリフェノール、緑茶のカテキンも活性酸素を押さえ、アディポネクチンを増やす効果があります。

これらの食品を積極的に普段の生活に取り入れるといいでしょう。

(株)オプチカル 販売課 教育映像係

香川県高松市屋島西町2484-8

TEL 087-841-1100

FAX 087-841-1101