

## 夏、動脈硬化を防ぐ最新情報

慶応義塾大学講師  
医学博士 柴田洋孝

夏のこの時期、次のような症状に心当たりがありませんか？

- \*のどが渇きやすい
- \*汗をよくかく
- \*むくみやすい
- \*ほてりやすい
- \*物忘れが多い
- \*涙もろくなった
- \*目が疲れる
- \*肌が荒れている

血管が悲鳴をあげている！

夏の動脈硬化の危険 **それを防ぐために・・・**

### 1 血管を柔軟に保つ

最新情報 1：夏は強烈な紫外線によって体内で老廃物（AGE）ができ易くなり、それが血管の柔軟性を奪い、動脈硬化の原因になることが判った。

紫外線を浴びると血管の中にあるブドウ糖がタンパク質と結びついて老廃物（AGE）に変化し、これが血管に付着して血管の柔軟性が失われる。

最新情報 2：老廃物（AGE）が蓄積すると心不全、脳卒中を招くだけでなく、失明・腎不全・認知症を引き起こしやすくなる。

情報 1 はブドウ糖に起因するので、糖尿病など血液の中のブドウ糖の濃度が高い人ほど AGE ができ易く、それが細い血管に溜まると、目の血管では失明、脳の血管では認知症、腎臓の血管では腎不全などをおこす危険性がある。

注目：紫外線 + 夏の食生活が血管の柔軟性を奪う原因となることがわかった。

**血管の柔軟性を奪う原因-----> 糖質過多の食生活**

夏の動脈硬化を防ぐには：

**血管の柔軟性を保つには、ビタミン B6 を積極的に摂ると良い。**

理由は、ビタミン B6 はブドウ糖が老廃物(AGE)になるのをブロックするから。

ビタミン B6 を含む食品

カツオ、マグロ、サケ、鶏レバ - 、バナナ **特にカツオが良い。**

動脈硬化を招く老廃物（AGE）阻害率の比較

ビタミンB6：98%、ビタミンB1：77%、ビタミンC：20%

血管の柔軟性を保つ効果を高めるには、カツオにはレモンをかけると効果的。

レモンにはクエン酸が多く含まれる。クエン酸はブドウ糖をエネルギーに変える。結果としてブドウ糖が少なくなり、老廃物も溜まり難くなる。

お勧め料理：

カツオのたたき（レモン汁かけ） 1回の摂取量 カツオ 120g（7—8切れ）

## 2 血管に汚れを溜めない

夏の動脈硬化を防ぐには、血管に汚れを溜めないことが肝要。

### 血管に汚れを溜めないポイント

悪玉ホルモンが血管にくっつかないようにする。

血液の中に“アルドステロン”というホルモンがあり、これは副腎から出るもので、身体に塩分を貯める人間が生きていくのに必要なホルモンであるが、飽食の時代になってこれが悪玉に変身して悪さをする。

注目情報：動脈硬化による心不全患者の約80%は、悪玉ホルモン（アルドステロン）が心臓に蓄積していることが判った。

アルドステロンは腎臓の上の副腎から出るホルモンで、主に腎臓や腸で働くが、塩分を貯めるとホルモンが血管の中を流れてくるときに鍵穴に当たる所でこのホルモンがくっついてしまう。基本的にはここにナトリウムを貯め込み、炎症を起こし汚れをためやすくする > 動脈硬化を招く！

夏に、血管に汚れがたまる原因は、塩分過多の食生活が原因なので、塩分を控えることが大切。特に朝食時に控えること。

理由は、アルドステロンの日内変動は朝が高いから。

（一日に日本人が摂っている塩分は12—13gといわれている。高血圧の人は理想的には6g未満、現実可能なところでせいぜい10g未満にしなければならない。）

夏の動脈硬化を防ぎ、血管に汚れをためないためには、特に朝の塩分摂取を控える。

具体的に、1日の塩分摂取量を10g未満に抑えるよう心掛ける。

血管に汚れをためないためには、ワサビを積極的に取る。

アルドステロンは段階的に造られる。

アンジオテンシン

<---x---ワサビの辛味成分(イソチオシアネート)が変換酵素(ACE)をブロックしアルドステロンを少なくする。

アンジオテンシン 阻害率 97% ヨモギ : 77.6 ウコン : 63

悪玉ホルモン ( **アルドステロン** )

ワサビの摂りかた

**ワサビ+酢+油----->ワサビドレッシングのサラダ**

1 回の摂取量 ワサビ 5g

酢はイソチオシアネ - トの分解を防ぐ ( 30 分位で分解する )

油はイソチオシアネ - トの吸収をよくする。

**血管に汚れをためないポイント**

悪玉コレステロ - ルの酸化を防ぐ。

血液中の悪玉コレステロールに活性酸素がつくと酸化され、血管の汚れが溜まりやすい。

**これが動脈硬化の原因である**

最新情報 : 470 人 ( 68 - 80 歳 ) の 15 年間追跡調査結果 :

ココアなどのカカオを含む食品を多く摂る人は、殆ど摂らない人に比べて心血管が原因の死亡率が 50% 低いことが判った。( 2006 年 2 月オランダ国立衛生院 )

血管の汚れをためない効果を高めるには、**ココアに小さじ 1 杯の焼酎を加える。**

理由は、焼酎のポリフェノ - ルが動脈硬化を防いでくれるから。

夏に危険な動脈硬化を防ぐ最新情報のまとめ :

- |              |     |                        |
|--------------|-----|------------------------|
| 1 血管を柔軟に保つ   | 予防法 | <b>糖質過多の食生活に気をつける。</b> |
|              |     | <b>カツオにレモンをかけて食べる。</b> |
| 2 血管に汚れをためない | 予防法 | <b>朝は塩分を控える。</b>       |
|              |     | <b>ワサビと酢、油と一緒に摂る。</b>  |
|              |     | <b>焼酎入りココアを飲む。</b>     |