

血管年齢を若く保つための秘訣



保健師

毎年、ふれあいフェスタの健康コーナーで、骨密度や脳年齢、体組成測定などを実施しています。今回はその中でも皆さんの興味の高かった『血管年齢』について一緒に学びたいと思います。

■血管年齢って何？

血管年齢は、血管の老化度合いの目安を表す指標です。『血管年齢が高い⇨動脈硬化が進行している』ということの意味します。

■動脈硬化って何？

血管が硬くなったり、さまざまな物質が溜まることで血管が狭くなったりし、血管内の血液の流れが滞ってしまふことを言います。(図1)

■動脈硬化はなぜいけないの？

動脈硬化そのものは自覚症状がありませんが、近年『全身性動脈硬化疾患』と言われるように、動脈硬化は全身の血管に進行することが分かり、放置すると脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など命に関わる重大な病気を引き起こします。(図2)

■血管年齢の老化の原因は？

加齢以外にもいろいろな原因が重なり合って進行しますが、特に①高

血圧②高血糖③脂質異常症(高中性脂肪・高コレステロール)④肥満⑤運動不足⑥ストレス⑦喫煙などが血管年齢の老化を進行させると言われています。

■血管年齢を若くするには？

まさに、バランスのとれた食事・適度な運動・良質な睡眠・禁煙など生活習慣の改善が自分で実践できる最も効果的な方法です。

肌を美しく保つために毎日のスキンケアが欠かせないように、血管を若くしなやかに保つために、毎日の正しい生活習慣を心がけましょう。

図1 動脈硬化の進行経過

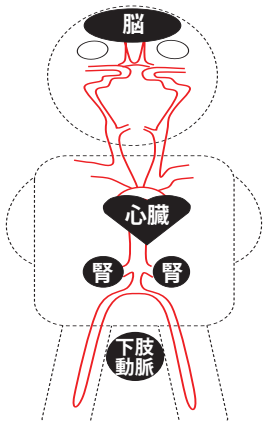
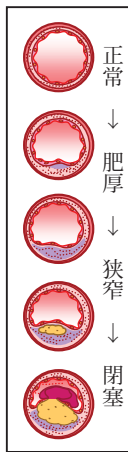


図2 全身性動脈硬化疾患

広告

第2弾 JAそお鹿児島住宅ローンキャンペーン

お取り扱い期間 平成27年10月1日(木)～平成28年3月31日(木)まで!

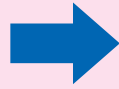
固定変動金利選択型 当初10年固定金利

最軽減後金利

適用金利

年1.15%

(保証料別途)



年0.90%

(保証料別途)

【金利軽減項目】

●キャンペーン期間中に審査のお申し込みをされ、下記の金利軽減項目①・②どちらも該当した場合に最軽減後金利が適用されます。

《金利軽減項目①》※必須

・JAカードローンの新規契約または既契約の方。

《金利軽減項目②》※いずれか一つ

・給与振込(毎月振込5万円以上) ・農畜産物販売代金年間振込額50万円以上 ・JA火災共済新規契約、既契約

※お使いみちが、住宅新築、土地付新築住宅購入、土地付中古住宅購入、他金融機関からのお借換の方が対象となります。

【注意事項】●お申し込みの際には、当JA所定の審査をさせて頂き、審査結果によりご融資をお断りさせていただく場合がございますのでご了承ください。



【お問合わせ先】 JAそお鹿児島農業協同組合

(本所) TEL 099-482-6807

(大崎支所) TEL 099-476-2113