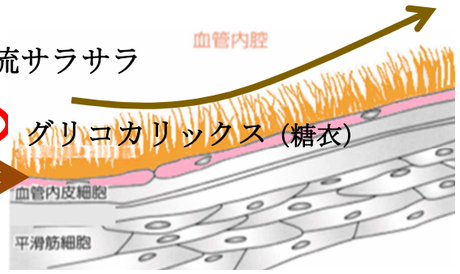
毎日の生活が丈夫な血管づくりにつながります

～子供や孫の次世代に未来へつながる健康づくり～

電子顕微鏡で拡大すると

血流サラサラ



内皮細胞の役割

- 伸び縮みして血液量や血圧を一定にする
- 動脈硬化を防ぐ
- 血が固まらないように調整

血管を傷める原因は？

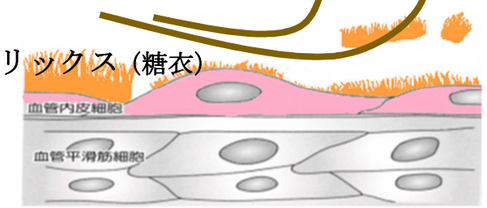
- 肥満
- 高血圧
- 高血糖
- 脂質異常
- 高尿酸
- 喫煙

過食、まとめ食い、早食い、多量飲酒、体重過多、運動不足、**遺伝因子、加齢**　など

血管と血液の状態は、**健診で確認**することができます！

乱流

グリコカリックス（糖衣）



参考：「血管内皮機能を診る」（南山堂、2015）東條美奈子著

血管を傷める原因があると、グリコカリックスがはがれたままになり、内皮細胞の役割が果たせなくなります。

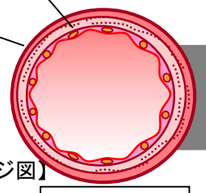
健康障害

- 脳卒中
- 心筋梗塞
- 腎臓病
- 糖尿病合併症（神経・腎・目）

内膜（内皮細胞）

中膜

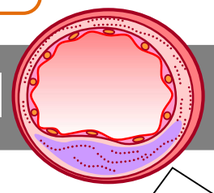
外膜

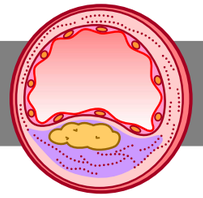


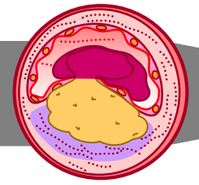
【血管の断面イメージ図】

正常な血管

動脈硬化は自覚症状がなく進行します







【血管を傷める因子を持っている人の割合】

- 高血圧　2人に1人　（約5割）
- HbA1c5.6%以上　1.4人に1人　（約7割）
- 脂質異常　2人に1人　（約5割）

（平成27年度長野市国保特定健診より）

【長野市の特徴】

- HbA1cの割合を全国と比較すると、**糖尿病予備群の割合が全国より高い**
- 死因は1位がん、2位心疾患、**3位脳血管疾患**

（全国：1位がん 2位心疾患 3位肺炎）　（平成26年人口動態統計より）

血管を守るために、いつ誰がどのように行動することが大切なのか？

	妊娠・出産	0歳～5歳	6歳～14歳	15歳～19歳	20歳～39歳	40歳以上
世代の特徴	体内の赤ちゃんが一生使う体を作り始める	一生使う体の基礎づくりをする時期		次世代を生み育てる体づくりをする時期		体の維持・機能の低下予防が大事な時期
		一生で一番成長		20歳までに体が完成		
目指す姿（行動のポイント）	適正な体重管理（食生活を見直し適切な栄養摂取）	大人の生活習慣が子供の生活習慣をつくっていく 自分で生活習慣を選択する力をつけていく （早寝、早起き、朝ごはん、よく遊び、よく学ぶ）			自分で生活習慣を選択し実行する （健診結果に合わせた生活習慣）	