

人生 100 年時代を生きる (4)

若さを保つ「血管ケア」の方法

最近、世界中の科学者が注目している「血管」のヒミツとは 老化は血管の劣化から始まる ということが、解かって来ました。

加齢と共に、 血管が硬くなって来る ことを、一般に、動脈硬化と呼び、心筋梗塞、脳梗塞など、様々な病気の、リスクが高まります。

最近の研究で、血管の硬さが 見た目の若さ に関係していて、血管年齢と血管の柔らかさには 相関があり、 血管の硬い人 は、老けて見られる事が多い。20代と比べると一般的に60才以降になると40%位 毛細血管が減って来ると言われ、動脈硬化が進むと毛細血管の減りが早くなり、顔に栄養が十分に届かず、しわや、たるみが、出来やすく、なるべく

太い血管をしなやかに保つ 事で毛細血管を減らさないようにするのが一番大切なのです。