



Keio Health Science Newsletter

Vol.7

サイエンスで健康になる!

テーマ

高血圧・動脈硬化

動脈が、分厚く硬くなる動脈硬化が起こると血液の通りが悪くなるが、からだは何とか全身に血液を巡らそうとするため、血圧が高くなる。すると動脈に強い圧力がかかり、血管が傷ついて動脈硬化が進むという悪循環に陥る。これが数十年の年月をかけて繰り返され、あるとき脳卒中や心筋梗塞といった、命とりになりかねない病気を引き起こす。“静かな悪循環”を食い止める方策は――。



Contents

食

- 02 塩は半分、肉よりも魚を多めに。
地中海食が有効
減塩とカリウム増で高血圧を予防
週2切れの魚が脳卒中を防ぐ
肉が動脈硬化を促すのはカルニチンのせい?!
地中海食は心血管疾患ハイリスク者の発病防ぐ
コラム:脳卒中を防ぐ七つのライフスタイル、少しの違いで大きな差

運動

- 04 「炎症」抑えて心疾患予防。
“動かない”とリスク増
運動が炎症を抑えて心血管疾患リスクを下げる
「座りっぱなし」はダメ、小まめに動こう
動脈硬化が進んでからも運動にメリットあり

心

- 06 ボランティア活動やスローライフが血管を守る
ボランティア活動をすると高血圧になりにくい
燃え尽き症候群は心血管疾患リスクを高める
原始的生活は高血圧と動脈硬化を予防
コラム:PM2.5による大気汚染で動脈硬化が進行
- 08 Health Science Topics From 編集委員
肺の生活習慣病「COPD」は、治療も予防も禁煙第一
編集後記

Keio Health Science Newsletter とは

サイエンスに基づく正しい健康情報の周知をはかり、人々の健康寿命の延長に資することを目的とするニューズレター。「食」「運動」「心」という三つのカテゴリー別に、「今日から行動する」ために必要な情報を、最新の研究データからピックアップして紹介。取り上げるトピックスについては、編集長の慶應義塾大学医学部眼科学教室教授の坪田一男、副編集長の同大学院政策・メディア研究科教授の渡辺光博が、その背景や確からしさ、今後の展望などを「Editor's Check」欄で紹介する。編集委員として、慶應義塾大学医学部、環境情報学部などのスタッフら22人がサポート。