高齢化時代を生き抜く税理士事務所の健康経営

動脈硬化のリスクや予防: 暮らしの中の血管アンチエイジング術

講師紹介

Rei Shibata

名古屋大学大学院医学系研究科 先進循環器治療学(循環器内科) 特仟教授

E-mail: rshibata@med.nagoya-u.ac.jp

Twitter: https://twitter.com/JBMCcL657z5I3P1

福岡県出身 52歳

1996

2001

2003

2006

久留米大学病院 大牟田市立病院

ボストン大学心血管研究所

名古屋大学病院

・総合内科専門医

- · 高血圧専門医
- · 抗加齢医学専門医
- 循環器専門医
- 再生医療認定医
- 産業医

専門:生活習慣病(メタボや糖尿病)や心臓病の 診療、血管の再生医療に取り組んでいます。

NHK「ためしてガッテン」をはじめテレビ出演。 現在、キャッチ(中京テレビ)、 タ刊ゴジらじ(NHKラジオ第 I)等の番組コメンテーター。

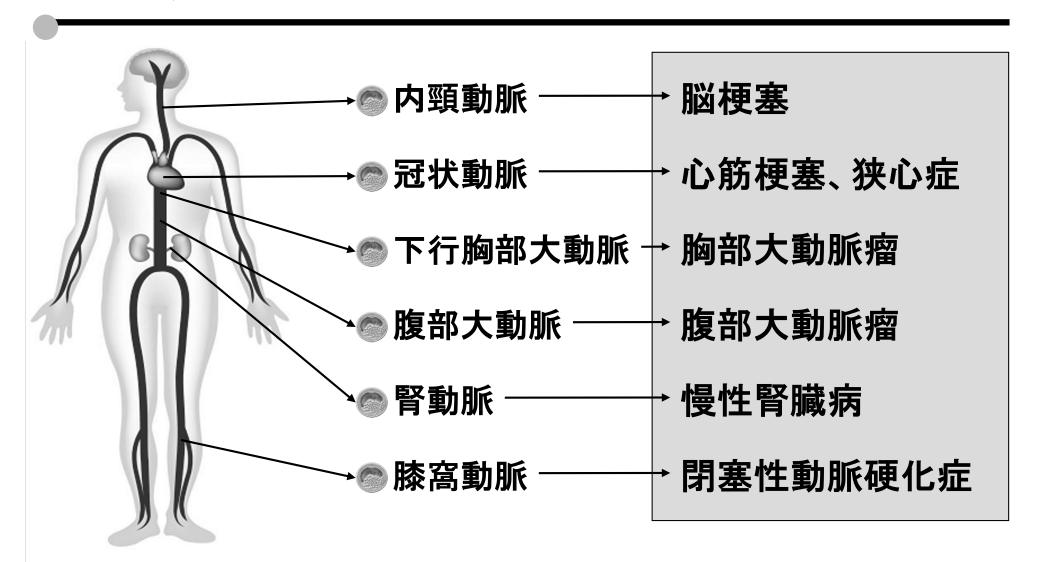
著書に「痩せりゃいい、ってもんじゃない!-脂肪の科学」 (文春新書)。

あいスタ認証制度 (愛知県飲食店感染防止対策) の作成・監修。

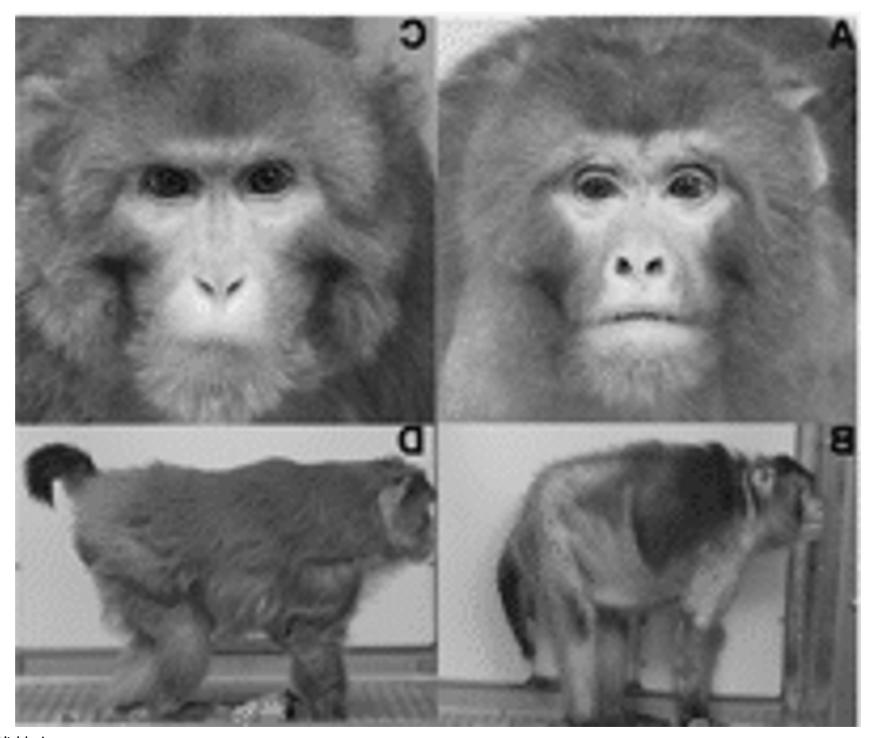




動脈硬化は全身どこにでも起こる



場所は違えど原因は一つ



無断転載禁止

ポイントは内臓脂肪: 体重 -1kg / ウエスト -1cm の達成

ウエストサイズは内臓脂肪の指標

<u>内臓脂肪 1kg = ウエストサイズ 1cm</u>

内臓脂肪 1kg = 7200 kcal

7200 kcal / 30日 = 240 kcal /日





今よりも1日240kcal減らせば、 1ヶ月後、ウエストが1cm細くなる!

脂肪細胞からは、様々な「ホルモン」が分泌!

基基 アディポサイトカイン

動脈硬化に関与

アディポネクチン



分泌

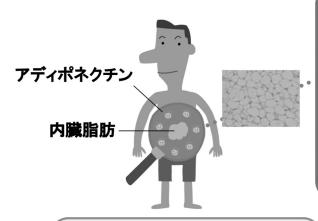




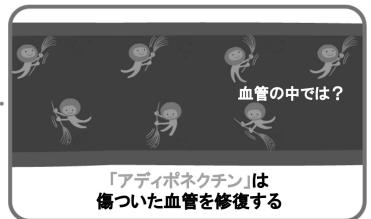
内臓脂肪蓄積が善玉ホルモン「アディポネクチン」を減らす

無断転載禁止

標準体型の人



善玉の「アディポネクチン」 が多く分泌



内臓脂肪が蓄積した人







●アディポネクチンを 増やすのによい成分 (食品)

◆ 大豆たんぱく(豆腐、 納豆、黒豆)

●未精製穀類の食物繊維 (玄米、全粒のパン、全粒の パスタ)

エイコサペンタエン酸(サバ、イワシ、 サンマなどの青背の魚)

マグネシウム(ひじき、昆布など海藻。 海藻には食物繊維も多い)

● 杜仲茶、ウーロン茶

少量のアルコール (日本 酒なら1日に1合までが 目安)

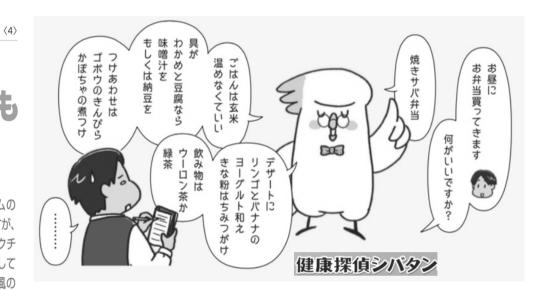
● オスモチン(りんご、さくら んぼ、キウイ、とうもろこし、ト マト、ピーマンなどに含まれる植物性た んぱく)

脂肪細胞はメタボリックシンドロームの 元凶、というイメージが強いと思われますが、 実はメタボ封じに貢献するアディポネクチ ンという、善玉″も分泌しています。そして このアディポネクチンを増やすには和風の 食事がよい、というのです。

性化することでメタボを引き 値を下げるホルモンであるイ ″善玉 ″が衰え、″悪玉 ″が活 悪玉』の生理活性物質も分 内臓脂肪がたまってくると 脂質の異常をもたらす 一方で したり

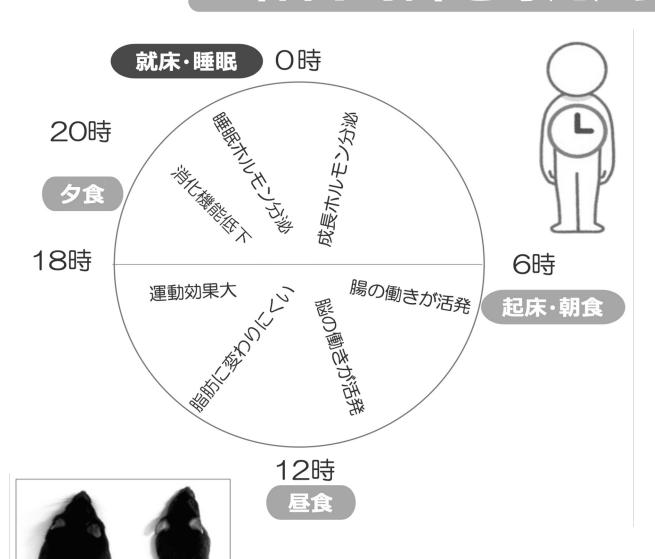
ネクチンを増やすためにも「和 慣病予防と同じく、アディポ 青背の魚をおかずに納豆を加 を主食として、海藻のみそ汁 食品は**左表**の通りです。玄米 クチンを増やす可能性がある によると、体内のアディポネ 。そうです、 メタボ封じ

健康のひろば:H21.2.11:柴田玲(監修)



- 大豆食品 煮豆、納豆、豆腐
- 穀物の食物繊維 玄米や全粒のパン
- エイコサペンタエン酸 青魚
- ✓ カテキン 杜仲茶 ウーロン茶

体内時計を考えた食生活



FA

FT

-) 朝食を食べる
 - ・全身の体内時計をリセット
 - ・仕事のパフォーマンスUP
 - ・タンパク質で睡眠の質UP
- ▶ 食べ過ぎない
 - ・アンチエイジング
- ・マイナス250kcalの感覚を
- 夕食は20時までに
 - ・脂肪として蓄積されやすい
 - ・翌朝食が食べられなくなり、 体内時計が狂う

- マウスの研究) 摂取カロリーが同じでも ダラダラ食べると太る。
- 食べる量だけでなく 食べる時間も大切。

運動:筋肉維持を!-歩けないと意味がない-

筋力低下について

日常生活のみ 1年に1%衰える

寝たきり 2日に1%衰える

宇宙飛行 1日に1%衰える

足がらは

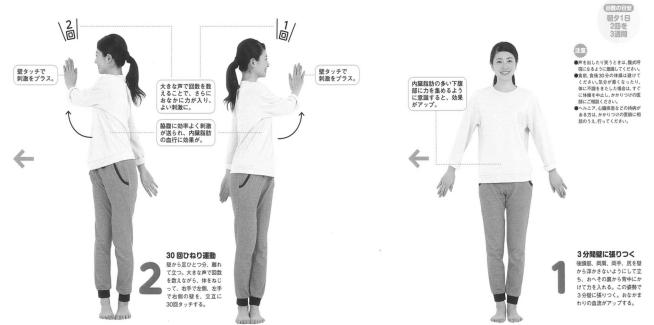


メタホより怖いのは「ロコモ」だ!
20代から徐々に 筋肉・骨・関節の動きが低下します…
しかし、今なら確実に老化を抑えられます!
いつまでも若々しくいるには
「□□」の能力を保つことが不可欠です!

衰えが顕著な筋肉 上肢より下肢

特に大腿四頭筋→寝たきりでも食事は旺盛







ためして 納得!

2015年10月28日放送 「長寿ホルモン大放出! 動脈硬化メタボ糖尿病 一挙解決SP」より

アディポネクチンが少なめだった9 人が「壁ネクチン体操」に挑戦! 朝と夜に各10分ずつ、3週間続けたところ、なんと9人中7人が、 アディポネクチンを増やすことができました。

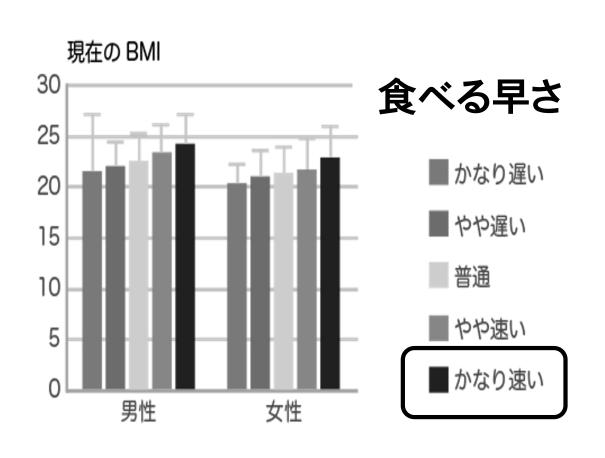
9人中7人が増加!(µg/ml)		
9.3→9.9	4.8→5.4	4.0→4.4
14→13.2	5.2→6.7	12→12
6.3→6.8	6.6→7.2	6.0→6.1

5.2→6.7µg/mlと、 3週間で20%以上増えた人も!

無断転載禁止

良く噛む事 一早食いと肥満の関係一

愛知県内に住む35歳-69歳の成人(男性 3,737人 女性 1,005人) を対象とした疫学調査



弥生時代 40 鎌倉時代2500回 江戸時代1500回 14000 戦後620回

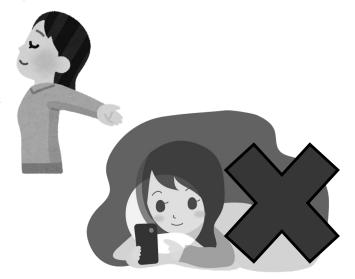
無断転載禁止

食事と運動の他に大事なことは?

コウモリ Brown Bat	82.9%	19.9 時間
オオアルマジロ Giant Armadillo	75.4%	18.1 時間
オポッサム(フクロネズミ) North American Opossum	75%	18 時間
イヌ		
Dog	44.3%	10.6 時間
人間(成人) Human (adult)	33.3%	8 時間
	33.3%	7.8 時間
Human (adult) ブタ		



- 1 朝、目が覚めたら日光を浴びる
- 2 朝食はしっかり食べる
- 3 適度に身体を動かす
- 4 15~30分程度の仮眠をとる
- 5 寝る前にスマホを見過ぎない
- 6 寝る時間を一定にする
- 7 寝る前のニコチンやカフェイン、就寝直前の飲酒は控える





感染症に負けない身体づくり



With コロナ時代以降 持病の管理がますます重要! 善玉ホルモン 「アディポネクチン」 を増やしましょう!

