

動脈硬化：心疾患と脳卒中

高齢2型糖尿病患者さんの 動脈硬化による心疾患と脳卒中

監修：櫻井 孝
国立長寿医療研究センター
もの忘れセンター長

高齢2型糖尿病患者さんでは、高血糖により血管が弾力性を失う動脈硬化が進行し、その結果、心筋梗塞や脳卒中を発症しやすくなります。国内の調査において糖尿病患者さんの心筋梗塞や脳卒中の発症率は、血糖値が正常な人の2倍以上と報告されています。心筋梗塞や脳卒中は、命にかかわるだけでなく、後遺症で日常生活に大きな支障をきたすことが少なくないため、日頃からの血糖管理が重要です。ご自身にあった血糖目標値と治療方法について主治医の先生と話し合ってみましょう。

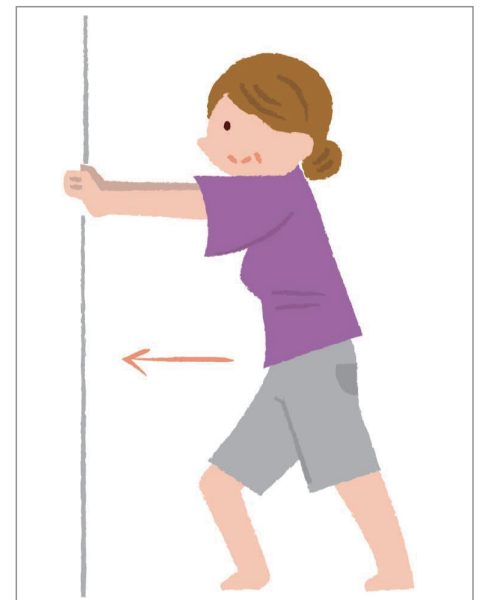


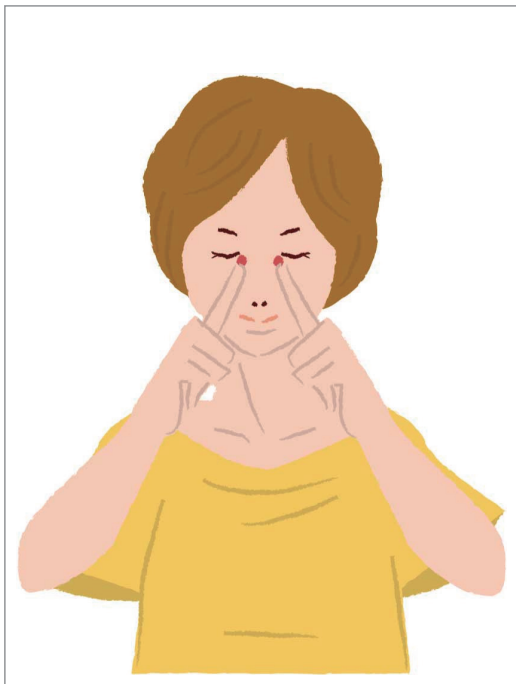
日常生活の中でできるストレッチ運動

～壁を使ってふくらはぎとアキレス腱を伸ばすストレッチ～

監修：田村好史
順天堂大学大学院医学研究科
代謝内分泌科学・スポーツロジック
センター准教授

高齢者では、足関節の柔軟性が低下し、つま先が上がらなくなるなどにより転倒のリスクが高まります。そこで今回はアキレス腱の柔軟性を高めるストレッチ運動を紹介します。まず、壁に両手をつき右足を前に出した状態で足を前後に開きます。この時、左右のつま先は平行にし、後方の左足はかかとをしっかりと床につけます。そのままゆっくり右足を軽く曲げ、腰を壁に近づけるようにして左足のアキレス腱とふくらはぎを伸ばし20～30秒維持します。左右を入れ替え、同じ動作を行います。これを1～3回繰り返します。





毎日の目の疲れには睛明のツボを

パソコンやスマホなど、毎日の暮らしの中には目を酷使するものがあふれています。目の疲れを感じたら、睛明(せいめい)のツボを刺激しましょう。両目の中心と鼻のつけ根あたりにあり、ドライアイにも効果的です。

目の奥へ向かって圧をかけるのではなく、鼻の方向へ向かって8秒間圧をかけます。3~5回繰り返しましょう。



野菜の力~旬野菜と栄養の話~トマト~

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長 丹羽真清



トマトのチカラ ~リコペンと食べ方~

トマトは果菜類ではトップの人気野菜です。元気色の鮮やかな赤は、カロテノイドの一種である赤色素のリコペンです。

リコペンは特に皮の部分に多く含まれており、抗酸化作用があり、動脈硬化に高い予防効果をもつことが報告されています。

リコペンは油と一緒に摂ることで効率良く吸収できるため、油を使用したドレッシングなどでお召し上がり下さい。