

「血管」を鍛えると超健康になる!

医療法人社団池谷医院 院長

池谷 敏郎 (いけたに としろう)

座長：中村 光伸(光伸メディカルクリニック・院長)

略歴：

医学博士 東京医科大学客員講師 総合内科専門医 循環器専門医
1988年東京医科大学医学部卒業後、東京医科大学病院第二(循環器)内科に入局。心血管インターベンション治療に従事し、血管年齢や、血圧と心機能についての研究を行う。

1997年医療法人社団池谷医院理事長・院長に就任 循環器疾患、生活習慣病を中心とした診療とともに、執筆、講演、メディア活動などを行い、現在に至る。



「人は血管とともに老いる」の言葉は、加齢とともに進行する動脈硬化を表現しています。血管が老化すれば、脳卒中、虚血性心疾患、大動脈疾患などの血管事故の発症リスクが高まり、全身の老化を招きます。「血管力」とは、血管がしなやかでその内壁が滑らか、そして血液をスムーズに流すことのできる血管の機能を表現した言葉で、圧脈波を用いた血管年齢検査と頸動脈エコー検査を組み合わせることで診断します。血管力を高める生活習慣を身につければ、何歳からでも血管年齢を若返らせることが可能です。血管力のアップは、血管事故の発症予防はもちろん、血流が滞ることによって起こる、冷え症や肩こり、腰痛などの症状の緩和にも役立ちます。さらに、美容上のメリットとして、美肌や発毛など、いわゆる“若返り”を経験することも少なくありません。これまで、「一度老化してしまった血管は若返ることはない」と考えられてきました。しかし、近年になって血管年齢は何歳からでも若返らせることができることがわかってきました。本講演では、“血管からの若返り法”についてご紹介させていただきます!