



平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。
FMD News Vol.96をお届けいたします。

YouTube



FMD
OWNER'S CLUB



10月のTOPICS

トヨタグループが展開する8つの健康習慣

血管内皮機能障害は動脈硬化のファーストステップであり、さらに生活習慣の改善などで内皮機能も改善します。そのようなこともあり FMD 検査は人間ドックや健診でもご活用いただいておりますが、トヨタグループもその代表的なユーザーであります。特にトヨタグループ独自の8つの健康習慣運動を展開されその中でも FMD をご活用いただいておりますので、今号ではその様子をお伝えしたいと思います。



内臓脂肪面積が100cm²以上の方はそれ未満の方に比べFMDが半分程度に減少します。

減量とともにFMDは改善します。



適度な運動は内皮機能を改善します。

過度な運動は逆効果。
血管内皮にもストレスです。



食事は腹八分目を

1日に1食や2食でがっつり食べるとかえって血糖値スパイクを作り血管内皮を傷つけます。



酒は百薬の長？

少量の飲酒でも血管を痛めつけます。

「飲酒はほどほどに」が血管にも当てはまるようです。



喫煙者、受動喫煙者ともにFMDは大きく低下します。

禁煙は血管内皮機能を改善します。



長時間勤務などのストレスはFMDを大きく低下させます。

リラックス効果はFMDを改善させます。



隠れ睡眠時無呼吸症候群ではありませんか？

わずかな無呼吸でもFMDは低下します。

適切なCPAP治療などでFMDは改善します。



意外に効きます、歯磨き

1日に1回の方は2回以上の方に比べFMDが低下します。

また歯磨きの頻度および時間の減少がFMDを低下させます。