

アイティけんぽ健康ニュース

発行：ティーペック株式会社

今月のテーマ『血液がサラサラになる食生活を実践しよう』

以前よく耳にした「血液サラサラ」。最近はあまり聞かれなくなりましたが、言葉としてのブームは去っても、私たちの健康にとって血液のスムーズな流れが重要なことに変わりありません。

健康な血液は、約50秒で体内を1周するといわれています。しかも、成人の毛細血管の総延長はなんと約9万km、地球2周半にも及びます。心臓から送り出された血液は猛スピードで全身を巡ることで、隅々の細胞にまで酸素や栄養を届け、老廃物を回収してくれているのです。

しかし、血液がドロドロだと正常な循環機能が損なわれ、やがて「死の四重奏」といわれる肥満や高脂血症、高血圧症、糖尿病などの生活習慣病が重なる状態を招いてしまいます。さらに動脈硬化が進むと、最後には命の危険が伴う脳卒中や心臓発作にまでつながってしまう危険があります。

「ドロドロ」と呼ばれる血液とは

血液は、液体成分である血しょうが約60%で、残りの40%は赤血球や白血球、血小板といった固形成分からできています。その血液が流れる人間の毛細血管の内径は、約6~7 μ m(マイクロメートル)。1 μ mは、1,000分の1mmですから、そんなに狭い通路を、直径約8 μ mの赤血球やさらに大きい白血球が身をよじりながら通り抜けていきます。

ところが、食生活が偏り、血中のコレステロールや中性脂肪、糖などが多くなり過ぎたり、喫煙によるニコチンが血中に含まれていると、血液はベタベタになり、赤血球や白血球が自由に身をよじれなくなって、狭い血管の手前でよどみ始めます。これがいわゆるドロドロの血液と呼ばれる状態なのです。

さらにドロドロになった血液がよどんだところで、白血球同士がくっついたり、血小板が凝集し、血液の流れがどんどん悪くなる悪循環が生まれます。

こんな血液ドロドロのサインに注意！

病気とまではいかないものの、日常の中で、だるい、痛い、冷たい、などの症状が出ていませんか。血液の流れが悪くなると、体の隅々にきちんと酸素や栄養が運ばれず、老廃物もたまりやすくなります。そうなると体は重く硬くなり、さまざまな悪影響が出て、頭もうまく働かず、美容面でもダメージが出てきます。そんな血液ドロドロのサインがあったら、薬よりもまずサラサラに戻す努力を始めましょう。

- | | | |
|-------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 肩凝りや腰痛がひどい | <input type="checkbox"/> やけに疲れやすい | <input type="checkbox"/> 手足がだるい |
| <input type="checkbox"/> 片頭痛がある | <input type="checkbox"/> 集中できない | <input type="checkbox"/> イライラする |
| <input type="checkbox"/> 肌荒れがひどい | <input type="checkbox"/> 髪がパサついている | <input type="checkbox"/> 冷え症で困る |

こんな症状にはドロドロの血液が隠れています。そのドロドロの血液こそ、病気の一步前まできていることを警告するサインです。一刻も早く生活習慣を改善しましょう。

実践！ 血液サラサラ食生活「オサカナスキヤネ」

