

夏の風物詩!?

# ゴースト血管に ご用心

夏になると怪談話をよく耳にしますが、実は、体にも幽霊が出るって知っていましたか？  
怖い幽霊は、体の中でも怖い存在。夏は“ゴースト”にご用心です。

## 血管の役割その長さ

心臓から動脈を通過して全身に送られた血液は、毛細血管で酸素や栄養分と引き替えに二酸化炭素や老廃物を受け取り、静脈を通過して心臓に戻ります。この大事な役目を担う血管の全長は約10万kmもあり、その長さは地球2周半にも及びます。

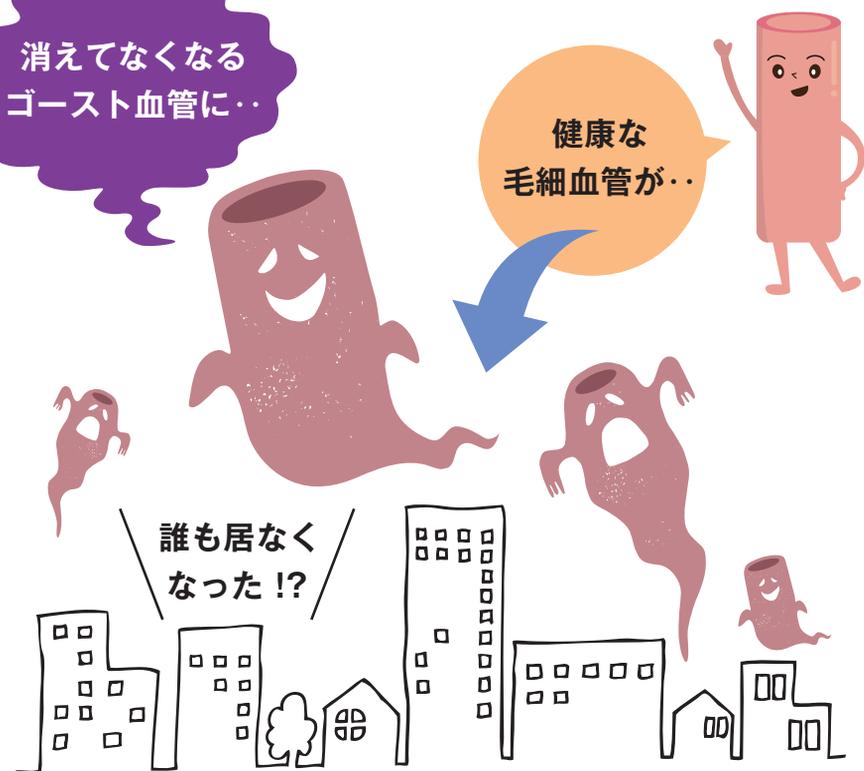


## 血管のほとんどは毛細血管

約10万kmある全身の血管のうち、約95%が毛細血管です。毛細血管は、直径が5〜20μmと細く、様々な要因によってダメージを受けやすい血管で、強い力が加わるとすぐに破れてしまいます。これは、動脈や静脈のように外膜、中膜、内膜といった複雑な構造をしておらず、内皮と基底膜しかないためです。また、極細構造のため、詰まりやすいという弱点もあります。

## 消えてなくなる毛細血管

様々な要因によってダメージを受け、血流が途絶えてしまった毛細血管は、やがて消えてなくなってしまう。こうした毛細血管のことを、住人がいなくなってしまうった街を「ゴーストタウン」と呼ぶのになぞらえて「ゴースト血管」と呼びます。



## ゴースト血管の恐怖

ゴースト血管は20代から始まり、60〜70代になると約40%もの毛細血管が消えてしまうと言われています。ゴースト血管が増えると、体には様々な不調が現れてきます。

- 髪の毛が抜ける
- 白髪が増える
- 頭痛がよくある
- めまいがする
- 耳鳴りがする
- 胃の調子が悪い
- 便秘しやすい
- だるさが抜けない
- むくみやすい
- 手足が冷える
- ひざが痛くなる
- イライラする
- 気分が落ち込むことが多い

ゴースト血管で  
様々な不調が...

毛細血管は全身の隅々に及ぶため、ゴースト血管が現れる場所によって起こる弊害は異なります。

### ①ドロドロ血液

直径が5〜20μmの毛細血管は、血液がサラサラでないとい通り抜けることができない。急激な運動や糖尿病、お酒の飲み過ぎや脱水、喫煙など、血液がドロドロになると末端まで血液が通らず、毛細血管が詰まってゴースト化の原因となる。

### ②ストレス

ストレスがかかるとアドレナリンなどの興奮物質が分泌され、血管を収縮させるため、繰り返される強いストレスは血管に負担がかかる。



## 真夏は危険がいっぱい！

危険

真夏の暑い日にエアコンがきいた部屋と屋外を出たり入ったりすると、血管は収縮・拡張を繰り返すため強い負担がかかります。また、ビアガーデンでのお酒の飲み過ぎ、気温上昇による大量の汗など、ドロドロ血液やストレスで夏は血管がゴースト化しやすい要因が増える季節なのです。

お酒の飲み過ぎ



冷房の効きすぎ



大量の汗



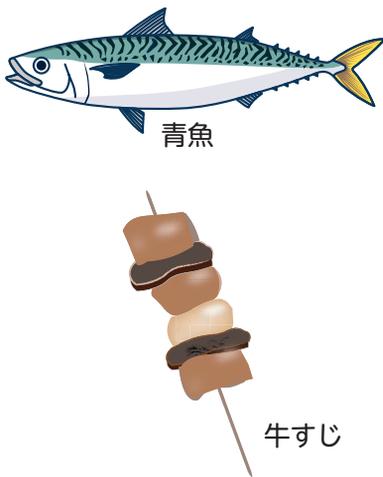
血管を若返らせ、血液をきれいにする



〜ゴースト血管をつくらない！**おすすめ生活術**〜

### ① 食事に血管の栄養を取り入れる

青魚に含まれるEPA（エイコサペンタエン酸）は、中性脂肪を減少させ血液をサラサラにします。また、血管内皮細胞（血管の内側の膜部分）の炎症を鎮め、血管の膜を作る作用があることもわかっています。



牛すじなどに含まれるエラスチンは、血管の弾力を担っている弾力繊維の一つで、血管の柔らかさを保ちます。

### ② 運動でNO（一酸化窒素）を増やす

自然界にあるNOは環境や人に有害ですが、体内で生成されるNOには体を守る作用があります。体内で発生したNOは血管を柔らかくし、傷ついた血管を修復する作用があります。



体内のNOを増やすには、ふくらはぎの筋肉を収縮させる運動が効果的。その場でできるかかとの上げ下げや、足踏みなどを行いましょ。

### ③ こまめなストレス解消

ストレスを受けると交感神経が緊張し血圧が高くなります。リラックスすると副交感神経が優位になり手足の血流が増加し、血圧が低くなります。つまり、交感神経の緊張が続くと血圧が高く、血管に負担がかかります。傷つきやすくなります。腹式呼吸でゆったりとした深呼吸をするなど、自分にあったストレス解消法をみつけましょ。



参考文献：板倉弘重 監修『目指せ！体内年齢マイナス10歳 やわらか血管健康法』 浅野伍朗 監修『からだのしくみ事典』

板倉弘重 著『ズボラでもラクラク！血管・血流がよみがえって全部よくなる！』 池谷敏郎 著『図解「血管を鍛える」と超健康になる！』

山田信博／川島容子 著『専門医が治す！血液をサラサラにして健康になる！』