

生涯現役！元気に美しく年を重ねるために

加齢対策室

Healthy & Beauty 美と健康のサポート情報

TAKE FREE

1 血液と血管の健康のために！

A 血液は何でできてるの？



B 人間の血管の長さは？

動脈、静脈に末梢血管の全てをつなぎ合わせると10万キロにも。約地球2週半！人体にはびっしりと血管が詰まっているんですね。

C 体内の血液はどのくらい？

成人で約4~5リットル。ふつう男性は体重の約8%、女性は約7%程度といわれています。

D 血液が赤いのは？

血液の赤さは赤血球にあるヘモグロビンという色素によるもの。赤血球は骨髄で造られ、約120日経つと寿命に。赤血球を常に一定数に保つため、骨髄では常に血が造られています。

E 血管の95%が毛細血管！

爪や髪の毛以外、体のどこを切っても血が出ます。これは血管の先が枝分かれし、顕微鏡で見えない細い毛細血管(髪の毛の100分の1)が網目のように広がっているから。なんと血管の95%が毛細血管。鍵を握るのは毛細血管の健康さです。

F 血管と血液の役目って何？

血液は、血管の中を流れて体の各組織に酸素・水分や栄養分などさまざまな物質を運び、そして組織から老廃物を受け取って運ぶ働きをしています。

2 健康の鍵は「毛細血管」にあり！

G 血液の成分って？

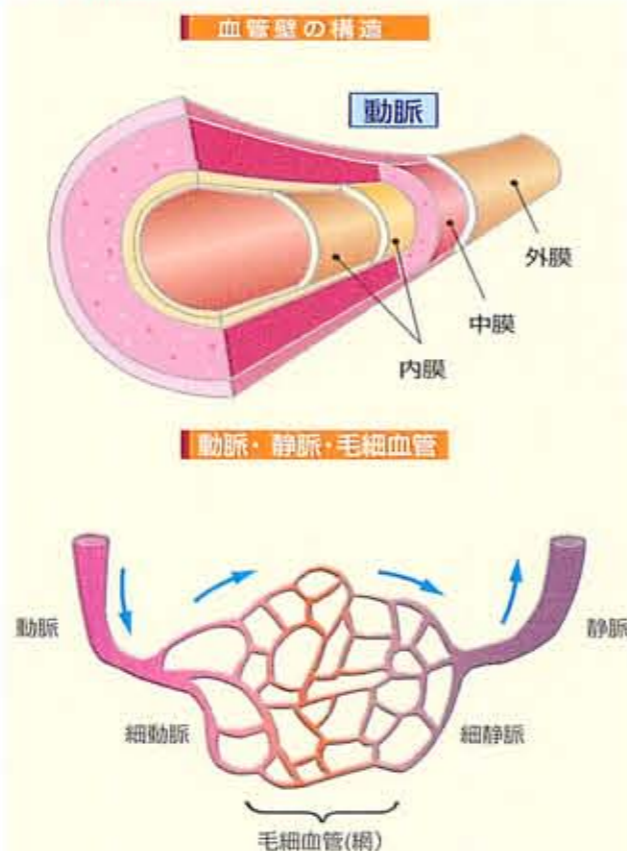
血液はその約55~60%が液体の血漿成分と40~45%が細胞成分の血球で成り立つもの。血球は赤血球、白血球、血小板の3種類の細胞が混ざったものです。

血液中の細胞	働き	働きが悪くなると
赤血球	全身に酸素や二酸化炭素を運搬する (血球0.001cc(1μl)当たり450~550万個存在)	貧血の症状(たるい・疲れやすい・息切れ・動悸など)
血小板	血液の中の成分と一緒に働き、血管の補修(止血、凝固)に働く (血球0.001cc(1μl)当たり15~45万個存在)	出血しやすくなる
白血球	細菌、ウイルス、真菌など外敵から身を守る生体防衛を行うさまざまな種類があるが、共通の役割は体を守る事(白血球はさらに下表のように分類される) (血球0.001cc(1μl)当たり4000~1万個存在)	抵抗力が落ちて感染症を起こしやすくなる

白血球の種類	働き
好中球	最も数が多く体に侵入する感染病原体や異物を察知するとすぐに近づき食べて体を守る
好酸球	炎症などを抑えアレルギー反応、抗感染抗体反応に関わる
好塩基球	病巣の吸収、血流的改善、炎症治療の促進などに関わる
リンパ球	比較的小さくT細胞とB細胞に大別されて、免疫機能の中心的な役割を果たす
単球	骨髄で作られ、組織にでて、マクロファージとして主に老廃物の除去、組織の修復などに働く

H 動脈硬化と白血球の関係

白血球は体を守る上でなくてはならないもの。でも必要以上に増えると、血液はドロドロに。活性酸素の影響で酸化した体内の悪玉コレステロール(LDLコレステロール)が多くなると、血管壁にその残骸が残って、動脈硬化や血流の妨げとなるのです。



特集

血液と血管の健康を図る！

生涯現役の根本！体中に走る血の話

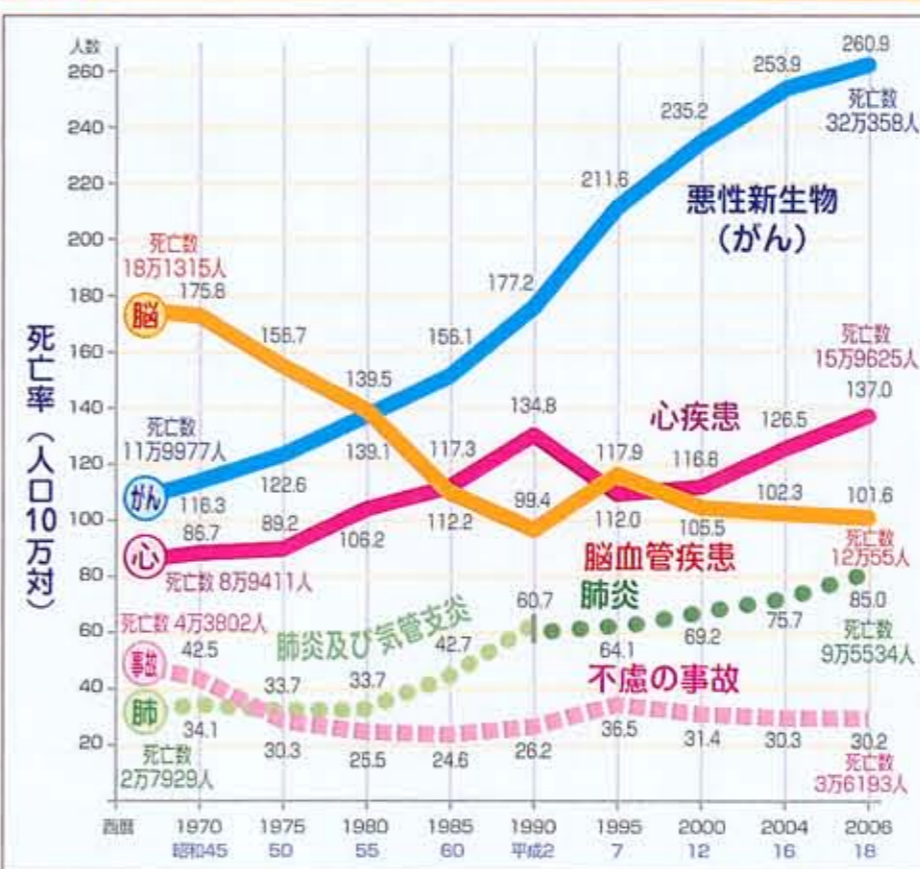
14 条件が重なると悪い結果に直結！

長い年月で徐々に進行する脳卒中。その発症・進行を早める危険な条件が「危険因子(リスクファクター)」というもの。何がどれだけ危険か認識しておきましょう。それにしても、男性であるだけで「危険」とは…女性の寿命が長いわけです。でも、女性もホルモンの影響で危険が増すので油断大敵。

血管(動脈)に異常を招く危険因子と危険度



15 1970年より死因順位別死亡率



16 脳卒中の予防のために

寝たきり老人の原因の約4割といわれる厳しい脳卒中。予防には、脳卒中の危険因子(高血圧、糖尿病、高脂血症、肥満など)を取り除くことが先決！右13の10カ条、他人事では無いかも知れませんか～！



美しい血管作りを！

現在の日本人の三大死因といえば、がん・心臓病・脳卒中です。

戦後すぐには、結核、老衰なども入っていましたが、左下16のグラフ(厚生労働省人口動態調査)のように1960年以降、三大死因が全体に占める割合が増え、1980年には約6割にも達しています。脳卒中は、生活習慣の改善や生活習慣病を避けることで、早期発見・早期治療が可能な病気。体の悲鳴を見逃さないで！

11 前触れを見落とすな！

脳卒中には前触れがあります。重い症状にならないためには、そのサインを見落とさないことがとても重要。中面の「隠れ脳梗塞チェック」のように、

- ろれつが回らない
- めまい・ふらつきがある
- 半身だけ感覚が麻痺している
- しびれて動きがぎこちない
- 言語障害が出る

こんなことがあったら、要注意。医師の診断を受けるべき。



12 血液の中の「水」の役目

水不足は脳卒中の原因に！

体の隅々まで酸素と栄養を運ぶ血液。その血液の半分以上は血漿。血漿のほとんど(約90%)は水で成り立ち、体内の組織が水分不足になると血漿の水分が持ち出されます。血液が濃くなると血はドロドロに！サラサラにするために、十分な水分補給が必要です。常に「先取り小分け」を心掛けましょう！



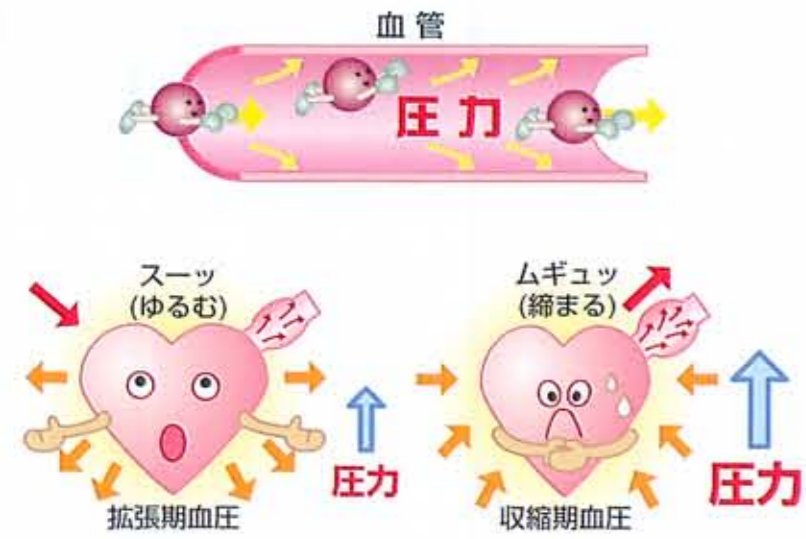
13 亭主を早死にさせる10カ条

- 第1条 夫をうんと太らせる
 - 第2条 酒をすすめ、砂糖やお菓子をたくさん食べさせる
 - 第3条 特に大事なものは、いつもじっと座らせておく(運動不足にする)
 - 第4条 脂っ濃い食物を毎日食べさせる
 - 第5条 塩辛い料理に慣れさせる
 - 第6条 コーヒーをがぶ飲みさせる
 - 第7条 タバコをどンドンすすめる
 - 第8条 夜ふかしさせる
 - 第9条 休みは旅行・レジャーに行かせない
 - 第10条 最後の仕上げは、しょっちゅう文句を言っている
- (*・Mayer氏)



血管と血液の「こわ〜い真実」OH!N^脳卒中!!

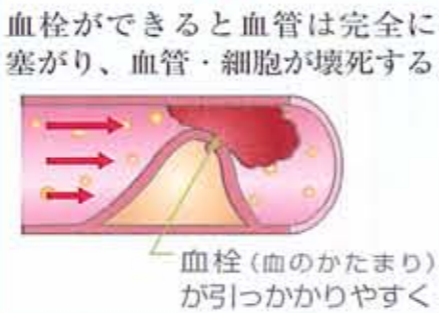
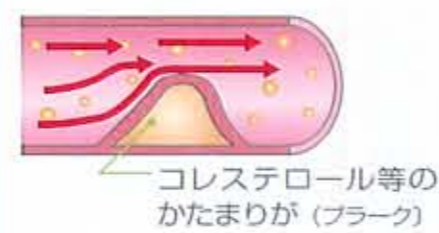
5 高血圧の仕組み



血圧は、心臓が血液を押し出す時にいちばん高くなり(最大血圧・収縮期血圧)、血液が心臓に入ってひろくなった時には最も低くなります(最小血圧・拡張期血圧)。

高血圧は、心臓が一度に送り出す血液が多過ぎ、血管の弾力性も無くなって、血管の中が狭く血流がスムーズでなくなったり、血液が粘るのが原因。放っておくと動脈硬化・心不全・心筋梗塞・腎不全、そして脳出血などの命にかかわる病気につながります。

血管壁にコレステロールがたまり、血流が悪く

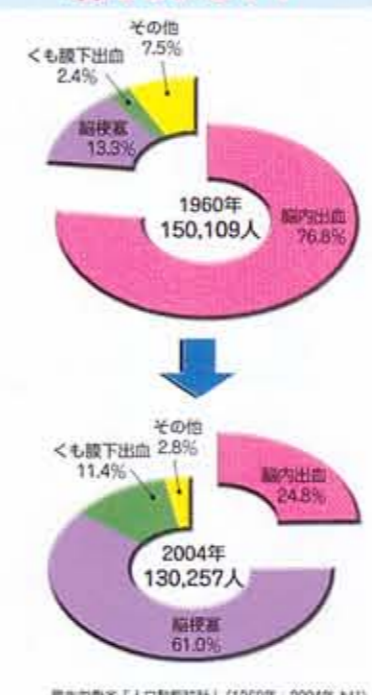


4 動脈硬化が進行すると...

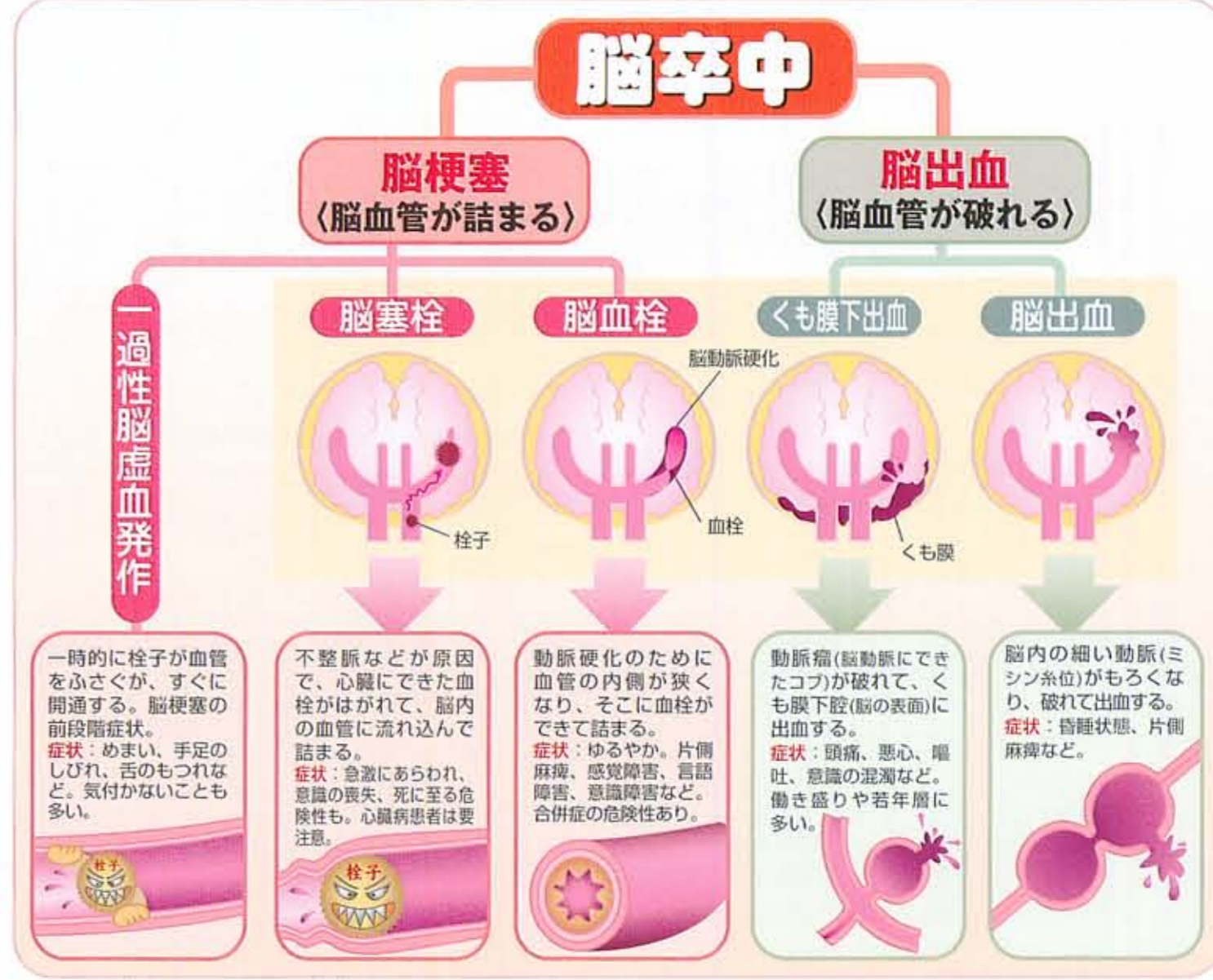
3 ご存知ですか? 脳卒中!

卒中とは「突然として邪風にあたり」つまり、「突然、悪い風にあたって倒れる」という意味。昔から「中風」「脳軟化」などと呼ばれた病気の多くは脳卒中のこと。1960年代まで日本の死因第一位だった脳卒中も、現在は第三位と見た限りでは減っているようす(特に降圧剤の影響で減少)。とはいえ医学の進歩などによって死亡数は減ったものの、脳梗塞の入院患者数は確実に増加中。命は助かって寝たきり…延命されているだけという悲しい状況が増えているのです。

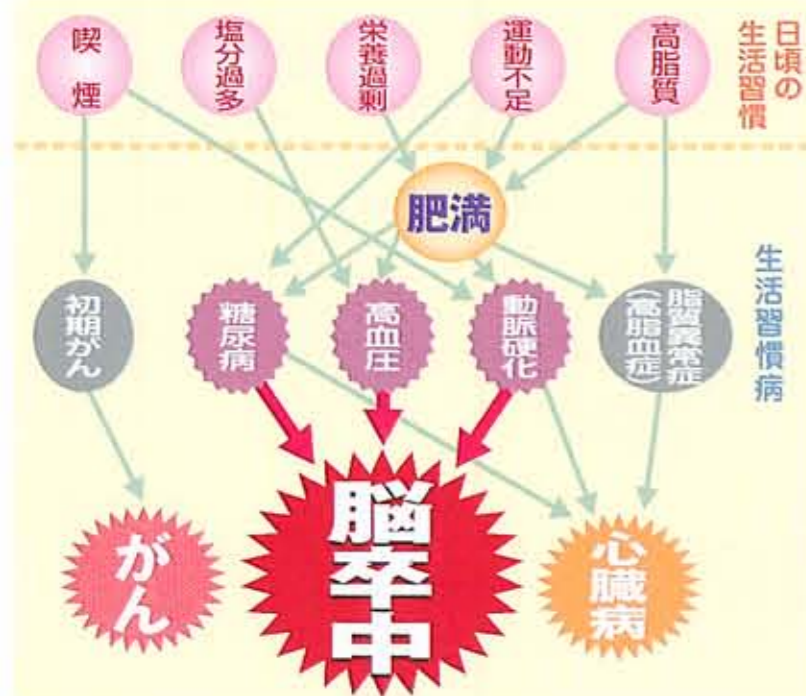
脳卒中で亡くなる人の中「脳梗塞」が増えている!!



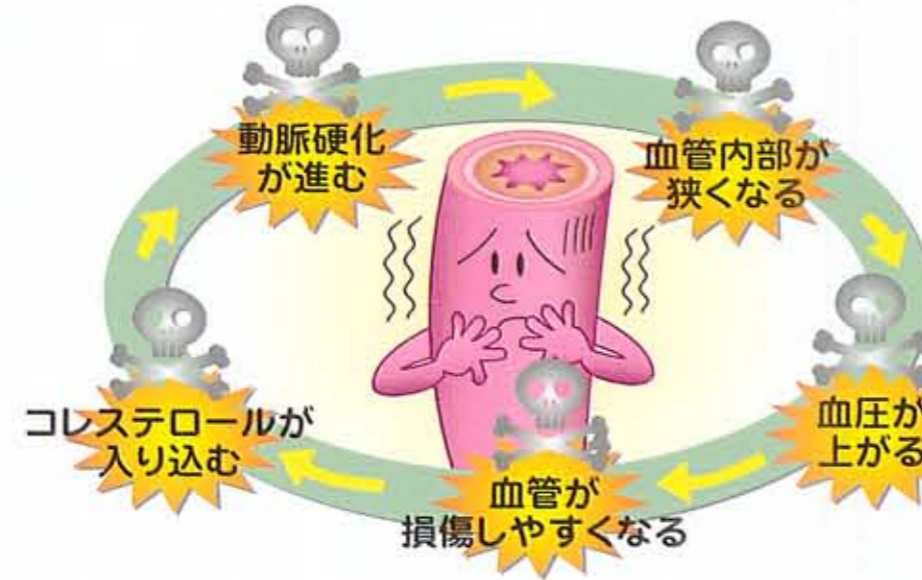
1960年の脳卒中の死亡では「脳内出血」がダントツ。「高血圧」が問題視されはじめてから、脳出血が減って「脂質異常症(高脂血症)」や「糖尿病」と関わる「脳梗塞」の割合が急速に増加しています。



7 「血管の異常と老化」は生活習慣病すべてに関わる!



6 血管異常が招く死の連鎖!



8 あなたは大丈夫? 脳卒中自己チェック

「隠れ脳梗塞」をチェックしよう!

脳血管が詰まって酸素が行き届かなくなり、詰まった周りの脳細胞が死んでしまう「脳梗塞」。

「隠れ脳梗塞」はその前段階で、特別目立った症状は無いのに、実は小さな脳梗塞が隠れている状態です。脳卒中分類表(上)の左「一過性脳虚血発作」といえます。検査では30代から見つかり、40代では4人に1人、50代では3人に1人の割合。そして何と、60代で2人に1人、70代ではほぼ全員に発見できるそうです。

30代過ぎは、ただでさえ脳細胞が毎日約3〜10万ずつ失われていくというのに、さらに梗塞で壊死する細胞まであるなんて! さあ、あなたはどうか?

次の項目に三つ以上当てはまる人は、**隠れ脳梗塞のおそれあり。**

- 「前触れもなく、頭痛や肩こりに襲われることがある。」
- 「いつもめまいや耳鳴りがする。」
- 「階段の上り下りや敷居をまたぐとき、片方の足をよくひっかけける。」
- 「字がへたになってきた。」
- 「使っていたはしを落とすことがあつた。」
- 「計算がへたになってきた。」
- 「手足のしびれや、ふるえがある。」
- 「突然、ろれつが回らなくなることがある。」
- 「早口の話は、わかりにくい。」
- 「水や食べ物飲み込みにくくなった。」
- 「物が二重に見えるたり、視野が欠けたりするところがある。」
- 「声がかすれ、大声を出そうとすると息切れする。」
- 「些細なことでも急に泣きたしたり、大声で笑いだしたりする。」
- 「突然冷や汗が出たり、動悸がしたりすることがある。」
- 「突然落ち込んだり、うつ状態になることがある。」

10 チャレンジ! 実践編

A 渦巻きなぞり
5ミリ間隔の渦巻きを5周くらい書き、別の色のペンでその渦巻きの中の間に、もうひとつ別の渦巻きを書く。制限時間10秒で最初の線に触れないように書きましよう。(下の図をなぞる場合は制限時間5秒です)

B 人差し指合わせ
目をつむって両手を広げ、人差し指を身体の前でくっつけてみて、指がとんでもなくずれ違わなければ問題なし。

C ビンタ寸止め
利き手と反対の手で、ビンタのマネをして「寸止め」してみます。寸止めの距離が短いほど良好。本当にビンタしないように注意!

D その場足踏み
目をつむってその場で大きな足踏みを50回。最初の所から、向きが45度、距離が50cm以上ずれるようなら要注意!

その場のつもりだけで...

当たったらコメン!

ピッタリ!