

ゴースト血管！？

各種血管のうち毛細血管は細胞が生命活動を円滑に営むために重要な血管であり、すべての細胞の 0.03mm 以内には毛細血管があって細胞の活動が維持されています。しかし、脂肪や糖分の多い食生活や紫外線などの刺激が繰り返されると毛細血管が傷ついて、血液の流れの悪い「ゴースト血管」となり、細胞の老化の原因になります。

◆◆毛細血管とは？◆◆

人体のすべての血管の長さを合計すると約 10 万キロメートルで地球を 2 周半する長さに相当しますが、全身の血管の長さのうち 99%は直径 100 分の 1 ミリ(毛髪の 10 分の 1)程度の極細の毛細血管です。

全身の細胞には、毛細血管を流れる微小循環と呼ばれる血流によって必要な酸素や栄養素が届けられ不要な二酸化炭素や老廃物を回収して、細胞の活動が維持されています。すべての細胞の 0.03mm 以内には毛細血管があって細胞の活動が維持されており、全身の一つ一つの細胞に血液が行き渡ることによって正常な生命活動を営むことができます。

◆◆ゴースト血管とは？◆◆

毛細血管は加齢とともに減少するほか、脂肪や糖分の多い食生活、紫外線、喫煙などの刺激によって傷つきやすく、毛細血管が傷つくことで血液の流れが悪くなります。

血液の流れが悪い毛細血管を顕微鏡で観察すると毛細血管はあるのに血液が流れていない状態が観察され、このような状態の血管の通称を「ゴースト血管」と呼びます。血流が滞り使われなくなった「ゴースト血管」はやがて脱落(消滅)していきます。

毛細血管が傷つき血液の流れが悪くなると細胞の働きも低下し、様々な臓器の機能の低下の原因となるほか、皮膚の末端にまで酸素や栄養素が行かなくなり、シミ、たるみ、くすみなどの肌の老化を招くため実年齢より老けて見えるようになります。

◆◆血管をチェック◆◆

食生活などの生活習慣から、血管の健康度を推測することができます。

右の表にあるチェック項目に該当する数が多いほど血管の状態が良くないと推測されます。チェック項目の数が減らせるよう生活改善することが大切です。

◆◆毛細血管を健康に保つポイント◆◆

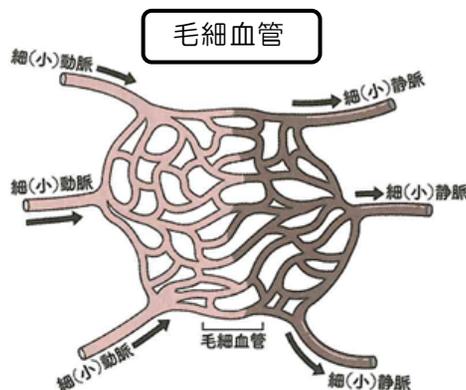
毛細血管を健康に保つには、毛細血管を流れる微小循環をアップさせることが大切です。

微小循環をアップさせるポイントを以下に紹介します。

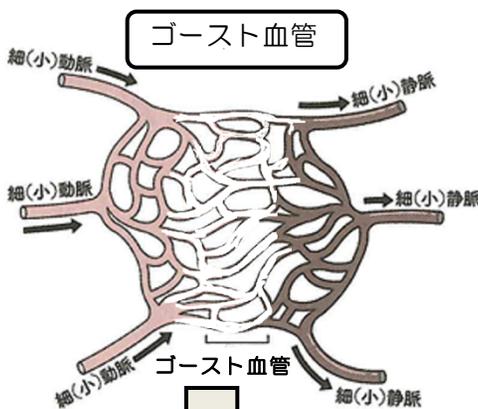
- 規則的な睡眠をとるようにしましょう。
- 大食いや早食いは避けましょう。
- 朝食をぬかず、1日3食バランスよい食事を心がけましょう。
- ウォーキングなどの有酸素運動を習慣的に行いましょう。
- シャワーだけで済ませず、入浴でリラックスしましょう。
- ストレスや疲労を溜めないようにしましょう。
- 疲れを感じたら滋養強壮剤なども活用して、早めの疲労解消に努めましょう！

【参考書籍】

(株)河出書房新社 東茂由 著 長生きの秘訣はこの血流にあった！
(株)集英社 根来秀行 著 「毛細血管」は増やすが勝ち！



- 加齢
- 脂肪や糖分の多い食生活
- 喫煙
- 紫外線
- ストレス
- などによる毛細血管の劣化



- 微小循環の停滞
- 毛細血管の脱落(消滅)

様々な臓器の機能低下
肌の老化(シミ、しわ、たるみ)
体力低下、老化の進展

血管の健康度チェック

- 脂っこいものが大好きで、油物を中心に食べる
- 濃い味付けが好き
- 外食と加工食品が多い
- 甘いものが大好き
- ストレスが多く、いつも気持ちが急いでいる
- 心底から楽しめる趣味がない
- タバコを吸っている
- 睡眠時間が短く、寝不足だ
- 睡眠時無呼吸症候群がある
- 運動はしないし、いつも車で移動する
- 血圧が高め
- 血糖値が高め
- コレステロール値が高め
- 太っている
- ※ 該当する項目が多いほど、血管の状態は良くない。

山口市小郡下郷844-4

三好薬局