

血液サラサラ健康学

日本人の3大死因は「がん・脳血管疾患・心疾患」ですが、脳血管疾患と心疾患は動脈硬化が原因で引き起され、この2つを合わせると死因の約3割を占めます。動脈硬化はコレステロールなどが血管の内壁にたまり、血管が硬く狭くなった状態で、その原因には生活習慣が深く関与しています。



● サラサラ血液とドロドロ血液

動脈は休むことなく心臓から血液を送り出す生命のパイプです。血液は全身の組織に栄養を供給し、不要物の回収を行い、絶えず循環していますが、その流れをスムーズに行うためにはサラサラな血液が必要なのです。

● ドロドロ血液の原因は？

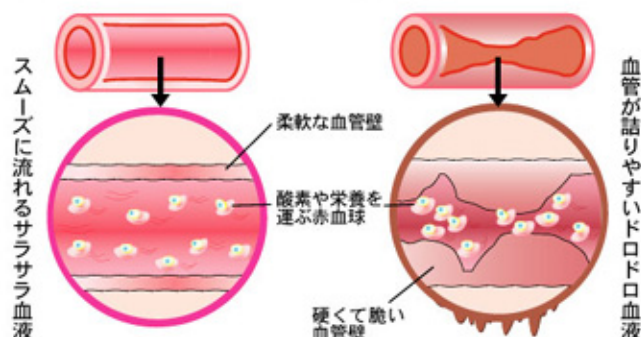
ドロドロな血液とは、血中の脂質によって血中成分が支障をきたし、粘性が高くなった状態の血液です。ドロドロ血液の原因は、食生活を中心とした生活習慣にあるといっても過言ではありません。

サラサラ血液

血中脂質や血糖がバランスよく存在するため、栄養成分や酸素を運ぶ赤血球がスムーズに流れることが出来ます。血管壁も柔軟で弾力性があります。

ドロドロ血液

余分な血中脂質や糖分が血管壁に沈着・侵入して血管内が狭まり、硬く脆くなっています。赤血球がスムーズに流れず全身に必要な成分が届けられません。

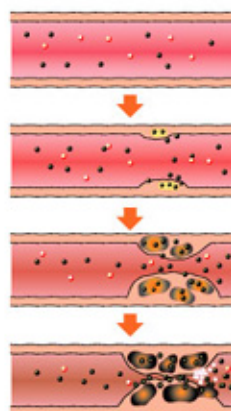


● 血液の成分とその働き

血液は、細胞や組織に必要な栄養や酸素を届け、二酸化炭素などの老廃物を運び出す働きがあります。また、細菌などから身を守ったり、傷の修復、保温作用など、生命維持のために重要な働きを担っています。

血清部分 約55%	血漿	血液の液体部分で、たんぱく質や糖分、ミネラルなどが溶け込んでいます。また、細胞内の水分を調節する働きもあります。
	赤血球	血球の99%を占めます。全身に酸素を運び、二酸化炭素を回収します。変形能力があるため、毛細血管をスムーズに通ります。
細胞部分 約45%	白血球	細菌やウイルスの侵入を防ぎますが、血中のLDLが増えすぎると酸化すると、白血球が回収して血管壁に取込んでしまいます。
	血小板	外傷や血管を修復します。血管内部が傷つきやすくと、血小板が繰り返し修復するため、血栓ができやすくなり動脈硬化の原因となります。

ヘルシーコラム ~ドロドロ血液が動脈硬化を招く~
血液がドロドロになって一番問題なのが「動脈硬化」です。血管も加齢とともに老化しますが、最近では、生活習慣の変化により、若年層にも増えています。



LDLは細胞や各組織に必要なコレステロールを運び、HDLは余分なコレステロールを回収します。本来はバランスよく血中に存在しています。

増えすぎたLDLの一部は酸化LDLとなり、血管壁に沈着すると、血中を掃除する白血球の「マクロファージ(貪食細胞)」によって血管壁内に取込まれます。

酸化LDLを取込んだマクロファージは「泡沫細胞」に変化して血管壁内に沈着していき、徐々に血管が硬く脆くなっていきます。

硬くなった血管は傷つきやすいので、「血小板」が集まり傷を修復しますが、血栓が作られるため、その先の細胞に栄養が供給出来なくなります。

健康は みんなの希望 こくほのねがい！

「ちばこくほ」千葉県国民健康保険団体連合会