

10月10日放送分

「血液サラサラ健康法」その(1)

Q: サラサラ血液とは?

A: 不純物を含まず淀みなく流れ、酸素と栄養分を全身の隅々に送り届けることの出来る血液。ドロドロ血液が反意語です。

Q: サラサラ血液を測定できるの?

A: 血液流動性測定装置(マイクロチャンネルアレイフローアナライザー)で計数化可能です。毛細血管の太さは7ミクロン位です。同じ太さのチャンネルアレイが創れるようになりました。赤血球の直径は8ミクロン、厚みが2ミクロン位ですが、健康な赤血球は柔軟な変形能があり素早くマイクロチャンネルアレイを通過できます。因みに白血球の大きさは10~25ミクロン、血小板は2~3ミクロンです。これら血球成分のマイクロチャンネルアレイの通過状態を顕微鏡的に観察すればサラサラ血液かドロドロ血液かを見分けることが可能になりました。

Q: どうすれば血液サラサラで居られるの?

A: 血液サラサラを維持する食事・運動・生活習慣と精神状態が大切です。高血圧・糖尿病・高脂血症・肥満に陥ると血液ドロドロに傾きます。

Q: もっと具体的に教えて下さい。どのような食事習慣が良いのですか?

A: バランスの良い日本食が見直されてます。国の指導では、健康維持のため食材で一日30品以上一週間に100品以上の摂取が勧められてます。多彩な和食がよいのです。外食する場合でも単品料理よりもバランスの良い定食のがサラサラ血液には有利です。

獣肉の主な脂肪酸は飽和脂肪酸で、摂りすぎますと体内に蓄積され、ドロドロ血液化により肥満や動脈硬化の原因になりますが、これに反して、魚の主な脂肪酸は多価不飽和脂肪酸という液体状油なので体内に蓄積されにくく、血液をドロドロに致しません。

その上イワシ・サバ・マグロなどの背の青い魚の脂肪にはEPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれ血液をサラサラにするために有効に作用します。

イカ・カキ・タコにもEPAやDHAが豊富ですが、タウリンや亜鉛の働きが総コレステロールや血圧を下げサラサラ血液に致します。

納豆は様々なサラサラ血液効果を持つスーパーフードです。納豆に含まれるナットウキナーゼは血栓溶解作用があります。血圧降下作用のあるサポニン・リノール酸、血管壁についてLDL(悪玉)コレステロールを溶かすレシチン、血液凝固に関係するビタミンK、余分なコレステロールを排泄する食物繊維も豊富です。

カボチャ・ニンジン・ピーマン・ホウレンソウ・グリーンアスパラガス・トマトなどの緑黄色野菜はβ-カロテン・ビタミンC・ビタミンEの宝庫です。これらのビタミン類は酸化を抑えて動脈硬化を予防修復いたします。

ポリフェノールを豊富に含有する次ぎの食品は強い酸化作用で血栓や動脈硬化を予防し血管をいきいきとさせサラサラ血液を保ちます。赤ワイン・ぶどう・りんご・チョコレート・蕎麦・コーヒー・バナナ・ブルーベリー・マンゴー・さつまいも・春菊・れんこん・ブロッコリー・日本茶・チョコレート・コーヒー・マンゴー・納豆・ししとうがらし等。その他、カテキン・カプサイシン・アリシン・セサミノール・レシチン・α-リノレン酸・リノール酸・カリウム・カルシウム・マグネシウム・オリゴ糖・大豆蛋白・キチン、キトサン・オレイン酸・

タウリン・亜鉛・セレン等を含有する食品はサラサラ血液に有効です。

カテキン・・・茶

カプサイシン・・・とうがらし

アリシン・・・ニンニク、ねぎ、にら、らっきょう

セサミノール・・・ごま

レシチン・・・卵黄、枝豆、おから、大豆

α-リノレン酸・・・くるみ、サラダ油、なたね油、オリーブ油、ごま油

リノール酸・・・落花生、ひまわり油、紅花油、ごま

おりご糖・・・ごぼう、バナナ、たまねぎ、みそ、とうもろこし

キチン、キサンチン・・・かに、しゃこ、えび、おきあみ、いかの軟骨

オレイン酸・・・なたね油、オリーブ油、アーモンド

タウリン・・・さざえ、ほたて貝、とこぶし、ずわいがに、たこ、いか、さば血合い、まぐろ血合い

亜鉛・・・かき、うなぎ、さんま、豚レバー、カシューナッツ、プロセスチーズ

セレン・・・いわし丸干し、わかさぎ、かれい、たら、玄米、牡蠣

アルギン酸・・・わかめ

アリシン・・・たまねぎ、ニンニク

リコピン・・・トマト

ペクチン・・・りんご

リグニン・・・ごぼう

カロテン・・・モロヘイア

鉄・・・ほうれんそう

植物繊維・・・オクラ

しそ油・・・EPA・DHA

ビタミンE・・・とうもろこし

カルシウム・・・こまつな、かぶ、干しえび、いわし丸干し、わかさぎ、木綿豆腐、ふつう牛乳

マグネシウム・・・アーモンド、絹ごし豆腐、とうもろこし、納豆、バナナ、大豆、カシューナッツ、ほうれんそう

カリウム・・・アボカド、干し柿、バナナ、カレイ、春菊、ほうれんそう、さつまいも、大豆

以上が「サラサラ血液」維持に働く食品と有効成分です。

Q：運動も必要ですね？

A：ニコニコペースの有酸素運動が効果的です。沢山酸素を吸い込んで軽い運動致しますと脂肪が燃焼します。ストレッチ・ダンベル体操もサラサラ血液に大変有効です。過激な運動は活性酸素の出現が多くなり逆効果です。軽い運動を継続することが大切です。

Q：明るい生活習慣も大切ですね？

A：とても重要です。お洒落して外出して他人との会話交流がたいせつです。他人に観られると適度のエンドルフィンやアドレナリンがでて血液循環が良くなり血液サラサラとなり若さを保つ事ができます。深刻にならないことが肝要です。お試し下さい。

10月24日放送分。

「血液サラサラ健康法」其の(2)

ドロドロ血液と生活習慣病

Q: 血液ドロドロとはどんな状態ですか?

A: 水分が足りなくて濃縮している状態。糖分が多すぎる状態。血液中の脂分が多すぎる状態。血小板が固まりやすい状態です。このような状態が持続されますと、当然、血液の流れが悪くなる、血糖値や尿酸値が高くなる、血液が酸化する、血管が詰まる、血液成分が固まる原因になります。

Q: ドロドロ血液が恒常的に持続するとどんな病気になるのですか?

A: 動脈硬化症・糖尿病・高血圧症・高尿酸血症・痛風・血管閉塞症が発病します。狭心症、心筋梗塞・脳梗塞・脳出血・動脈瘤破裂等の怖い疾患も含まれます。

Q: 血液ドロドロに陥らぬ、又は改善するためには、どんな対策が有りますか?

A: 水分を上手に補給して下さい。睡眠前と起床時のコップ一杯の飲水は大変有効です。入浴前後の水分摂取も大切です。不必要な水分喪失を防ぐため入浴は40度C以下のぬるい湯が有効です、高血圧の人は頸まで浸らずせいぜい肩までとし、長湯は良くありません。アルコール・甘いもの・脂の過剰摂取はいけません。アルコールは利尿作用あり過剰摂取は脱水の原因になります。アルコールの適量は一日30ミリリットルです。日本酒なら一合まで、ビールなら大ビン1本まで、ワインならグラス一杯まで、ウイスキーならシングル水割り2杯までとなります。

Q: 「サラサラ血液」「ドロドロ血液」以外の血液状態を表現名称はないですか?

A: マイクロチャンネルアレイ・フローアナライザーの画像から、飲み過ぎ・甘いもの摂り過ぎは「ザラザラ血液」、偏食が原因の「ツブツブ血液」、糖尿病の「ネバネバ血液」、ストレスや過労からくる「ベタベタ血液」があると発表した学者もおります。総て不健康な血液です。

Q: タバコの血液への影響は如何ですか?

A: 喫煙習慣で血液ドロドロになります。回りの人もドロドロ血液にしてしまいます。女性の更年期障害もドロドロ血液を招きます。大豆の胚芽から抽出されたイソフラボンがお薦めです。イソフラボンは女性ホルモンエストロゲンと似た構造式を持ち、同じような作用があり、動脈硬化を防ぎ血圧を下げます。

Q: 柿は血圧を下げると聞きましたが?

A: そのとおりです。柿の有効成分に渋味成分のタンニン、ビタミンC、食物繊維などがあり、抗酸化作用があり、コレステロールを下げて血液をサラサラにして、動脈硬化を防ぎ、下痢を止め、血圧を下げる効果があります。

Q: きのは糖尿病に大変良いとききましたが?

A: その通りです。きには糖質や脂肪がエネルギーに変わる時に必要なビタミンB1・B2、ナイアシンなどが豊富に含まれているからです。殊に「まいたけ」には血中のブドウ糖を細胞内に上手く取り込めるようにする働きの有るX-フラクションという多糖体が存在し最近注目されています。

Q: 運動後にアルコールを飲む習慣が有ると高尿酸血症・痛風になり易い?

A: そのとおりです。激しい運動をするほど細胞核代謝が亢進し血中に尿酸が蓄積されます。その時アルコールを飲む程、尿がアルカリ性から酸性に傾き、尿酸を代謝排泄出来ず血中尿酸値が上昇し、血液はドロドロとなり、その習慣を続けていると過剰の尿酸が関節を中心に結晶

化して激しい痛風発作が発症致します。血液ドロドロに陥らせず、常にサラサラ血液を維持するよう健康的な食事生活習慣を身に付けることが肝要です。

(医) 有坂医院 有坂 實