健康あいネット

12月号
2011

アイネット株式会社
東京都渋谷区笹塚1-64-8
笹塚サウスビルF　〒151-0073
Tel. 03-5354-2711
Fax. 03-5354-2720
http://www.i-healthynet.com

今月も健やかな毎日にお役立ていただきたく、「健康あいネット」の健康情報をお届けします。

年末年始のご注文・商品のお届けに関して

本年もアイネットの健康食品をご愛顧いただき、誠にありがとうございました。
年末年始に伴い12/29（木）より1/4（水）まで、受注センターをお休みさせていただきます。
確実に商品をお届けするために、年内に商品のお届けをご希望される方は、恐れ入りますが12/22（木）までにご注文をいただきますよう、よろしくお願い申し上げます。

＊年末年始につき、定期便コース・12月末日のお届けは12/25（日）に、1月の第1土日のお届けは12/24（土）25（日）に、それぞれお届けとさせていただきますので、ご了承ください。また、定期便コースご利用のお客様で、お届け日時の変更をご希望される方はお早めにご連絡ください。

先月号ではこの季節特有の急激な温度の低下や厳しい乾燥から体を守るさまざまな寒さ対策や血圧が高めの方にご注意いただきたいことをご紹介しました。
今月号では冬の健康対策の第2弾として、寒くなると特に注意したい脳卒中や心筋梗塞の予防で重要な役割を担う血液と血管、それらを健康に保つ秘訣についてご紹介します。

血液と血管は健康の要

秋の終わりから春にかけて増えていく脳卒中や心筋梗塞。そのきっかけは、気温低下による血圧の上昇、年末年始の暴飲暴食による血液ドロドロ化の進行、おせち料理など塩分多い料理による血圧の上昇、寒さによる運動不足、お風呂やトイレの温度差でブチッと倒れるなど、さまざまです。これらのきっかけに隠れて脳卒中や心筋梗塞の原因になる代表的なものには、高血圧・高脂血症・コレステロール・動脈硬化などがあげられ、どれも血液と血管が大きく関わっています。
「人は血液・血管とともに老いる」といわれているように、血液と血管は健康に生きていくための要ですから、その働きを知って、血液・血管を老化させないようにしましょう。

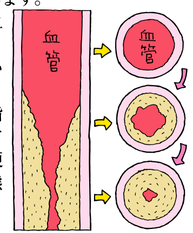
サラサラ血液・しなやか血管で、元気に長生き！

血液と血管の最大の役割は、酸素や栄養を供給し、老廃物を運び出すことです。この血液がサラサラでスムーズに流れ、血管が丈夫でしなやかな状態を保つことが元気に長生きの秘訣なのです。

血液と血管の働き

■ 血液

血液は細胞部分の血球と液体部分の血漿（けっしょう）に分けられ、血球には赤血球、白血球、血小板があります。赤血球は、肺で受け取った酸素を体中に運び、二酸化炭素を体中の細胞から受け取って肺に運びます。白血球は体内に侵入した細菌などを撃退する免疫システムの要です。血小板は出血を止める働きをします。
血液中の脂質が増えて血液がスムーズに流れにくい状態を高脂血症といいます。
そうした状態が続くと脂が血管の内壁に付着して血管を狭くし、血管を硬くして破裂しやすい状態にしてしまいます。



■ 動脈と静脈

血管には心臓から送り出された血液を全身に運ぶ動脈と、働きを終えた血液を心臓に戻す静脈があります。
動脈は心臓から送り出される血液の高い圧力に耐えられるように、静脈よりも厚く弾力性のある丈夫な構造になっています。逆に静脈は心臓に戻る血液の量に応じて血管の太さを変えられるように薄くしなやかなものになっていて、血液が逆流しないように弁がついています。この動脈が硬くなり、破裂しやすくなった状態が動脈硬化です。

■ 毛細血管

心臓から出ている動脈はだんだん枝分かれして細くなり、毛細血管で動脈から静脈に変わります。
毛細血管の壁は大変薄くなっていて、この薄い壁を通して栄養や酸素を送り出し、二酸化炭素や老廃物を取り込んでいるのです。
毛細血管の太さはわずか0.01mm程度でその血管壁は非常に薄いものですから、動脈硬化が進行するとこの血管壁が破裂してしまうのです。

血液・血管の健康を保つには

■ 食事に注意

まずは、毎日摂る食事面で気をつけていただきたいことです。

●塩分を控える
血圧が高い方は1日の塩分摂取量を6g以内（食塩小さじ1杯は約7g）にしましょう。ダシを濃くしたり、辛味や酸味を強くした味付けにすると、塩分を控えても美味しくいただけます。

●脂分を控える
フッ素加工のフライパンを使って油の量を減らし、サラダにはマヨネーズよりポン酢やノンオイルドレッシングを使いましょう。

●バランスの良い食事
夕食の量は少なめにし、主食・主菜・数品の副菜が揃った食事を心がけましょう。魚や大豆製品、緑黄色野菜を積極的に食べましょう。

●ちょっとした工夫
満腹感を感じるように、よくかんでゆっくりと食べることや同じ量でも器をこぶりなものにするなどの工夫も効果的です。

■ 生活習慣に注意

日々の生活習慣の見直しにも目を向けましょう。大切なのは、長続きさせることです。

●喫煙をやめる
たばこに含まれるニコチンは血圧を上げ、中性脂肪の原料になる遊離脂肪酸を増やし、善玉コレステロールを減らします。

●過度の飲酒は控える
お酒は中性脂肪を急上昇させるのでほどほどに。また、飲酒の際にはカロリーの高いつまみは控えましょう。

●適度な運動を続ける

酸素をたくさん消費する有酸素運動が効果的です。日頃はあまり運動をしていない方は、散歩から始めてみてはいかがですか。

●過度なストレスを避ける
過度なストレスにも注意が必要です。深呼吸や充分な睡眠、周囲の人への相談、趣味などでストレスとうまく付き合うように心がけましょう。

■ 肥満に注意

太り気味の方は、前述しました食事の注意や適度な運動などにより、標準体重に近づけるようにしましょう。

■ 健康診断を受ける

コレステロール値や血圧など、血液・血管の状態がわかる健康診断を定期的に受けましょう。中でも血圧は家庭用の血圧計で手軽に測定できますので、血圧が高めの方は毎日測るようにしましょう。

■ 寒暖差などに注意

熱過ぎるお風呂、脱衣場と浴室や外出時の室内と室外の寒暖差を避けるよう、着衣の工夫や暖房などで調整しましょう。また、寒いトイレでのいきみは血圧を急激に上昇させますので特に注意してください。

ドクター荻原の健康アドバイス

■荻原章史
胃・大腸の内視鏡検査も行う「おぎはら内科クリニック」院長。
長年の臨床経験から、医師と患者のコミュニケーションを重視した医療を目指す。
http://www.ogihara-cl.jp

動脈硬化に注意しましょう

日本人の死因の1位はガンですが、心筋梗塞や脳梗塞など心臓と脳の動脈硬化が原因の死因を併せるとガンとほぼ同じになります。心筋梗塞や脳梗塞は命を落とさずにすんでも、寝たきりや生活の制限が必要になることが多い病気にもかかわらず、自覚症状がなく突然発症します。高コレステロール、高血圧、糖尿病、喫煙、遺伝、加齢などさまざまな要因が関係していますので、心あたりのある方は十分に注意してください。

■複数のリスクが高い場合は医師に相談を

下記のようなリスクは、一つ一つは健康診断の基準値を超えていなくても、複数のリスクが高い場合は動脈硬化が起きやすくなっています。思い当たる方は治療と改善に努め、特に下記事項が複数該当する方はすぐに医師に相談してください。

〈脂質異常〉血液中の脂質が増えると血管の内側にこぶ（プラーク）をつくり、血液が詰まりやすくなります。

〈糖尿病〉糖尿病では、心筋梗塞や狭心症になる率が健康な人の2〜6倍、脳卒中になる率が約2倍になります。

〈高血圧〉高血圧は動脈にかかる圧力を高めるだけでなく、ナトリウムを薄めるために血液の量も増やします。

〈喫煙〉たばこに含まれるニコチンは血圧を上げ、心拍数を高めるなど血管に負担をかけます。また、中性脂肪の原料になる遊離脂肪酸を増やし、善玉コレステロールを減らします。

●健康メニュー●

鯖の玉葱あんかけ

血液さらさら食材のメニューです。
一口大に切った鯖は薄塩を振って焼き、器に盛ります。
極薄切りの玉葱をショウガを効かせたダシ汁で煮て、片栗粉でとろみをつけ、焼いた鯖にかけます。
ダシ汁は醤油味、味噌味などお好みで。
トマト缶を使えば洋風になります。