



問屋町 第37号



すこ 健やかLetter



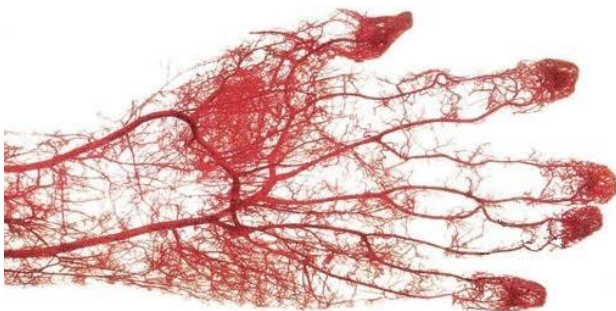
発行日：2019年7月22日 発行元：協同組合青森総合卸センター



問屋町健やかLetterはおかげさまで3周年。これからも、皆さんに健康に関する情報をお届けしてまいりますので、よろしくお願ひします。今回は、私達の身体にとって大切な毛細血管に起こる異常「ゴースト血管」についてお伝えします。

ゴースト血管が危ない！

～美と長寿のカギ毛細血管～



全身に張り巡らされ、私達の命を支えている毛細血管。その毛細血管に血液が流れなくなり、やがて幽霊のように消えてしまったものを「ゴースト血管」と呼びます。このゴースト血管が、アルツハイマー病や骨粗しょう症等のリスクを高めることが、最近の研究で明らかになりました。

ゴースト血管を予防するための2つのポイント

- ① ゴースト血管になると、酸素と栄養不足で細胞が死に、アルツハイマー病や骨粗しょう症を発症しやすくなります。裏面のゴースト血管危険度チェックを実施しましょう。高得点の人は要注意です。
- ② まずは、最もリスクのある「糖質の過剰摂取」を控え、次いで、「高血圧」「運動不足」「睡眠不足」等の生活習慣を改めましょう。その上で、スキップを朝昼晩20回ずつ行ったり、普段の食事にシナモンやヒハツ、ルイボスティーを取り入れるなどしたりして、ゴースト血管の予防に努めましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

健康長寿を脅かすゴースト血管

毛細血管には隙間があり、そこから血液成分が微量に漏れ出すことで、周辺の細胞に酸素や栄養を届けています。ゴースト血管になると、酸素や栄養を絶たれた細胞が死に、健康や美容に重大な問題が引き起こされます。

特に、脳はゴースト血管によるダメージが大きく、毛細血管からアルツハイマー病の原因物質の排出ができなくなって脳に蓄積し、アルツハイマー病が発症・進行しやすくなります。また、骨もカルシウム等新しい骨の材料を届ける毛細血管がゴースト化すると、骨粗しょう症につながると考えられています。



ゴースト血管危険度チェック

Q1	大食いですか？	大食いではない	0点	大食い	1点	とても大食い	2点
Q2	お風呂は湯船に入る？	入る	0点	ほとんど入らない	1点		
Q3	のどが渇きやすい？	いいえ	0点	時々渇く	1点	よく渇く	2点
Q4	日常的に運動している？ (15分程のウォーキングを含む)	毎日	0点	週3回程度	1点	していない	2点
Q5	タバコを吸う？	いいえ	0点	はい	1点		
Q6	健康診断で高血圧と言われたことがある？	いいえ	0点	はい	1点		
Q7	日中に眠気を感じる？	いいえ	0点	時々感じる	1点	よく感じる	2点
Q8	あなたの年齢は？	45歳未満	0点	45歳～60歳未満	1点	60歳以上	2点

合計0～4点

リスク低

合計5～6点

リスク中

合計7点以上

リスク高

おすすめゴースト血管予防法

まずは原因となる生活習慣
「糖質の過剰摂取」
「高血圧」「運動不足」
「睡眠不足」
を改善しましょう。



スキップ

ふくらはぎの筋肉を活発に動かすので、全身の血流が上がり、毛細血管が漏れにくくなって、ゴースト血管を防ぐことが期待できます。朝昼晩各20回行いましょう。

おすすめ食材

- ① シナモン
- ② ヒハツ(スパイス)
- ③ ルイボスティー

※摂り過ぎに注意。



「NHKスペシャル“ゴースト血管”が危ない～美と長寿のカギ 毛細血管～」(NHK)
(<http://www.nhk.or.jp/special/kekkan/detail.html>) を基に作成を加工し作成