



## 血液サラサラで健康に

2011.8.22

血液は骨の中の「骨髄」という組織にある造血幹細胞が分裂してつくられ、それらの細胞が成熟し、**赤血球・白血球・血小板**などの固形成分や、**血漿**という液体成分ができます。

### 赤血球

血液の赤い色は、赤血球の成分であるヘモグロビンの赤い色素によるものです。このヘモグロビンが動脈を通り、体内すべての細胞に酸素を運搬しています。各細胞に酸素を渡して、代わりに不要になった二酸化炭素などの老廃物を、静脈を通して持ち帰ります。そして、肺を通過する際に二酸化炭素を離し、新たに酸素を取り入れ、再び各細胞へ酸素を運ぶという働きを繰り返しています。細胞に酸素が十分に満たされていればカラダは活発に働くことができます。ところが細胞に酸素が足りなくなり、息切れ状態が続くと各臓器の働きが悪くなり老化へとつながっていきます。

血液は、過度の喫煙・飲酒・ストレス・睡眠不足などの影響を受けると、水分量が減少し、濃度が濃くなってしまいます。そうすると、赤血球の表面は硬くなり、赤血球のもつ変形能が低下するので、血管を通り抜けにくくなります。血糖値が上昇することによっても赤血球は硬くなり、赤血球同士がくっついてしまって血液の流れを悪化させます。赤血球の数も減るので貧血の状態になり、疲れやすいなどの症状がでます。また、血液中に過酸化脂質（脂肪）が増えると、中性脂肪の増加・高コレステロール血症・高脂血症・高血糖となりやすいので注意が必要です。

### 白血球・血小板

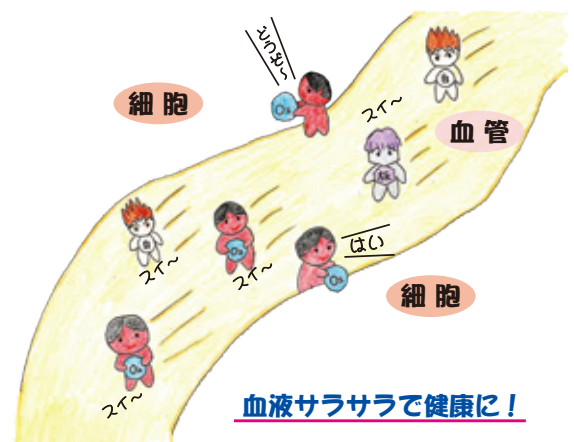
白血球には、体内に侵入してくる細菌やウイルスからカラダを守る働きがあります。白血球が増加するのは、病原体の侵入を防いでいるか、あるいはすでにカラダのどこかに細菌やウイルスが侵入し、炎症を起こしていることを示しています。

血小板は、ケガなどで出血した時に素早く血液を固まらせて出血を止め、傷口をふさぐ役割をしています。しかし、血液の流れが遅かったり、動脈硬化などで血管の内腔が細く狭くなると血小板同士が付着して固まりやすくなり血管を詰まらせたりします。また、肥満・糖尿病・ストレスなども動脈硬化を誘発するので、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こすリスクが高まります。

### 血液をサラサラに

このように、さまざまな要因で血管は、狭く、硬くなり血液の流れは障害されます。その対策には、規則正しい生活と十分な水分補給が効果的です。発汗・呼吸・排泄などによって水分は常に失われます。夜の睡眠は朝の水分補給によって左右されます。朝起きたらまず水分を補給しましょう。朝の光を脳で感じ、14時間後には睡眠ホルモンのメラトニンが分泌され、その2時間後には眠くなる…というサイクルを維持することです。また、規則正しい食生活が脳に栄養を与え、血管や血液を活性化させます。血液中の脂肪分を減らすためには、適度な運動でエネルギーを消費しましょう。入浴前後の水分補給も発汗による血液濃縮を防ぎます。ヒトは寝ている間にも大量の汗をかくので、寝る前の水分補給も重要です。

カルシウムやマグネシウムなどのミネラルを豊富に含む水を十分に摂取して、血液をサラサラに、健康維持に努めましょう。



**血液サラサラで健康に!**