

秋の血液サラサラ術

(2006年8月放映)

東京医科大学循環器講師

医学博士 池谷敏郎

注目情報：昨年健康診断を受けた男女324人(34 - 81歳)のうち

162人(2人に1人)は血液ドロドロ傾向が見られた。(あきるの市 池谷医院)

血液ドロドロの判定

血液のドロドロは、血流検査(MC-FAN)によって血液の流れやすさを測定してその度合いを判定する。すなわち、人工的に作った毛細血管に血液を流して血流を測定する。

血液ドロドロの原因

血液-----→・水分不足：脱水で血液の成分が濃くなる。

・糖質過多：糖質や中性脂肪が多くなると血液の膜に硬さがでてきて通りにくくなる。血が固まりやすくなり、血栓がでやすくなる。

・ストレス：ストレスがかかると、我々の身体を守る白血球が過剰反応して、ベタベタくっついてくる。

血液ドロドロの悪循環

何故秋口のこの時期そういうことが起こるか？

未だ暑さが残っている。そこで汗をかくと水分が不足する。これが代謝に悪影響する。水分を補給しようと甘いものを多く摂ったり、あっさりした炭水化物を摂ったりすると糖質や中性脂肪が増えてくる。それに加えて、暑さのストレスで参ってしまう。

このようなことになると血液がドロドロになりやすい。

この状態をすぐ直せばよいが、放っておくと内臓脂肪が溜まってくる。そしてこの状態が続いてデブドロの悪循環となる。

肥満・心筋梗塞・脳卒中を予防する秋の血液をサラサラ術

血液の水分不足をすばやく改善

血液の糖質過多をすばやく改善

血液の中性脂肪をすばやく改善

血液のストレスをすばやく改善

1 血液の水分不足をすばやく改善

水分不足を解消する飲み物としては、牛乳、水、スポーツドリンク、ジュース、麦茶、

コーヒー、紅茶などいろいろあるが、血液の水分不足を素早く改善するのに最も良い飲み物は、**麦茶** である。

水分不足が慢性化すると代謝が乱れてきて、血液がドロドロになってしまう傾向にある。そういったことも頭に入れないと、ただ水分を補給しただけではなかなか血液サラサラにならない状態が続く。

そこで、**麦茶**に含まれている“**ピラジン**”には血液の塊を抑える働きがある。従って、そういったプラスアルファを考えながら水分を補給するのが最も効果的である。

注目情報：麦茶を摂取したら1時間後に固まりにくい血液に変化した。それは、麦茶に含まれる“**ピラジン**”の効果で血液がより流れやすくなったと考えられる。

(日本栄養・食糧学会)

血液の水分不足をすばやく改善する秘訣：

麦茶は**濃い目**にしないと効果がない。麦茶はカフェインがないので濃くても安心。

ピラジンという成分は、濃い目に摂る必要がある。

実験で薄い麦茶と濃い麦茶の比較を実施したところ、水や薄い麦茶では摂取後1時間経っても血液の流動性が改善されなかったが、濃い麦茶では血液の流れる速さが向上することが確認された。

濃い麦茶の作り方

1 沸騰したお湯(1.5ℓ)に煎り麦30gを10-15分煮出す。

2 常温で飲む。1日3回250mlずつで良い。

2 血液の糖質過多を素早く改善

糖質過多になると、血の塊がしやすい。腹に脂肪が溜まりやすい。

新情報：血液の糖質過多が引き金になって起きる内臓肥満の新基準

ウエスト÷ヒップが(BMIにくらべ) = 男は0.9、女は0.85以上になると、

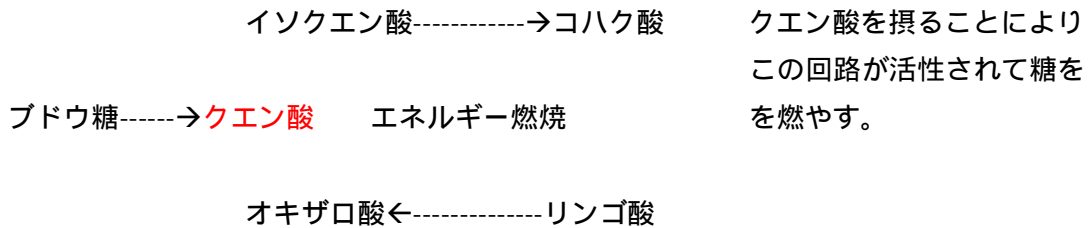
心筋梗塞の危険度が3倍増加する。(米・マクマスタ - 大学)

従来の、身長と体重の比で割り出した肥満指標よりも、ウエスト対ヒップの比率で肥満を評価した方が、病気の危険度を的確に探れるということが最近報告されている。

血液の糖質過多を素早く改善するには、積極的に**酢の物**を摂ると良い。

糖を燃やしてエネルギーを造る。その時大事なものは、クエン酸回路により糖を燃やすことである。

糖を燃やすクエン酸回路の図式：



酢の物に**レモン**をかけると効果が倍増する。

食酢に含まれるクエン酸は 100g 中 2mg だが、レモンには 2000mg も含まれる。

また、血液の糖質過多を改善する効果のある酢の物は、**夕食**に摂ると一層有効。

理由は、**心筋梗塞の発症頻度は夜間から早朝にかけて多い**から。

3 血液の中性脂肪を素早く改善

中性脂肪は、脂肪・糖に次ぐエネルギー源として使われ、時間が経つと脂肪分を燃やしてエネルギーに換わる。いくなれば貯蔵庫みたいなものであるが、これが多くなると血液の中に溜まって悪さをし、また燃えカスがレムナントというものになり、これは血液を非常に固まりやすくして血栓ができる。

中性脂肪が増えるとコレステロールも善玉が減って悪玉が増え、また超悪玉化するなど、中性脂肪は身体の代謝を悪くする元凶である。

中性脂肪は、食欲の秋と関係があるかどうか判らないが、9月になると急上昇する。

コレステロールは動脈硬化をもたらすが、中性脂肪は種々の代謝の変化を及ぼして動脈硬化のコブの破裂により血栓の塊で血管を塞ぎ、心筋梗塞を引き起こすというリスクが最近注目されている。

秋の血液サラサラ術

血液の中性脂肪を素早く改善する果物としては、**キウイ**が良い。

キウイは、ヘルシーというかカロリーが少なく、ミネラル・ビタミンが豊富である。したがって、栄養バランスがよくなる。食物繊維も含まれるので通じも良くなる。

注目情報：キウイを毎日 2 個 3 週間食べ続けたら、中性脂肪が 15%減少した。

(ノルウェー・オスロ大学)

ただし、キウイは空腹時に食べないと逆効果(カロリーオーバーになる)

血液の中性脂肪を素早く改善するには、血液に酸素が必要である。それには、大股で 2 - 3 分歩くと効果的である。

4 血液のストレスを素早く改善

ストレスを受けると、活性酸素という身体に有害なものが増えてくる。これによって白血球のべたつきが強くなる。身体を守るべきものがべたついて、毛細血管の血流を悪くしてしまう。

最新情報：チョコレートは酸化ストレスを解消し血液の凝集を防ぐ作用が強い。

血液のストレスを素早く改善する秘訣

血液のストレスを取るには、**ビターチョコレート** 5片を空腹時に摂ると良い。

チョコレートにミルクが混ざっていると吸収が悪くなる。

ストレスが活性酸素を増やし悪さをするが、“フラボノイド”というチョコレートの成分が酸化を抑えてくれる。

肥満・心筋梗塞・脳卒中の予防に役立つ秋の血液サラサラ術のまとめ

血液の水分不足を素早く改善するには、濃い目の麦茶を1日3回250mlずつ飲む。

血液の糖質過多を素早く改善するには、レモン汁をかけた酢のものを夕食時に食べる。

血液の中性脂肪を素早く改善するには、キウイを1日2個、空腹時に食べる。
また、歩行時に2~3分は大股で歩く。

血液のストレスを素早く改善するには、ビターチョコを1日5片、空腹時に食べる。