



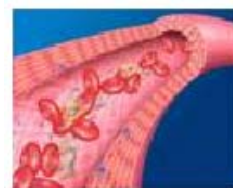
今回のテーマ

「血栓予防」

～流れのよい血液作り～



近年、高齢者に限らず若年者にもコレステロール・中性脂肪・血糖値の高い不健康な血液の人が増加しています。血液をさらさらにすることの重要性が叫ばれています。どろどろの血は血管を詰まらせて最悪の場合死に至ることもあります。

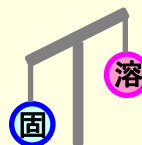


どろどろの血になると・・・

- ① 血液が流れにくいので、全身に血液を流すためにサラサラ血よりも圧力が高くなります。その結果、高血圧などが起こりやすくなります。その結果、動脈硬化になっている血管の壁がはがれて血栓となり、心筋梗塞・脳梗塞・脳出血が起こりやすくなります。
- ② 血流が悪くなり、酸素不足や栄養不足がおき、疲労感・手足のひえ・頭痛・めまいなどの症状がでてきます。

どうして血栓ができるの？

血液は通常はさらさらで体内で固まることはありません。けがなどで血管が傷つくと、止血するために血小板が固まり（血栓）血管を修復します。血液を固める働きと溶かす働きのバランスが上手くとれていると、血栓は自然に溶かされます。しかし、血栓を溶かす働きが衰え、バランスが崩れると血栓が血管中に残ってしまい血管を詰まらせるなどの障害（血栓症）をきたします。



動脈硬化症のように血管壁が厚くなり血液の通り道が細くなると、血管の一番内側の血液に接している細胞（内皮細胞）が障害を受けたり、血液中の脂質の増加や肥満や糖尿病によって血液の粘度が高くなると流れが乱れたりよどんだりすることで血栓症が起こりやすくなります。そして、血栓を溶かすシステムの働きが低下してしまい、血液を固める働きのほうが大きくなり、血液が血管の中で固まり（血栓）を作りやすくなります。これは肥満や食事の影響を強くうけます。



血液をサラサラにするには・・・

■生活習慣の改善

- ①バランスよい食事・腹八分・運動を心がける。(糖尿病・高血圧・高脂血症・肥満予防にもつながる)
- ②水分補給をしっかりとる。
- ③ストレスを避ける。
*ストレスが大きくなると交感神経が亢進して分泌されるホルモンによって血小板が活性化⇒血栓ができやすくなる
- ④偏食や不規則な生活をしないようにする。
- ⑤酒を飲みすぎない⇒飲酒で脱水がおきるので注意する。
- ⑥禁煙を心がける。

■バランスよく食べましょう

～いろいろな食品をバランスよく食べることが重要。特定の食品に偏らないこと～

- ①魚を毎日1食(特に青魚)なるべく摂る。

*魚の脂は酸化しやすいので抗酸化作用のあるビタミンA・E・Cを多く含む緑黄色野菜と一緒に！

マグロ・ブリ・鯖・いわし・さんま等



【青魚の効用】

1. 血小板凝集抑制作用

魚に含まれる脂肪、EPA・DHAからできるエイコサノイドというホルモン様物質は、**血液凝固抑制作用が強い**です。

一方、他の脂肪(卵・肉・乳製品)からできるエイコサノイドは、**血液凝固作用**があり平滑筋収縮作用が強いので多くなりすぎると高血圧や動脈硬化促進しやすいので、摂りすぎに注意しましょう！

2. 赤血球変形能・安定性の上昇

魚の脂肪が赤血球の膜成分に多く含まれるようになると、赤血球が柔軟に変形しやすくなるため、血管を通りやすくなります。⇒血流がよくなる

- ②野菜・海藻・キノコ類をしっかり摂り、果物も適量を摂る。

野菜・果物などの中のビタミン類が抗酸化作用を発揮し、血中や膜の脂肪が血管壁に沈着するのを防ぎます。また、野菜・海藻・キノコなど食物繊維が余分な脂肪の吸収と再吸収を防ぎ、排泄を促進します。

ちょっとコラム

納豆の力

栄養価が高く、独特のネバネバが血栓や美肌に効果的といわれている納豆についてのマメ知識です。

納豆には納豆にしか含まれていないナットウキナーゼという酵素を含んでいます。

このナットウキナーゼは、血栓を溶かす力が強く、血栓予防に効果的といわれています。

納豆以外で血栓症に効果があるとされる食品はあるものの、

できた血栓を溶かすことができるのは納豆だけと考えられています。

この力を生かすには、なるべくしっかり混ぜて加熱をせずに食べましょう。

他にも、脂肪の代謝に欠かせないビタミンB2や血液中の脂肪を取り除くレシチンが豊富に含まれています。

また、食物繊維も豊富なので便秘にも効果があり、納豆菌には腸をきれいにする作用があります。

※ワーファリンなど抗凝固剤を服用している人は納豆に含まれるビタミンKが薬の効果を弱めるので

注意しましょう！



◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、全国すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はホームページにも掲載しております。 <http://www.reliance-cosmos.co.jp/>

☆次回の食通信のテーマは、“便秘”を予定しております。

栄養士 小田・岩崎・植田・河合・島岡・末房・中野・廣田・横山

