

Point 1

動脈硬化が心配な人は どうすればいい？

動脈硬化のリスクを高めるのは、加齢、高血糖、脂質異常（主に悪玉コレステロールが多い）、高血圧、慢性腎臓病など。こうした因子には、喫煙や、脂っこいもの・甘いもの・炭水化物を多くとるといった食習慣も影響します。心配なら、比較的簡単に調べられる頸動脈エコー検査をまず受けてください。また健康診断の眼底撮影でも網膜の動脈から動脈硬化を推察することができます。体のどこかで動脈硬化が進んでいれば、ほかの動脈も同様と考えられます。

知っておきたい 予防&対処方法

Point 2

血のめぐりの改善方法は？

まず生活の中に適度な運動を取り入れましょう。ストレッチやスクワット、ふくらはぎを動かすこと（かかとの上げ下げ）も効果的。ふくらはぎを自分でマッサージしてもいいでしょう。座ったままの仕事や、車や飛行機での長時間の移動で、同じ姿勢を取り続けることは避けるべき。夜は入浴や半身浴で体をあたためましょう。動脈硬化の予防も大切です。健康診断の生活習慣病にかかわる数値は、改善するようにして動脈硬化の予防につなげましょう。



スクワットは
ゆっくりおこなうのが
おすすめ!

Point 3

おけつ 瘀血について詳しく教えて!

いわゆる血行不良と考えていいでしょう。女性に多く見られる傾向があります。舌下静脈のうっ滞状態で推察できます。瘀血と診断されたとしても瘀血自体が病気とまではいえません。不快な症状、たとえば肩こり、生理不順、頭痛、めまい、動悸、乾燥肌などがあれば、治療を考えましょう。瘀血の原因は、体質、寒さ、長時間のパソコン作業（姿勢を変えられない状態）、ストレスなど。処方される代表的な漢方薬は、桂枝茯苓丸、桃核承気湯などです。

チェックリスト

こんな症状がある人は血のめぐりが滞っているかも!

- 顔色が悪くなった
- 爪の色が悪くなった
- 目の下にクマができた
- 手足が冷えやすくなった
- シミ、シワが増えた
- むくみやすくなった
- 白髪や抜け毛が増えてきた

ドクターが
教える!

病院との上手な付き合い方

【血のめぐり】

毛細血管が
消える!?

血のめぐりがよく、血液が体のすみずみまで十分に届いてこそ、私たちはいきいき過ごせるというものです。血のめぐりと、その道筋になるさまざまな血管のことを、総合内科専門医の團茂樹先生にお聞きしました。

取材協力：ティーベック株式会社



監修 團茂樹先生

宇部内科小児科医院院長。総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院修了、カナダ州立オンタリオがんセンター留学、那須中央病院内科部長、千代田漢方クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しく、ていねいなスクリーニングによる漢方薬の処方に定評がある。

©maposan / amanaimages PLUS



血のめぐりを守ることは 若さと健康を守ること

血のめぐりとは、具体的には血液が血管を通じて、栄養や酸素や水分を体じゅうに運ぶ流れです。血液の流れは、動脈から各組織の毛細血管へ。その後、静脈へ注がれ心臓に戻ってきます。若さや健康のために大切な血のめぐりですが、まずは血管が若くて健康でなければなりません。

「人間ドックや多くの医療機関で、この動脈に関しては、血管年齢や頸動脈エコー検査によって、動脈の硬化の程度を類推することができるようになっていきます。一般的に、血管年齢が高いほど、動脈硬化が進行していると考えられます」と團先生はいいます。

もちろん、毛細血管も「高齢化」の例外ではありません。
「毛細血管こそが、体のすみずみまで栄養や酸素や水分を届ける、きめ細かな役割

動脈と静脈の 役割と疾患は？

動脈

栄養・酸素・水分を含んだ
血液を送る血管

動脈硬化が進むと、大動脈瘤のリスクになることがあります。動脈が瘤状にふくらむ病気で、破裂して大出血の恐れも。また大動脈が裂けてしまう大動脈解離でも、生命にかかわる出血が起こり得ます。

静脈

老廃物や二酸化炭素を
心臓へ戻す血管

下肢静脈瘤は、ふくらはぎの静脈の血流が滞って、かゆみ、だるさ、むくみが生じ、血管が浮き出してしまう審美的な問題も。またエコノミークラス症候群は、血栓ができ、運が悪いと肺動脈に飛んで詰まらせる病気です。

割を担っているのです」

その大事な役割を果たしている毛細血管について、特殊な検査で調べると、血流の途絶えた毛細血管が消失してしまっていることも。最近、マスコミでもよく取り上げられる「ゴースト血管」という現象です。これが起こると、体のすみずみまで血のめぐりを保つことができなくなるわけです。

「通常の診療現場では、動脈硬化の進行は見抜けても、ゴースト血管は簡単には確認することができません」
一方、團先生は中医学でいう「瘀血」も指摘します。

「血のめぐりが滞る。その状態が瘀血のイメージです。これは動脈硬化よりも、むしろ静脈のうっ滞のイメージ。不快な症状が現れた場合は、漢方薬が有効な患者さんも少なくありません。瘀血は、比較的若い世代にも見られます」
血のめぐりは実年齢にかかわらず、体質や生活習慣の影響も受けるのです。