

第12回

血管

身体各部分をフィーチャーし、隠れた不調を見つける方法や、解決法を探るこの連載。最終回となる今回のテーマは、「血管」。全身にくまなく張り巡らされている血管は、血液と同じくらい重要な器官です。血管が健康と美容にいかにか影響を与えるか、その謎に迫ります。

撮影/西村 武 イラスト/KATSURA 取材・文/瀬崎律子

Check!

舌の裏側の静脈で不調のサインを発見

舌の裏側を見てみましょう。中央付近から左右に走る筋が静脈。舌の裏側は、肌色の影響がなく、静脈の本当の色が最も見えやすい部分。じっくりとチェックして



線が浮き上がり、どす黒い色の静脈は、血流障害がすでに起きている証拠

静脈が暗い青紫になっているなら、冷えやストレスに要注意。早めに改善を

これが正常な状態の静脈。線がスムーズに流れていて、青っぽい色をしている

10年後の身体を決める、血管は、健康状態を左右する要

「胎児が母親のおなかの中で成長するとき、最初につくられるのは、血管なのです。血管は、生きるためにもっとも重要な器官ということですね」と、東京ハートセンター副院長の長嶋浩貴先生。命の源である血液を運ぶ血管には動脈と静脈があり、どちらも心臓とつながっています。

「動脈は、体内に取り入れられ、た酸素と栄養素を全身に運ぶための血管で、心臓の収縮によつて血液を末梢まで運んでいきます。いわば動脈がパイプで、心臓はポンプの働きをしているのです。残念ながら動脈は身体の内側にあるため、直接目で見ることはできません。一方の静脈は、老廃物運び出すための血管。皮膚ごしに見える血管は、比較的皮膚の

解体してくれたのは...



東京ハートセンター 副院長 臨床薬理研究所長 長嶋浩貴先生
ながしま・ひろたか ●医学博士。動脈硬化性疾患を始め、循環器系のスペシャリスト。クリニックでは、「血液さらさら検査」や「血管年齢検査」を実施し、予防医療を推進している。東京ハートセンター ☎03-5487-1740



北青山D-クリニック 院長 阿保義久先生
あべ・よしひさ ●専門は血管外科、腫瘍外科。最先端の設備と技術で、日帰り手術、成人病予防、美容皮膚科までパーソナルに対応できる、新しい総合的医療を目指す。北青山D-クリニック ☎03-5411-3555 <http://www.dsurgery.com/>

身体中を循環する血管は、命を守るライフライン

イラストで自分の静脈の状態をチェックしてみましょう。

近くにある静脈なのです(長嶋先生)
二酸化炭素や老廃物を含んでいる血液は、色がくすんでいするため、静脈は青っぽく見えるのだそう。また、静脈に身体の不調が表れることもあります。まずは体調に変化が起きているか、上の

すべての老化現象は、血管から始まるという事実

「人は血管とともに老いる」といわれています。加齢に加え、高コレステロールの食事やストレスなどで、現代人の血管の老化は早まる一方です。血管に関して、極端な若返りは夢物語。一度老いてしまったら実年齢より若返らせることは困難です。だからこそ、老化をとどめるように今のうちから気をつけることが大切です」と、長嶋先生。血管は老化すると硬くなり、弾力を

失うために、血液の循環がスムーズに行われなくなります。そうなると、全身のすみずみまで栄養素を運ぶという血液の役目が充分に果たせなくなり、臓器や脳、肌までもが、どんどん老化してしまうのです。最悪の場合は、動脈硬化などの深刻な成人病を引き起こすことに...。血管の老化を早める要因は、さまざま。さっそく、右のチェック表であなたの血管の危

- ①最近ストレスがたまっていると感じる
- ②インスタント食品やスナック菓子をよく食べる
- ③ケーキなど甘いものが大好き
- ④魚や野菜より肉が好き
- ⑤タバコを吸う
- ⑥いつも手足が冷たい
- ⑦親、兄弟に心臓病や脳卒中にかかった人がいる
- ⑧運動はほとんどしていない
- ⑨もともと血圧は高いほうだ
- ⑩やや肥満気味である

Check!

すでに始まっている!? 血管老化の危険度チェック

10個の項目は、すべて血管の老化を進行させる危険因子。ひとつでも当てはまるものがあれば、すぐに改善しましょう。今は何の症状もないからと楽観視したままでも、将来、大病の危機にさらされるかも

column
採血しにくい人、
しやすい人の違いは？

遺伝的に血管が太い人、細い人がいます。血管が細い人は、なかなか血管が見つけれず、ようやく見つけても針が血管をどらえられずに刺さらないのです(これを業界用語で、血管が逃げるという)。そんな人は、針を刺す部分を温めると血管が自然に浮き出てきて、やりやすくなるとか。

Check!

この症状が出たら
下肢静脈瘤の危険あり!

外見上の問題だけでなく、下肢静脈瘤はいろいろな症状を伴います。5項目のうちひとつでも心当たりがあれば要注意

1 まっすぐ立った状態で血管が浮き出る



2 夕方になると脚がパンパンにむくんでいる



3 脚がだるく、疲れやすくなってきた



4 脚に湿疹ができやすく、かゆみがある



5 脚がつって、就寝中に起きることがある



険度を調べてみましょう。では、血管の老化を防ぐには、どんなことに気をつければいいのか? 「脂分や塩分の高い食事は控えること。血管を収縮させ

美を妨害する、浮き出た血管の
正体、下肢静脈瘤とは?

るタバコは命取り。また、ストレスにも要注意です。自律神経を乱して、冷えや血圧の変動などの原因になり、結果的に血管の老化につながることに(長嶋先生)

「血管がこぶのように膨らんでいる症状は、「下肢静脈瘤」と呼ばれています。主に見られるのは、脚」とは、北青山D・クリニック院長、阿保義久先生。下肢の血液は、静脈を通じて心臓に戻っていきます。静脈には血液の逆流を防ぐための弁がついているのですが、足のつけ根や膝の裏など、太い静脈が合流する部分では弁が壊れてしまうことも。その結果、血液は逆流して脚の下の方にたまり、静脈がこぶのように膨らむのです。ひどくなると皮膚が色素沈着

を起す場合もあるとか。本来、中高年の人に多いといわれる下肢静脈瘤が最近、若い女性たちに増えているのは、なぜでしょう? 「脚の静脈は筋肉の収縮を利用して、揉み上げるように血液を運びます。今の若い女性は、運動不足で筋肉が衰えている

ため、下肢静脈瘤になりやすいのです(阿保先生) 防止するには、①弾性ストッキングを履く、②脚を高くして寝る、③運動して筋肉を強化する、④脂肪が血液の循環を邪魔しないよう太りすぎないこと、この4つを心掛けてほしいと阿保先生。

「一度できてしまうと、外科的に取る以外に治す方法はありません。でも、レーザーでの治療など今は痛みがなくて簡単に取り除く方法がありますので、迷わず専門医に相談を」

血管の異常は、外見に
悪しき変化をもたらすことに

「脚の静脈は筋肉の収縮を利用して、揉み上げるように血液を運びます。今の若い女性は、運動不足で筋肉が衰えている

column

座ってるだけで死に至ることも。
エコノミー症候群の恐怖

狭いシートに長時間座ったままの状態だと血流が滞り、下肢静脈に血栓(血の固まり)ができてしまいます。この血栓が肺まで達すると息苦しさや胸の痛みという症状が出て、最悪の場合、呼吸困難で死亡するケースも。ストレッチ体操とこまめな水分補給での対策法を忘れずに。

毛細血管まで丈夫にしてこそ、
美と健康は長もちする

毛細血管は、動脈と静脈から身体末端まで網の目のように張り巡らされ、栄養素や老廃物のやりとりをしています。毛細血管がもろい状態だと、全身にくまなく栄養が行き届かず、老廃物もしつかり排出できなくなるため、身体にさまざまな悪影響を及ぼすことに。特に、美容面でのトラブルは深刻。例えば、むくみ。毛細血管に障害があると、身体末端にまで血液が行き渡らないために、身体が冷えて代謝は低下。水分や老廃物の排出がスムーズに行われなくなり、むくみを引き起こすのです。さらには、セルライトが発生。セルライトは、皮下層の脂肪細胞に老廃物が付着してできたもので、一度ついてしまうと、なかなか取れない頑固な代物。

毛細血管の障害による、美容の3大トラブル



セルライト 老廃物と脂肪がくっついた結果

むくみ 排出できない余分な水分が原因

赤ら顔 平常な状態で頬に赤い筋が走る

また、毛細血管そのものの異常で赤ら顔になることも。「この場合の赤ら顔は、人から見られたときの緊張で起きる赤面恐怖症とは違います。頬の表面に赤い筋がクモの巣のように走っている人は、毛細血管が何らかの原因で拡張してしまったために、皮膚から見えやすくなっているのです(阿保先生)

これらの悩みを解消するには、毛細血管を丈夫にすることが必要。ウォーキングなどの有酸素運動、そばなどに含まれるルチンをとることが毛細血管を鍛える有効手段です。

血管の健康を守るおすすめサプリメント



〈右から〉抗酸化成分のαリポ酸に血流促進作用のあるイチョウ葉を配合。アークワイズ/D-clinic+ Formula ALL in αリポ酸 90粒 ¥8,400 ビタミンEとの相乗効果で抗酸化力をアップ。同 SUPER Co Q10 60粒 ¥8,400(2点共 ☎03-5411-8225)