

# 健康通信 7・8月号



## ■知っていますか、身体の不調と血流の関係

パリ五輪が始まり、毎日熱い戦いが繰り広げられています。外気も負けずに相当暑い！京都で最高気温が40℃になるという報道も！五輪観戦の寝不足と外気温の高さ、「もうフラフラです」と話す社員の方の姿…「外出は控えてください」という熱中症アラートも、日常になっています。この暑さもあってなのか、体調がスッキリしないと感じる方も多いと思います。そこで今回は、「体調不良」と「血」の関係を探ってみたいと思います。

### ★体調不調の原因は血流にあった

朝起きた瞬間から疲れている、昼だるくてやる気が出ない、夜眠れなくてイライラする、こんな経験をしたことはありませんか。これらの心と体の不調は「血流」に大きく関係しています。体調が悪いといつもより気分が滅入る。肩こりや頭痛がひどいとネガティブなことばかりを想像してしまう。逆に、朝すっきりと目覚めると明るい気持ちで一日が始まる。運動をした後、スカッと爽快感を得られる。このような事象からも心と身体と血流の関係がみえてきます。何か一つでも解決したい不調があるのなら、血流の改善がきっと役に立ってきます。

### ★血液をサラサラにしても血流はよくなる?!

血流をよくする＝「血液サラサラ」「筋肉をほぐして血液循環を改善」と連想する方が多いでしょう。たしかに、血液がドロドロであれば血液をサラサラにすることはとても有効で大切なことです。もちろん、筋肉をほぐして血液の通り道を広げることも重要。今回お伝えしたいのは、多くの方が「血液がドロドロしていて流れていない」のではなく、「そもそも血の量が足りていない」という事です。普段から運動をされている皆様が、目指すべきは「血液サラサラ」ではなく「血液たっぷり」かもしれません。

ここまで、血流と心と身体の関係についてお話ししてきました。では、どのようにすれば血液量を増やすことができるのでしょうか？まずは、胃腸を整えることが血液を作り出すためのスタートラインです。想像してみてください、「満腹！お腹一杯」という状態の時、胃腸はフル稼働、

休む間もなく、疲れ切ってしまう、もちろん消化にもよくありません。そこで、いつもよりちょっと夕食を控えめに、早めの時間に食べ終わってみてください。「小腹がすいた」くらいで眠ることで、胃腸の働きも穏やかになり、朝までに消化しきれぬ状態に。こうして胃腸がきれいになって整えられます。無理のない範囲でまずは試してみてください。次号では、血液を増やす方法をより詳しくお伝えしていきます。

先人の知恵  
腹八分目



理学療法士 奥村大地

## 血流は細胞レベルで身体を変える

人間には全身に60兆個もの細胞があります。その60兆個に酸素と栄養を届けるのはとても大変なこと。そのために、全身にある細胞の内、なんと1/3、20兆個が血液の細胞なのです。60兆個の細胞一つ一つを支えるためには、これだけ膨大な数の血液細胞が必要だということ。心臓を出た血液は1分で全身の血管を巡り、心臓へと帰ってきます。この間、血液は全身を流れることで5つの大切な働きをしています。

- 1.水分を保つ
- 2.必要な物を届ける  
(酸素、栄養、ホルモンを運ぶ)
- 3.不要な物を回収する  
(老廃物、二酸化炭素を回収)
- 4.体温を維持する
- 5.身体を守る



これらのことからわかるように血流が悪くなると、体の働きは根本から崩れてしまいます。

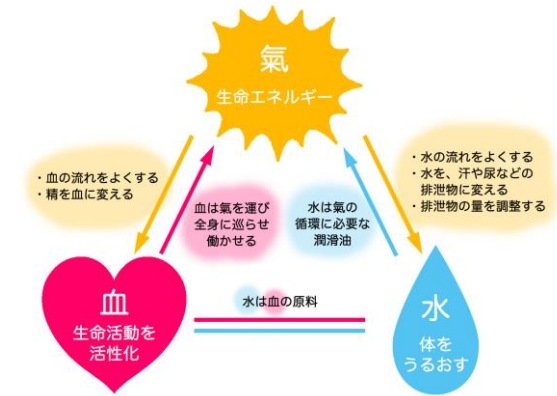
例えば…

- 1.水分のバランスが悪くなるため、むくむ。
- 2.酸素が届かずカロリーを燃やせないため、太る。
- 3.老廃物が回収されずに溜まるため、身体がだるい。
- 4.熱が足りないため、冷える。
- 5.免疫力が下がるため、病気がち。一つ一つの症状は些細なものにみえます。しかし血流が悪いと、これらの不調が同時にでることもあるのです。

# ☆身体に大切な栄養を与える『血』☆

私たちの身体の中で、「血」は各組織に栄養や酸素を運搬するとても重要な役割を担っています。

東洋医学では、その「血」が不足した状態を『血虚』、また



「血」の巡りが悪く滞った状態を『血瘀（瘀血）』と言います。

血虚の代表的な症状には、目のかすみ、こむらえり、めまい、立ち眩み、不眠、顔色が悪い、肌ツヤが悪いなどがあり、血瘀の代表的な症状には、肩こりや神経痛、頭痛、静脈瘤、舌の紫斑などがあります。

前回のむくみの回では、身体の水分の巡りの悪さが原因でしたが、血の巡りに関しても、このように多くの不調が現れます。



血虚は、単に鉄分不足による貧血だけでなく、血に溶けたタンパク質・ミネラル・ビタミン・ホルモンの不足も含まれる幅広い概念です

また、栄養不足や気の不足「気虚」(ききょ)によって、消化吸収機能が落ちて栄養が吸収できていない場合も血虚になります。

夏場はどうしても食欲が落ちがちで、口当たりのよい、冷たい食事が増えます。胃腸の調子を整えるためにも、なるべく温かいものを一つは取り入れて。また、普段の食事の中でも、鉄分の多い食材を意識して取り入れるようにしてみましょう。赤い食材、黒い食材、ナッツ類を意識して選ぶようにしてみてください。元気な身体をつくるには、美味しく楽しく食べる

ことが大切。いつものサラダにナッツやゴマをトッピングしたり、温かいスープや汁物を一品プラスしたり。ちょっとしたことから、普段の食事に取り入れてみてください。



## きくらげとほうれん草の卵炒め

【材料】

- きくらげ (乾燥) 20g
- ほうれん草 1/2 束
- 卵 2個
- 牛肉 150g
- にんじん 1/3 本
- 片栗粉 小さじ2
- 塩胡椒 適量
- めんつゆ 大さじ1と1/2
- みじん切り生姜 小さじ1
- 酒 大さじ1
- マヨネーズ 小さじ2
- ごま油 適量

【作り方】

- ① 牛肉は一口大に切り、酒、塩胡椒で下味を付け片栗粉を振る
- ② きくらげは表示通りに戻し、石づきを取って一口大に切る
- ③ ほうれん草はざく切り、人参は細切りにする
- ④ 卵にマヨネーズを入れ溶き、ごま油を熱したフライパンで半熟に炒め、一旦取り出す
- ⑤ フライパンを再び熱し、ごま油を足し、しょうがを炒め、香りが立ったら牛肉を炒める
- ⑥ 牛肉に火が通ったらきくらげ、人参、ほうれん草を入れ、めんつゆを入れて全体を炒める
- ⑦ 卵を戻し入れ、さっと混ぜ、火を切る
- ⑧ 味が足りない場合は塩胡椒で味を調べ、お皿に盛り付けて、出来上がり。

※きくらげの代わりにしめじでも簡単美味しい！

### 【メディカルフィットネスとは？】

「メディカルフィットネス」と「一般的なフィットネス (ジム)」とは何が違うのでしょうか？

「メディカルフィットネス」とは医学的な要素を導入したフィットネス施設のことを指します。布留メディカルフィットネスは医療法42条施設に該当し、施設基準に基づいた設備が完備されているため、アスリートから高齢者、生活習慣病の予防、手術後の方など幅広い方にご利用頂くことができます。一般的なフィットネスと違い、医師の指導管理のもと理学療法士や健康運動指導士による専門性の高いアドバイスを受けることが可能です。また、メディカルチェックに基づき医学的見地から運動プログラムを提供し、各個人の身体状況に応じて段階的に運動指導と評価を行うことで個々の能力に応じた対応が可能です。布留メディカルフィットネスは、地域初の「メディカルフィットネス」です。地域の方の健康維持に貢献できることを願っています。