

健康通信 9月号



■知っていますか、身体の不調と血流の関係

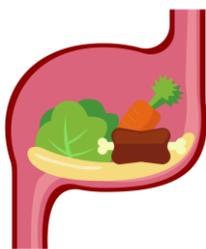
「暑さ寒さも彼岸まで」とはよく言ったもので、秋分の日を過ぎてやっと猛暑日から脱したようです。ただ、9月に入ってからの連日 35℃越えの猛暑日は、8月の暑さ以上に身体に与えるダメージが大きいように感じます。身体は夏の暑さを引きずっていますが、短い秋で今度は来る冬に備えなければなりません。身も心も健やかに、「天高き馬肥ゆる秋」を存分に楽しみましょう。

★血が作れない体質の人は疲れやすい

今回は、血流が悪いのには血流の循環が悪い人と血液そのものが足りていない人がいるという事をお話してきました。今回はどのようにして血液を作り出していくかについてお伝えしていきます。血が不足し、血流が悪化するそもそもの原因を引き起こしているのが、「血が作れない」ということです。

★血と胃腸の関係

どうして血が作れなくなってしまうのでしょうか？その理由は…と聞かれても、意外と説明できないかもしれません。そもそも血ってどうやって作られる…？いわれてみればそうそう！なことなのです



が、胃腸から吸収された栄養が私たちの血液の原料です。なので、胃腸が弱ってしまうと、栄養を十分に吸収できなくなり血液の原料そのものが身体に入ってこなくなります。人は、口にしたものでしか身体を作れません。身体を構成するすべての物質は胃腸を玄関口として体内に入ります。つまり、十分な血液を作り出すには、しっかりと栄養を吸収できる健康な胃腸が大事なのです。

★お腹がなるのは掃除中のサイン



さて、隣のコラムにも書いたように、健やかな胃腸、十分な消化吸収の為に、空腹になる時間が必要です。今まで「お腹が空いたから、グーグーお腹が鳴る～」と聞いていたか？今日からは「お腹がグーと鳴るのは、お腹が空いた合図ではなくて、健康なお腹の掃除中の合図」です。空腹の時間があ

ることで、胃は掃除が出来ます。もし掃除の時間がなければ、食べ物のカスが残る腸壁は汚れ胃腸の働きが低下していきます。そして、汚れたままの腸では、食べ物から十分な栄養を吸収できなくなってしまいます。そう、血液を作り出す第一歩に、おなかの掃除の時間（空腹の時間）を作ることが大事。今日からできるだけ間食を控え胃腸が休む時間をとってみてください。結果を焦らず、まずは4カ月継続を。きっと普段の悩みが少しずつ解消していくでしょう。

理学療法士 奥村 大地

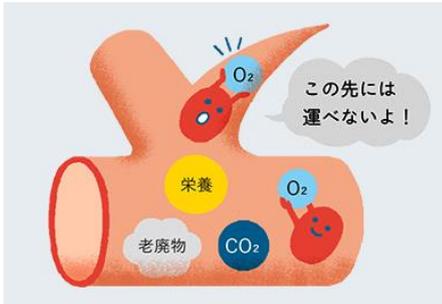
満腹より空腹の方がいい!?

一日の中で空腹を感じることはありますか？注意していただきたいのは、「空腹」と「空腹感」は異なるという事です。「空腹」は実際におなかが空っぽの状態。それに対して「空腹感」はお腹には食べ物が残った状態にも関わらず、空っぽの感じがしているだけの事も…胃という器官は、食べ物がやってくるとグググッと収縮することによって食べ物を細かくし、消化・吸収しやすくします。胃が収縮するのは消化・吸収の時だけではなく、食事をした後、約90分経つと、食べ物を消化・吸収している時よりもずっと強くギュッと収縮します。この時の収縮は非常に強く、胃だけでなく小腸まで連続的に伝わっていきます。そしてこの強い収縮は、空腹が続くと90分おきに15~30回ほど行われます。胃がこのような強い収縮をするのには大きな理由があります。それが「胃腸の掃除」。強い収縮を起こすことで、胃や腸の中にある食べ物の残りカスや古い粘膜をはぎとり、胃腸をきれいにしているのです。



☆血管の長さは地球2周半！身体のあらゆる不調は血めぐりが原因☆

人間の身体には、くまなく血管が張り巡らされています。毛細血管まで含めるとその長さは約 10 万キロ！地球 2 周半にもなる長さです。心臓から出た血液は、この長い長い距離を約1分弱で一周して、また心臓へ戻っています。そして、この短い時間で体内を流れている間に、血液は多くの仕事をしています。（前回内容



「血流は細胞レベルで身体を変える」参照)

私たちの健康を左右するカギとなっているのが毛細血管です。毛細血管は 0.01mm と目に見えないほど細い血管ですが、全身の血管の 99% を占めていて、面積にすると身体の中で一番大きな臓器となります。しかし、毛細血管はその細さ（赤血球が 1 個ギリギリ通れるくらいの幅?!）から、老化により働きが衰え（その細さから血液が届かなくなるとボロボロになる!）、その状態が続くといずれは消失してしまいます。

それを「ゴースト血管」と呼びます（恐ろしいネーミング…）。

毛細血管が消滅してしまうと、当然身体の隅々まで酸素や栄養素が行き届かなくなり老廃物も溜まったまま回収されなくなります。すると、シミやシワなどの肌トラブルから冷え性や身体のコリ、痛みなどあらゆる身体の不調を招いてしまう結果に。毛細血管の老化はなんと 20 代から始まり、60~70 代になると約 4 割もの毛細血管が消えてしまうこともわかっています。ゴースト血管は加齢による血管の老化が原因となることが多い



のですが、最近では年齢に関係なく、睡眠不足や運動不足など生活習慣の乱れが原因となっているケースも増えています。こうしたことから引き起こされることも多い不調を放置していると、高血圧や糖尿病、心疾患など、生活習慣病の引き金となる可能性もあります。「まだ大丈夫」と思わずに、今から生活改善をしていきましょう。

🌿 小松菜の海苔入りお浸し

【材料 2人分】

- ・小松菜 1束 ・海苔 1枚 ・煎りごま 適量
- ・ごま油 小さじ1 ・めんつゆ 小さじ2

【作り方】

1. 小松菜は洗って 4 cm幅に切る
2. 耐熱容器に茎を下、葉を上に入れてふんわりラップをし、電子レンジ(600w)で約 2分加熱
3. ざっくり混ぜて再度ラップをして 1分半加熱
4. 火の通り具合を確認し、良ければざるに広げて冷ます
5. 粗熱が取ればボールに入れ、海苔を千切って加え、ごま油、めんつゆで和える
6. 器に盛り付け、煎りごまをかけて出来上がり

🍷 マグロと山芋の納豆和え

【材料 2人分】

- ・鮪(刺身用) 150g ・山芋 100g
- ・納豆 1パック ・大葉 2枚
- ・醤油、柚子胡椒 適量

【作り方】

1. 1 cm角に切った鮪を醤油で和えて下味をつける
2. 山芋は 1 cm角に、大葉は千切りにする
3. ボールにまぐろに山芋、納豆、納豆のたれを加えて軽く混ぜ、味見をし、醤油、柚子胡椒で味を調える
(柚子胡椒の代わりに山葵でも！お好みでどうぞ)
4. 器に盛り付け、大葉の千切りをちらして出来上がり

【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。