

ご家族みんなの元気を応援します！

# 元気ニュース

Genki News

Vol.39

## あなたは大丈夫!? 血液の不足が病をまねく?!

私たちの体は約60兆個の細胞によって構築されています。脳や心臓、肝臓といった臓器、筋肉、皮膚、神経、免疫など、ありとあらゆるものが細胞によって作り出されています。そんな全身の細胞に栄養や酸素を送り届けているのが血液なのです。血液を通して栄養と酸素がしっかりと全身の細胞に運ばれることで、元気で健康な体を保つことができます。しかし、近年多く見られるのが、体内の血液量が不足した女性達です。こうした女性達は、原因不明の症状で悩んでいたりするケースも多くあるのです。なぜなら**栄養、酸素不足により細胞の働きが低下するため、体の機能は衰え、病気を発症したり、老化の進行スピードが速まってしまう**からです。

### 血液量が豊富な人

- 毎日元気
- 毎日が楽しい
- ご飯が美味しい
- 寝起きが良い
- お肌がキレイ
- 体を動かしたい
- 風邪を引かない

### 血液量が少ない人

- 頭痛・眠気
- 倦怠感 疲れやすい
- 動悸、息切れ
- 蒼白 (顔が青白い)
- 集中力の低下
- めまい 立ちくらみ
- 口角炎
- 口内炎

### 血液の主な働き

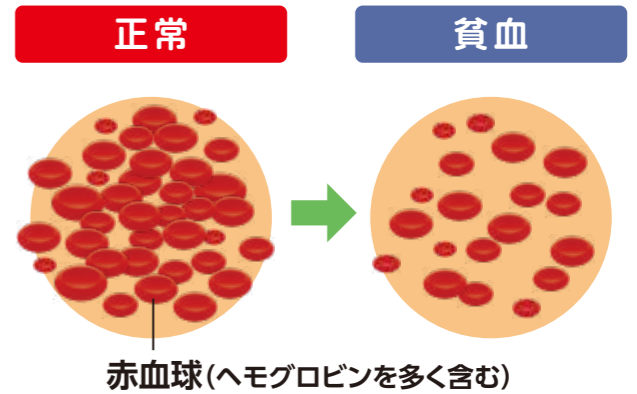
- 水分を保つ
- 酸素、栄養、ホルモンなどを運ぶ
- 免疫力を維持する
- 老廃物、二酸化炭素などを回収する
- 体温を維持する

## 健康 TOPICS 第33回 ちょっとカラダにいいお話

### 鉄欠乏性貧血 にご注意を!



私たちが一般的に「貧血」といっているものは「鉄欠乏性貧血」といいます。日本で最も多く見られる貧血で、「鉄分が体内で不足した結果、全身に酸素を運ぶヘモグロビンを生産できなくなり、体内の組織が酸欠になった状態」です。身体中が酸欠状態になるため、貧血は私たちの体に頭痛・動悸・息切れ・疲労・集中困難・虚弱など非特異的な症状を起こすことがあります。



## 血液を増やす食品

### 高麗人参

高麗人参には七効説という大きな七つの働きがあり、その中の一つである「益血復脈(えっけつふくみやく)」は、血液を作り、脈の乱れを調節するとされています。ビタミンB群、葉酸、鉄分、亜鉛、銅、アミノ酸など100種類以上もの栄養素を含んでおり、血液を増やす食品として古くから知られています。



### スッポン

古くから漢方薬の素材としても使用されている高級食材スッポンは、「捨てる場所がない」といわれるほど、ほぼすべての部位が食べられる食品です。栄養の宝庫でもあり、ビタミンB群、葉酸、鉄分、亜鉛、銅、アミノ酸など血液を増やすためには欠かせない栄養素が豊富に含まれています。

### 牡蠣(かき)

牡蠣は「完全栄養食品」、「海のミルク」などといわれるほど豊富に栄養を含んだ食品です。ビタミンB群、葉酸、鉄分、銅、アミノ酸などの血液を増やすために必要な栄養素を始め、特に赤血球を作るために必要な亜鉛が豊富に含まれているのが特徴です。



### 大蒜(にんにく)

大蒜には滋養強壮や免疫力の強化など、健康維持に役立つ様々な作用が確認されており、スーパーフードともいわれています。また、血液を作るために必要とされる、ビタミンB群、葉酸、鉄分、亜鉛、銅、アミノ酸などを豊富に含み、血液をサラサラにして血流を促進させる働きがあります。

# 東洋医学での「血流が悪い」とは

「血流が悪い」というと、血液がドロドロでスムーズに流れないイメージを持たれる方が多いと思いますが、東洋医学では、**血液を作れない状態**だったり、**血液の量が少ないこと**も「血流が悪い」とされます。



血液の原料が不足した状態

ききよ  
**気虚**



体を動かす気(パワー)が様々な原因により、不足または消費している状態を「気虚」といいます。体は気が足りないと動きが乏しくなり、消化吸収機能が低下し栄養の吸収が上手くいなくなるため、常に疲労感があり元気がない状態となります。また、**栄養の吸収ができないという事は、血液をつくる為に必要な原料が不足する**ということに繋がります。

血液が作れずに不足した状態

けっきよ  
**血虚**



体を動かす血液(燃料)が様々な原因により、不足または消費している状態を「血虚」といいます。体は血液が足りないと段々と動けなくなる為、こむら返りや視力減退、甘いものを欲したりと、血液が足りないという信号を次々と送ってきます。「女性の一生は血で決まる」と漢方ではいい、特に女性は血液不足に陥りやすい為、**血液の原料を積極的にとる必要があります**。

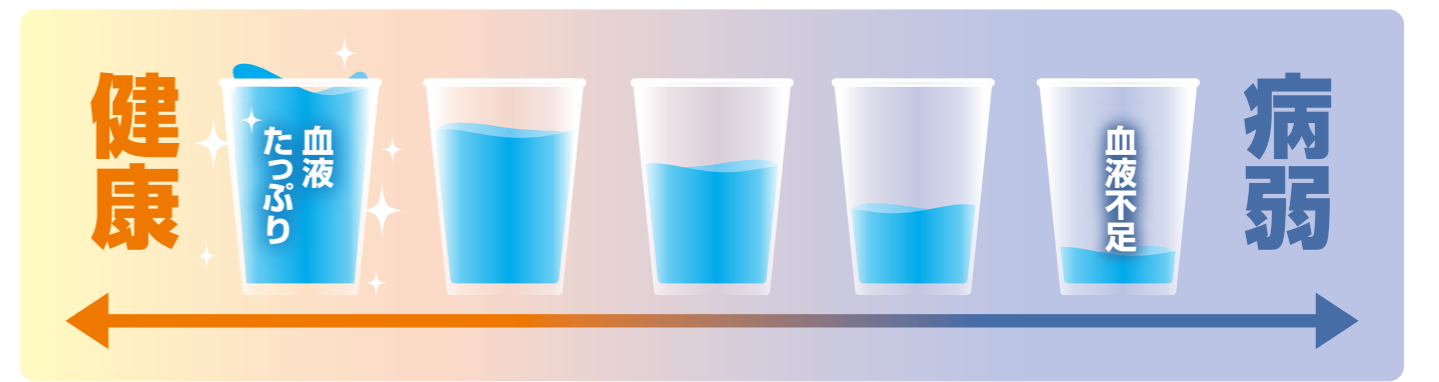
血液が流れない状態

おけつ  
**瘀血**

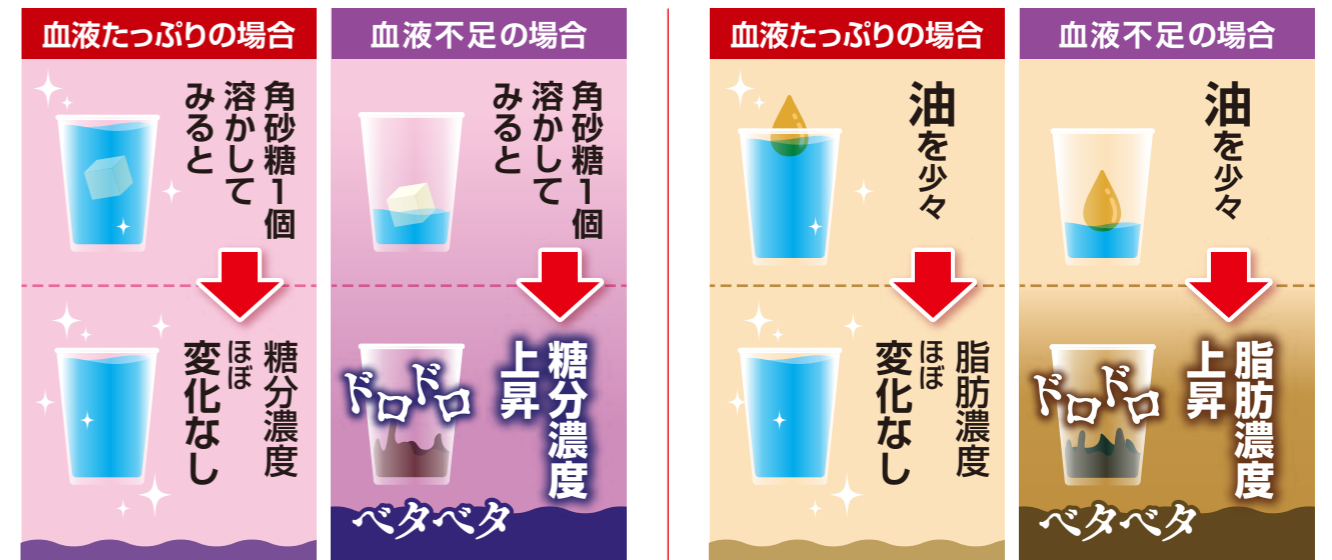


全身の血液の巡りが悪くなっている状態や、血液が汚れている状態を「瘀血」といいます。**気虚や血虚が原因で瘀血が生じることも珍しくはなく、瘀血は最終的に大きな病気の原因になります**。大きな病気は痛みを伴うことが多く、痛みとの闘いを避けたいければ、生活習慣を見直して、ドロドロ血液を改善することも必要となります。

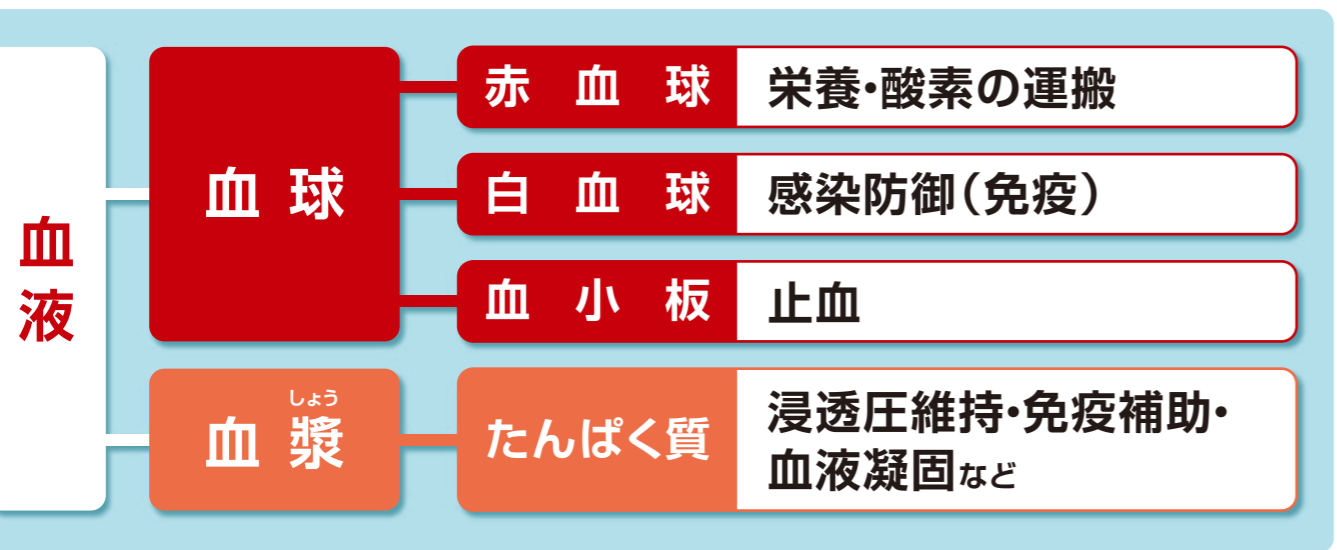
# 血液の質と量を改善して生活習慣病予防



血液量が充実している場合、ある程度リスクであれば受け止めることができますが、**血液の量が不足している状態で、糖分や脂肪分が吸収されると、血液中の濃度が一気に上昇して生活習慣病のリスクが高まります**。



# 血液の組成と機能



# 血液が不足する原因

女性は人生の中で出産や授乳、月経といった血液を失う機会が多いため、常に血液不足が心配されております。また、高齢者も食事量の減少や老化などから血液を作る量が減少しています。

- 偏食による栄養バランスの乱れ
- 加齢による食事量の減少
- 加齢による造血機能の衰え
- 大きな手術
- 月経(年間1割の血液を失うことも)
- 出産
- 授乳
- 過度のダイエット など

