

## 元気な血管を取り戻し、毛細血管が蘇るには？

高倉伸幸(大阪大学微生物病研究所、情報伝達分野・教授)

◎脳梗塞や脳卒中などは、血压が急に上がった時で、血管に強い力が懸かり・血管が破れたりします。血压が高いのは、朝・起きた時、前日の深酒(一日酔い)・タバコ・睡眠不足・怒り・緊張・ストレス・肥満・塩辛い食事などが高血圧を引き起こします。急に血压が55ミリHg以上になる

と、血管が破れたりするので、注意が必要です。①よく眠ると血管は柔らかく、拡大・縮小が容易で、血压が急に上がり下りしません。が、寝つき度々目が覚めるなどの時は血管が硬くなり、血压が急に上がり下がります。

②睡眠時間は歳とともに短くなり、20代は7~8時間・30~50代は7時間以下・70代は約6時間。ねむくないのに寝所に入ると『眠れない』とストレスが高まる。眠くなつてから寝所に入り『深く眠る』ことが大切で、30分以内の昼寝も良い。

③善玉コレステロール(Ch.)は血管内の悪玉Ch.などを取り除き・血管を若返らせ・動脈硬化を改善し(左図-1)、心筋梗塞や脳梗塞を防ぎます。食べ過ぎず、有酸素運動(1日30分以上おおまたで歩く)で善玉Ch.が増え元気になります。

●人体には総合計・約10万本版(地球を2回り半)の長さの血管が全身に張り巡っており、その約99%は毛細血管です。赤血球1個が、やつと通れる程の毛細血管は、血液を少しづつ漏らし、体の隅々まで酸素と栄養を届けます。

毛細血管を構成する内皮細胞は、血液が少しずつ漏れ出すよう壁細胞で繋がっています。■老化・運動不足・高血糖・高コレステロールなどで毛細血管が衰えると、壁細胞が剥がれ内皮細胞の間から血液が漏れ出し過ぎ、毛細血管の先まで血液が届かなくなり、毛細血管が消えたり減ったりするのです(左図-2)。

\*毛細血管が減ると新陳代謝が低下し・新しい皮膚が生まれにくく、シワやシミができる筋肉や内臓も衰えます。特に毛細血管が多い脳や肺・腎臓・肝臓などの働きが悪くなると、病気にもなります。が、毛細血管は、血流が善くなると内皮細胞が、ほどよくクツツき(左図-2のように)善くなります。簡単な体操(左図-3)やイスに座つて体を動かすなどでも血流が善くなり・毛細血管が若返ります。

手と足を上げてスキンアップする。転(ころ)ばないよう、要注意。『ふくらはぎ』の筋肉を動かすと足先から上半身への血流が善くなり・全身の血流も善くなる。

