

『血液サラサラ』について

小金井中央病院
副院長 三橋 梅八

血液サラサラで若さを保ちましょう

年齢を重ねると誰でも血管は老い始め、**高血圧**や**動脈硬化**などの循環器病にかかる危険性も増えていきます。それに加え、正しい生活習慣、特に食習慣を守らないと血管は年齢以上に老いてしまいます。「人間は血管から老いる」と言いますが、血管の老化は全身に影響がおよびます。自己管理につとめ、若々しい血管を保ってほしいものです。

1. あなたの血液はサラサラ？それともドロドロ？

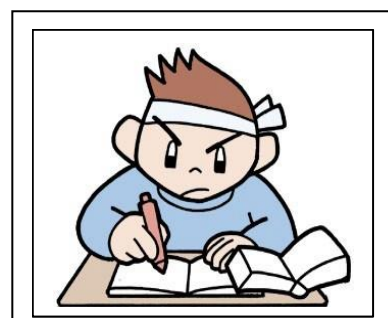
自分でできる血液サラサラ度判定テストを用意しました。結果が血液ドロドロの方はなおさらですが、血液サラサラの方でも毎日の食生活に気をつけていきたいものです。

1) 血液サラサラ テスト1 (食生活はどうですか?)

- ① (YES・NO) 朝食を食べないことが多い。
- ② (YES・NO) 揚げ物や肉料理を好んで食べる。
- ③ (YES・NO) 野菜の煮物やおひたしなどはあまり食べない。
- ④ (YES・NO) いわしやサバなど、背の青い魚をめったに食べない。
- ⑤ (YES・NO) ケーキや和菓子など甘いものが好きである。
- ⑥ (YES・NO) 果物が好きでよく食べる。
- ⑦ (YES・NO) 夜食や間食をすることが多い。
- ⑧ (YES・NO) お酒が好きで飲みすぎることが多い。
- ⑨ (YES・NO) 缶コーヒーやジュースをよく飲む。
- ⑩ (YES・NO) 食事を食べるのが早い

○テスト結果の判定：YESの数

- 0～2個 血液サラサラです。
- 3～5個 少しドロドロしています。
- 6～8個 かなりドロドロです。
- 9～10個 判定不能！流れがストップ！



2) 血液サラサラ テスト2 (ライフスタイルは問題ないですか?)

- ① (YES・NO) 平均睡眠時間は6時間以内である。
- ② (YES・NO) 平均就寝時刻は午前0時過ぎである。
- ③ (YES・NO) 休みの日には遅くまで寝ていることが多い。
- ④ (YES・NO) この3年以内に健康診断を受けたことがない。
- ⑤ (YES・NO) 健康診断で血糖値が高いといわれた。
- ⑥ (YES・NO) いつも血圧が高めである。
- ⑦ (YES・NO) 5年前より5kg以上体重が増えている。
- ⑧ (YES・NO) 週2回以上の運動はしたことがない。
- ⑨ (YES・NO) 車などを利用することが多く、あまり歩かない。
- ⑩ (YES・NO) タバコを1日10本以上吸う。

○テスト結果の判定：YESの数

- 0～1個 血液サラサラです。
- 2～4個 少しドロドロしています。
- 5～7個 かなりドロドロです。
- 8～10個 判定不能！流れがストップ！

3) 血液サラサラ テスト3 (ストレスや疲労がたまっていますか?)

- ① (YES・NO) いまの職場ではストレスを感じる人が多い。
- ② (YES・NO) 自分はストレスをため込むタイプだと思う。
- ③ (YES・NO) 帰宅後や休日でも仕事のことが気になってしかたがない。
- ④ (YES・NO) 特にこれといって趣味を持っていない。
- ⑤ (YES・NO) いつも疲れがたまっている感じがする。
- ⑥ (YES・NO) 最近イライラすることが多い。
- ⑦ (YES・NO) 肩こりや腰痛がある。
- ⑧ (YES・NO) 朝なかなか起きられない。
- ⑨ (YES・NO) 疲れているのに眠れないことが多い。
- ⑩ (YES・NO) 集中力がなく、なにごとにも意欲がわからない。

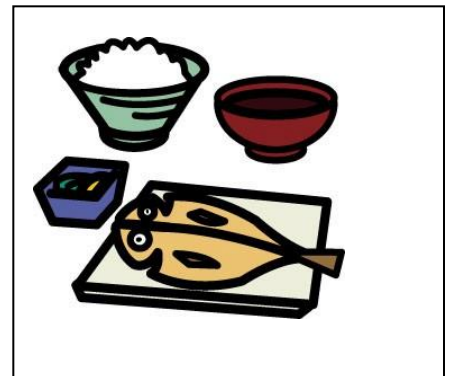
○テスト結果の判定：YESの数

- 0～2個 血液サラサラです。
- 3～5個 少しドロドロしています。
- 6～8個 かなりドロドロです。
- 9～10個 判定不能！流れがストップ！

2. 血液サラサラになるための心得10ヶ条

健康な体を保ち、生活習慣病予防のためにも今日から始めてみよう！

- 心得その1：食べ過ぎない。腹8分目でやめる。
- 心得その2：脂肪分を少なくする食事の工夫をしよう。
- 心得その3：コレステロールの高い食品を控えよう。
- 心得その4：糖質のとり過ぎに注意。糖質も血液中の中性脂肪を増やすもとなる。
- 心得その5：酒は控えよう。酒は「百薬の長」だが、飲み過ぎると「百害あって一利なし」。
- 心得その6：食物繊維を毎日食べよう。
- 心得その7：血液サラサラ食品をとることを心がける。
- 心得その8：適度な運動をする。
- 心得その9：この機会に是非『禁煙』にチャレンジ！
- 心得その10：ストレスをためず、十分な睡眠をとろう。



3. 血液サラサラ食品について

生活改善のうち、もっとも重要なのが食生活の改善です。一般的には糖質や脂質、食塩を控えることが効果的ですが、これらは過剰摂取さえしなければ体に悪いわけではなく、むしろ生きていくには欠かせない成分です。

血管に気をを使うあまり、偏った食事になってしまうのも健康にはよくありません。

オサカナスキヤネ食で多くの種類の食品をまんべんなく食べて、栄養のバランスをとりましょう。

- ※オ (お茶) サ (魚) カ (海藻) ナ (納豆)
- ス (酢) キ (きのこ) ヤ (野菜) ネ (ねぎ、たまねぎ)

お酒について

外来
看護師長 小松 浩子

お酒は昔から「百薬の長」といわれ、正しく付き合えば、精神や健康にもプラスとなるばかりか、社会生活を営む上でも大きな効果があります。

お酒を仲立ちにして、お互いのコミュニケーションを図ることで人間関係を円滑に維持するのに役立ったり、ほどほどに飲めばストレスを緩和し、心を楽しませます。

適量なお酒を適正に飲んでいる人は、お酒をまったく飲まない人や大量に飲む人に比べて死亡率の低いデータがあります。要因として虚血性心臓病（心筋梗塞・狭心症など）の予防効果があります。これはアルコールが心臓病を予防する善玉コレステロールの量を増やし悪玉コレステロールを抑えるからです。

しかし一歩間違えば「万病のもと」となる薬物です。

「いっきのみ」では中枢神経を麻痺させ、死に至ることもあります。

慢性的な影響としては、

肝臓・・・脂肪肝・肝硬変になる。

胃・・・胃壁がただれる。胃炎・胃潰瘍になる。

小腸・大腸・・・栄養の吸収が悪くなる。カルシウムが不足する。

心臓・・・心拍数が増え、負担が大きくなる。

1日3合以上飲む多量飲酒者は虚血性心疾患にかかる率が高く、狭心症の方ではアルコールが引き金になる場合もあり、注意が必要です。

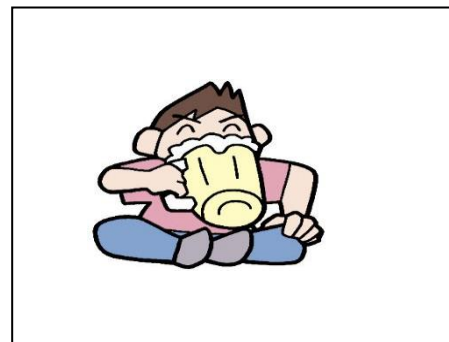
脳・・・集中力がなくなる。物忘れが激しくなる。

1日2合以上の飲酒群で脳萎縮の率が高くなり、10年早く萎縮が進むといわれています。しかし可逆的であり、禁酒後数週～数ヶ月で回復することが分かっています。

などがあります。

適正飲酒の10ヶ条

1. 笑いながら共に楽しく飲もう
2. 自分のペースでゆっくりと
3. 食べながら飲む習慣を
4. 自分の適量にとどめよう
5. 週に2日は休肝日を
6. 人に酒の無理強いはいしない
7. くすりと一緒には飲まない
8. 強いアルコール飲料は薄めて
9. 遅くても12時できりあげ
10. 肝臓などの定期検査を



適量な飲酒とは

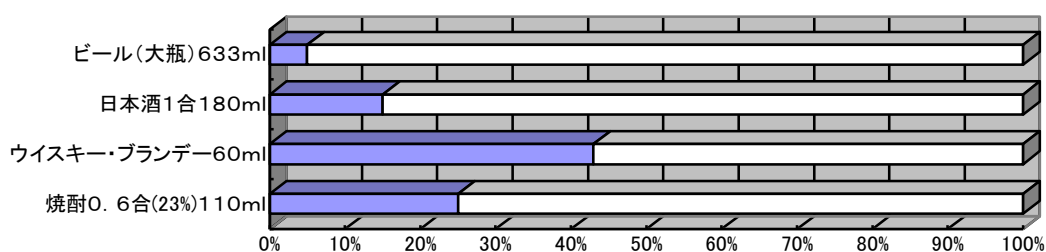
1日平均純アルコールで約20g程度とされています。

主な換算の目安

種類	濃度	量	純アルコール量
ビール	5%	500ml (1缶)	20g
清酒	15%	180ml (1合)	22g
ウイスキー	43%	60ml (ダブル)	20g
ワイン	12%	120ml (グラス)	12g
焼酎 (35%)	35%	180ml (1合)	50g

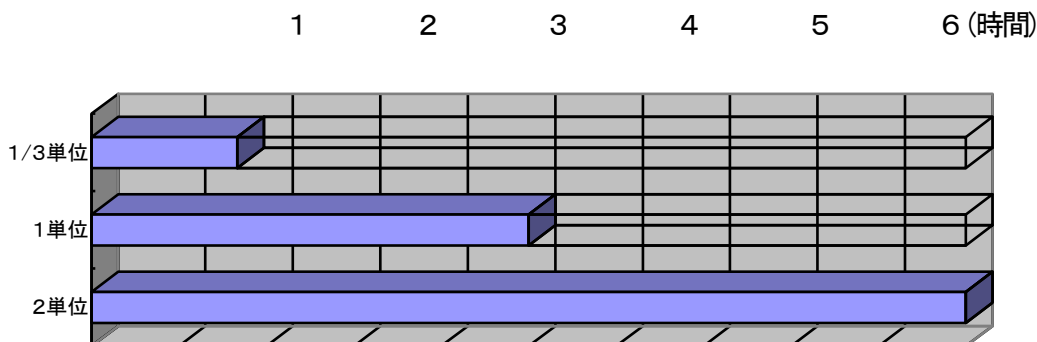
お酒を飲んだあと酔いがさめるまでの時間

お酒の1単位を純アルコールに換算するとほぼ23グラム前後になります。



純アルコール
換算
25g
22g
21g
22g

体重約60kgの人で30分以内に飲んだ場合、1単位のアルコールは約3時間体内にとどまります。もちろん体質的にお酒の弱い人はもっと長い時間かかります。早い時間で切り上げると(遅くとも12時)寝ている間に酔いは醒めますが深夜まで飲んでしていると翌朝起床時まで体内にアルコールが残り、二日酔いになります。



体重約60kgの人が30分以内に飲んだ場合

お酒を「百薬の長」とするためには、楽しく飲み、節度ある適切な飲酒を心がけましょう。