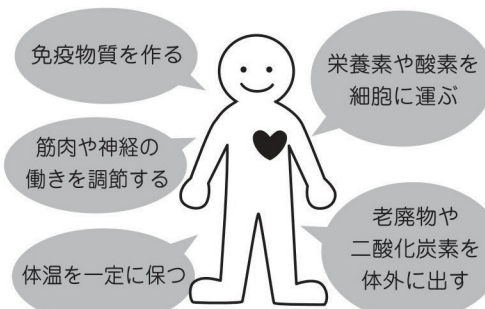


血液の役割

私たち人間の血液量は、体重の約13分の1といわれています。血液には、タンパク質、糖分、脂肪などの栄養素や、酸素・二酸化炭素、細菌・ウイルスなどが体に入ってきた時に戦うための免疫物質、全身のバランスをとるためのホルモンなどが含まれています。

サラサラの血液で健康に!!



人間が生きていくためには、栄養素や酸素などを個々の細胞に運搬することが必要です。また、細胞の活動によって生じるゴミ(老廃物)や二酸化炭素は、体の外に運び出さなければなりません。こうした物質の運搬を担っているのが、全身を巡っている血液です。つまり、血液の基本的な役割は運ぶことであり、「血液は流れていてこそ意味がある」といえます。血流には、水分や電解質(水に溶けたミネラル)、熱の分配をする役割もあります。細胞の中にある水分や電解質は、血液を介して入れ替わり、筋肉や神経の働きを調節します。また、全身を巡る血液は、熱の高いところでは熱を吸

収し、熱の低いところでは熱を放出することで、体温を一定に保っています。

このように血液は、生きていくために重要な役割を果たしています。体に異常や変化が起こると、血球やその他の成分にも変化が現れるため、血液からは様々な情報が得られます。病院や職場などの健康診断では血液検査が行われ、体の異常や変化の早期発見に役立っています。採血は痛くて怖くて苦手という人もいるかも知れませんが、自分の体の健康管理のため定期的にチェックを受けましょう。

脂質異常症

脂質異常症は生活習慣病のひとつであり、悪玉と呼ばれるLDLコレステロールや中性脂肪が増え過ぎたり、善玉と呼ばれるHDLコレステロールが減り過ぎたりすることで起こります。脂質異常症は徐々に動脈硬化を進行させ、心筋梗塞や脳梗塞などの命にかかわる合併症につながります。

脂質異常症を引き起こす要因は、日常の生活習慣にあります。それは偏った食生活、運動不足、ストレス、過度の飲酒、喫煙、睡眠不足などです。脂質異常症と同じ生活習慣病である高血圧や高血糖も同様の要因で起こります。また、内臓脂肪の蓄積を前提として、高血圧、高血糖、脂質代謝異常の基準値のいずれか2つを満たす病態をメタボリックシンドロームとい

高血圧は日本人にもっとも多い生活習慣病で、上の血圧が140mmHg以上または、下の血圧が90mmHg以上の状態をいいます。高血圧の人には、ほとんどの場合、特別な自覚症状がありません。

高血圧になると、常に血管に負荷がかかっているため、知らないうちに動脈が傷んでいきます。また、心臓が多くエネルギーを必要とするため疲れやすくなります。そして、ある日突然、狭心症や心筋梗塞、脳梗塞、心不全など、重大な病気を引き起こすことも知られています。

高血圧は塩分の摂りすぎ、喫煙、飲酒、肥満、運動不足、ストレス、高コレステロール血症、加齢など、



高血圧

- 1 睡眠時間が不規則である。
- 2 連日の徹夜勤務が多い。
- 3 一人でゆっくりできる時間がない。
- 4 夏場、エアコンの設定温度をかなり低くしている。
- 5 悩み事を抱えている。
- 6 仕事柄、大声を出すことが多い。
- 7 自宅トイレが和式である。
- 8 重い荷物を運ぶことが多い。
- 9 熱いお風呂が好き。

- 10 トイレを我慢することが多い。
 - 11 便秘症である。
 - 12 清涼飲料水をよく飲む。甘いものが大好き。
 - 13 インスタント食品の利用が多い。
 - 14 ラーメンやうどんの汁をしっかり飲む。
 - 15 濃い味付けが好き。食べるのが早い。
- 近所にてかける時も車をつかう。

- 禁煙し、受動喫煙を回避する
- 過食を抑え、標準体重を維持する
- 肉の脂身、乳製品、卵黄の摂取を抑え、魚類、大豆製品の摂取を増やす
- 野菜、果物、未精製穀類、海藻の摂取を増やす
- 食塩を多く含む食品の摂取を控える(6g/日未満)
- アルコールの過剰摂取を控える(25g/日以下)
- 中等度強度の有酸素運動を毎日30分以上行う

脂質異常症は食事や運動などの生活習慣を改善することで、進行を食い止めるだけでなく予防することが出来ます。日本動脈硬化学会は、脂質異常症治療のための生活習慣改善項目として、左記の7項目を掲げています。

薬物治療を行う場合であっても、生活習慣の改善は同時に並行して

いかなければなりません。生活習慣が改善しなければ、治療効果が得られず、動脈硬化を食い止めることができないからです。健康診断でコレステロールや中性脂肪の異常を指摘されたら、生活習慣を見直すチャンスと捉えてはいかがでしょうか。

体質改善 漢方相談 ダイエット 処方せん 美容エステ

あさひ薬局 開成本店

どんなことでもお気軽にお電話ください。専門のスタッフが丁寧にお応えします!

☎0120-44-0346

佐賀県佐賀市開成3-5-42
TEL:0952-33-0346
FAX:0952-33-0341
営業時間:AM9:00~PM7:00
定休日:日曜・祝祭日

ホームページは
こちら



あさひ薬局開成店

検索