



今月の担当  
前 端 美 保  
保 健 師

『サラサラ血は

健康のもと』

新しい年が明けて1か月が過ぎました。まだ寒さの厳しい日が続きますね。風邪や転倒など十分に注意してお過ごしください。

サラサラ血とドロドロ血

近年、血液について「サラサラ」「ドロドロ」という言葉が聞かれるようになってきました。

皆さんも一度は耳にしたことがあるのではないのでしょうか？血の「流れやすさ」は私たちの健康を大きく左右しています。サラサラ血とは、流れ

がスムーズで酸素と栄養を体の隅々まで送ることができる状態です。逆に、ドロドロ血とは、図にもあるように、血の中のコレステロール、中性脂肪、糖分などが多すぎて体内に蓄積されてしまう状態です。そうすると、血の流れが滞りがちになり、体の隅々まで酸素や栄養が行き届かなくなります。

ドロドロ血と生活習慣病の関係

コレステロール・中性脂肪・血糖などが必要以上に体内にあると、血はドロドロさを増し、流れが悪くなります。いわゆる、糖尿病、高脂血症などはこの状態といえます。また、流れが悪くなることで、酸素・栄養が不足して血管は弾力性を失つてもろくなり、動脈硬化を引き起こします。その

状態が進行すると、血管が詰まって脳梗塞・心筋梗塞などを引き起こします。このように、様々な生活習慣病の元になるのが「ドロドロ血」といえます。突然大病になります。ではなく、体の中で、血が「サラサラ」から「ドロドロ」に変化していたと考えられます。そう考えると、ドロドロな状態を放っておくことは怖いのですよね。

血をサラサラに保とう！

例えば、傷口から出た血を見て「ドロドロ」と判断することは不可能ですが、日頃の生活からドロドロ化していないかがある程度予測することができます。血がドロドロ化する原因は不規則な生活、偏った食事、運動不足、喫煙、アルコールの多量摂取などの生活習慣であるといわれています。また、ストレスも食

事量やアルコール量、喫煙量の増加を招くことから、ドロドロ血の原因の一つに挙げられています。ご自分の生活を振り返って思い当たることはないですか？血をサラサラにする食べ物などがテレビで取りあげられたりもしています。規則正しい生活、偏りのない食事、ストレスをため込まない生活を心がけること

が、血をサラサラに保つ秘訣です。生活習慣病を予防するために、血をサラサラに保つ生活を少し心がけてみませんか？また、コレステロール・中性脂肪・血糖値が必要以上に高くなっていないかは血液検査をしないと知ることができませんので、健康診断などもぜひご活用ください。

生活習慣病のリスクが高まる

標準値

→

ドロドロ血液

下記の項目の検査数値が、標準値と差があればあるほど、注意が必要。  
また、標準値でない項目が多ければ、それだけ危険度も高まることになる。

- 総コレステロール値が150~219mg/dlより**高く**なればなるほど
- LDL(悪玉)コレステロール値が70~139mg/dlより**高く**なればなるほど
- HDL(善玉)コレステロール値が150~219mg/dlより**高く**なればなるほど
- 中性脂肪値が50~149mg/dlより**高く**なればなるほど
- BMI指数\*が22より**高く**なればなるほど

※BMI指数=(体重kg)÷(身長)<sup>2</sup>