

# Dr.Horiguchi の健康コラム No.66(2019.5.30)

## 病気の予防は血行から

病気にならないために最も大切なことは、全身の血行(血液循環)です。体中の細胞へ栄養・酸素・水を運搬するために、血行を保つ必要があります。血行は、丈夫な血管(動脈⇒毛細血管⇒静脈)によって守られています。とりわけ動脈は全身へ血液を送り出すために「しなやか」な血管でなければなりません。

しかし、長年使っているうちにしなやかさを失い、血管壁には、サビた悪玉コレステロール(LDL-コレステロール)が溜まり、血管の炎症のためカルシウムも沈着して硬い血管になります。時間が経つとさらに血管の内腔が狭くなり、ときに血の塊りもできて、脳梗塞や心筋梗塞を起こすこともあります。しなやかな血管を保つための対策ですが、以下の3つになります。

- ① 悪玉コレステロールを増やさない。
- ② サビの発生を減らす。
- ③ 血管の炎症を発生させない、かつ炎症を消す。
- ④ 血管壁のコラーゲンを保つ。

①は甘いものをひかえ、野菜や海藻類を摂ること、**L-カルニチン**を摂ること、1日20~30分ゆっくり散歩をすることが大切です。

②は抗酸化物質を摂ることです。

ビタミンE~アボカド

ビタミンC~柑橘類

**アルファ-リポ酸**~ほうれん草、ブロッコリー

**コエンザイム Q10**~いわし

ベータカロテン~カボチャ、ニンジン

③は心身のストレスや過労を避けること、免疫力を丈夫にすること、直接炎症を消すために**カルシウム**や**スクアレン**を摂ることが大切です。

④はたんぱく質とビタミンCを摂ることです。

