

# Dr.Horiguchi の健康コラム No.98(2024.12.23)

病気になるために、血液循環を良くしましょう！

## 1. 足の血行と血圧の関係

足の血行障害:



特に足元の血管が収縮すると、血圧が高くなります。



足元の血行を良くすることで、血液が全身に行き渡り、血圧が安定します。

## 2. 糖尿病と血液循環

血圧を下げるために、また糖尿病を良くするためにも、足元へ十分血液を流しましょう。

**糖尿病の人は必ず血行に障害があります。**

## 3. 栄養(糖分)と酸素の関係

私たちは栄養(糖分)がないと生きられません、酸素がないと、それをエネルギーに変えることはできません。栄養(糖分)も酸素と同じ血管の中を流れているので、血行が悪いと、エネルギー不足になります。

## 4. 血行不良の原因

- ① **筋肉の凝り**: 筋肉が凝ると血管を圧迫し、血液の流れが悪くなります。
- ② **交感神経の緊張(ストレスと過労)**: ストレスが続くと交感神経が緊張し、血管が収縮します。
- ③ **動脈硬化**: コレステロールや活性酸素により動脈硬化が進行し、血液の流れが悪くなります。

## 5. 血行を改善するには



ゆっくり歩く



41℃での入浴



十分に睡眠をとる



大麦など**ギャバ**を多く含む食品を摂取する

