



ひまわり通信

No.00740. 2025.10.23(木)

健康寿命から貢献寿命へ

血液健康法の勧め！！パートⅡ

結論：健康な血液とは「濃くて、強くて、きれい！」

●先週のひまわり通信「血液サラサラ判定テスト」結果

チェック 0～2 個の方⇒サラサラ血液です。今の生活をキープしつつ、今後も食事などの生活習慣に気をつけて、健康を維持しましょう。

チェック 3～5 個の方⇒少しドロドロです。食事や運動など、生活を少し改善すれば、サラサラ血液に。

チェック 6～9 個の方⇒今の状態では、血管の老化が進む可能性があります。生活習慣を改善しましょう。

チェック 10 個以上の方⇒動脈硬化の可能性あり。動脈硬化は自覚症状がありません。早めの生活習慣病の改善をおすすめします。

●血液ドロドロと動脈硬化

「血液ドロドロ」という表現は臨床検査にはありませんが、一般的には「中性脂肪」や「LDLコレステロール」値が高い状態、または「ヘマトリック」値が高い状態を指します。これらの数値が高いと動脈硬化のリスクを高める可能性があります。

●血液ドロドロになる自覚症状は？

「朝がつらい、疲れが取れない」といった全身の倦怠感、肩こりや腰の重さ、冷えやしびれ、むくみなどがあります。また、脳の血流が悪くなることで頭が重い、集中力の低下、肌のくすみやクマが目立つといった美容面での変化も現れます。

●血液の多彩なはたらき

私たちの身体を流れる血液は体重の約 8 %。体重 60 kg の人であれば、約 5 l の血液が全身をかけめぐっている計算になります。

血液の主な役割は…①栄養や酸素の運搬と二酸化炭素等の老廃物の回収

②細菌の除去や、止血などの生体防御

③体温調整など、体内環境の調整

●血管はただの管ではない

血管は単なる血液の「通り道」ではありません。血液循環を滞らせないようにサポートするのが血管です。

(監修：栗原毅先生)

イスラエルの赤い宝石「ドナリエラ」愛の一粒運動実施中！！

(株)日健総本社 兵庫特約店

(有)クロスタニンひまわり

☎ 0120-42-8198