

夏の血液ドロドロ ～こまめな水分補給を～

夏は、汗によって体内の水分を失いやすくなります。水分が減ると血液が濃くなり血流の速度が低下してドロドロの状態になります。そして、水分不足が脳梗塞にもつながる危険性もあります。



👉 ドロドロ血液とは？

血液は、偏った食生活や不規則な生活、喫煙、ストレスなどによって、流れが悪くなってしまいます。これは、血管に合わせて変形する赤血球の膜がかたくなったり、白血球が粘着しやすくなったりするからです。この状態を「ドロドロ血液」と呼んでいます。

一時的な場合は、悪い要因を改善すればサラサラに戻るのですが、慢性的になると簡単には戻りません。

さらに、水分が不足すると、ますます血液がドロドロとした状態になってしまいます。今からの季節、脱水が引き金となって血液が濃くなり、血栓をできやすくすることもあります。つまり脳梗塞の危険性も高まるということです。

ドロドロ血液改善には、生活習慣の改善を続けることと、水分補給がとても重要になります。



👉 ドロドロ度チェック！

当てはまるものが多いほど、ドロドロになりやすくなります。多い人は特に生活習慣の見直しをしましょう。

- 朝食を抜くことが多い
- 肉類や揚げ物が好き
- 野菜をあまり食べない
- ケーキや和菓子などの甘いものが好き
- 早食いである
- ラーメンのスープは飲み干してしまう
- お酒をたくさん飲む習慣がある
- 1日1回以上外食する
- 夜食や間食をすることが多い
- 普段から水分をあまり摂らない
- タバコを吸う
- 血糖値や血圧が高め
- 睡眠不足の日が多い
- ストレスが多い
- 肩こりや腰痛がよくある
- 運動不足である



◎ 水分を摂る



◎ アルコールは適量を守る



◎ 砂糖や果物の果糖を摂り過ぎないように要注意



◎ 食べ過ぎない



水分補給のポイント

水分補給は量だけでなく、何をどれくらい、いつ飲むのかも重要です。

- ◆睡眠中はかなりの量の汗をかくので、水分が不足して血液の濃度が高くなっています。寝る前と、朝起きたら必ず水分補給をしましょう。

しかし、冷たいものの飲みすぎは胃袋を冷やし、胃のまわりの血管が収縮して血流が悪くなったり、胃を守るために脂肪がついたりします。できれば夏でも温かい飲み物をおすすめします。

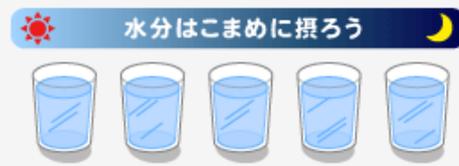


- ◆外回りや運動などで大量に汗をかく人は、汗をかく前の補給が大切です。水分が一度に吸収される量は250ml程度とされています。1度にたくさん飲むのではなく、こまめに摂るよう心がけましょう。汗には水分の他、ナトリウム、マグネシウムなどのミネラル分も含まれています。水分とミネラル分の補給にはスポーツドリンクがありますが、糖分も含んでいるので飲みすぎには気をつけましょう。

野菜や海藻類にもミネラルなどがたくさん含まれているので、食事に積極的に取り入れましょう。

- ◆エアコンは湿度を下げるので、尿とは別に体から水分が蒸発していきます。デスクワーク中心の人でも、冷房のきいた室内にいるときは意識して水分を摂るよう心がけましょう。

- ◆暑い夏はビールが美味しい季節です。アルコールを飲むと利尿作用によって飲んだ以上の水分が体外に出ていくので水分補給と言うよりは逆に脱水状態になりやすくなります。



食事のポイント

- ◆野菜をしっかり摂りましょう

野菜には血糖値や血圧の上昇を抑える食物繊維のほか、抗酸化ビタミンのβ-カロチンやビタミンCが豊富なものがたくさんあります。生活習慣病の予防にも役立ちます。

また、ねぎなどツンとした刺激的な香味成分に血栓予防や血流改善の働きがあります。



- ◆魚類をしっかり摂りましょう

青魚に含まれるEPAには血液ドロドロを防止し、血栓ができるのを防ぐ効果があります。またイカやタコ、貝類などに含まれるタウリンには、肝機能を高めてコレステロール値を下げる働きがあります。いずれも、野菜やねぎ類と組み合わせて食べると効果的です。



- ◆納豆で血栓を予防しよう

納豆のネバネバ成分であるナットウキナーゼは余分な血栓を溶かし、脳梗塞や心筋梗塞を予防してくれます。

※ワーファリンという薬を服用している場合は、納豆がワーファリンの効き目をなくしてしまいますので気をつけてください。

- ◆海藻類を毎日摂りましょう

海藻に含まれるぬるぬるとしたアルギン酸が血流改善に役立ちます。

- ◆酢をうまく料理に使いましょう

酸味のもとのひとつであるクエン酸には血小板の凝集を抑える作用があります。

◎3食定期的に
ゆくり食べる



これらの食材を上手く取り入れ、味付けに気をつけながら毎回の食事に主食、主菜、副菜をそろえたバランスの良い食事を心がけましょう。

👉 おすすめ一品料理

大根とみょうがの納豆和え

エネルギー
71kcal

塩分
1.3g

材料	2人分
大根	150g
みょうが	1個
引き割り納豆	1パック
大根の葉	適量
青じそ	1枚
しょうゆ	大さじ1
いり白ごま	適量

作り方

- ① 大根は細切りにし、葉は小口切りにし、それぞれ塩少々（分量外）をふり混ぜ、しんなりしたら水気を絞る。
- ② みょうが、青じそは千切りにし、水につけてアクを抜き、水気をきる。
- ③ ボールに納豆、①、②をいれ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。器に盛り、ごまを散らす。

野菜と納豆と一緒に取れる一品です。

★大根がないときは、切干大根をもどして代用してもよいです。

いわしのムニエルおろしだれ

エネルギー
319kcal

塩分
1.8g

材料	2人分
いわし	4尾
塩	小さじ1/5
こしょう	少々
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ1
大根	200g
しょうが	1/2かけ
しょうゆ	大さじ2/3
青じそ	2枚

作り方

- ① いわしは頭と内臓を除いて開き、骨をとり除く。両面に塩、こしょうを振っておく。
- ② 大根、しょうがはすりおろしてボールに入れ、しょうゆを加えて混ぜる。
- ③ ①に薄く小麦粉をまぶし、油を熱したフライパンに入れて両面をこんがり焼く。
- ④ 器に青じそを敷いて③を盛り、②をかける。

いわしはEPAがたくさん含まれています。しょうがが入ってさっぱりとした一品です。

★いわしの代わりに、あじなどの青魚もおすすめです。しょうゆの代わりに、ポン酢や青じそドレッシングにしてもおいしくいただけます。



すずちゃんのフレイクタイム (料理のふしぎ編)

★ひとつまみの塩で甘さがひきたつ理由は？

スイカや、お汁粉に塩を少し加えると甘さが引き立ちます。それは、塩の相手の味を引き立てる力によるものです。舌には味蕾(みらい)という味を感じる部分があり、舌が塩味を甘味より早く感じとることからうまれているのです。

その他にも、酢に塩を混ぜると、酸味を抑える効果もあります。

★冷たいものより熱いもののほうが甘く感じる理由は？

人間が甘味を感じるのは、舌の味蕾の甘味を感じる部分に糖の分子がくっつく為です。これは、温度によって影響されます。温度が上がるごとに分子の結びつきが活発になり、温度が10度上がると反応が倍にもなります。そのため同じ食べ物でも、冷たいより温かいもののほうが甘く感じるというわけです。

ただし、人間が甘味を最も感じられるのは25~40度位までの間です。あまり熱すぎても甘味を感じられなくなります。



薬剤師からのミニ情報

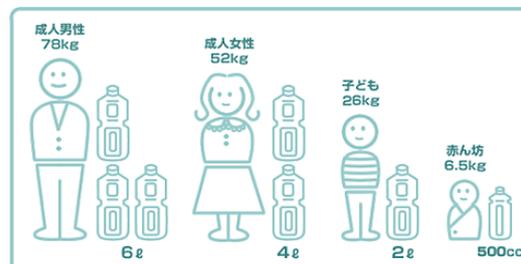
血液のちょっとしたお話



今回は皆さんもよく知っている『血液』の働きについて簡単にご紹介します。血液はヒトの体重の約1/13の重さを占めていて成人では2Lのペットボトル2~3本分に相当します。また、ヒトの血管は全てつなぐと約10万キロメートルで地球を2周半する長さにもなります。

👉 血液の中身は？

赤血球、白血球、血小板の血球成分と、栄養素やホルモン、不要物などを運ぶ血漿成分（約90%が水分）



赤血球	血球の中で最も多く、全体の96%を占める。肺から各組織に酸素を運搬する役割を担っていて、赤血球の状態から貧血の原因、種類、性質などがわかる。
白血球	細菌やウイルスを攻撃し、感染を予防する働きがある。白血球の数（種類ごとの数）から炎症やウイルス感染、白血病などの異変の有無がわかる。
血小板	ケガなどで破れた血管壁の穴をふさぎ、もとどおりにする働きがある。

👉 『ドロドロ血液』の正体

正常な赤血球や白血球は自在に形を変えることができ（「変形能」という）、血小板はもともと小さいので、いずれも毛細血管を簡単に通り抜けることができます。しかし、これがなんらかの原因によって流れが悪くなった状態をドロドロ血液といいます。

- 赤血球** ⇒ もともと赤血球の膜は、赤血球同士隣り合っても反発しあってくっつくことはありません。しかし、血液中に糖分や脂肪分が増加すると赤血球の表面がくっついたり、硬くなり、変形能が低下して流れが悪くなります。
- 白血球** ⇒ 仕事や日常のストレスの大きい人では、白血球の変形能が低下して毛細血管の内壁にくっつきやすくなります。
- 血小板** ⇒ もともと血小板は粘着、凝集して傷口をふさぐ働きがありますが、凝集しやすい性質が亢進すると血小板同士が固まって血栓を作りやすくなります。これはアルコールや糖分の摂りすぎ、肥満などが原因と考えられています。

これらのことから今話題の『メタボ』も、ドロドロ血液に深く関係していることが分かります。ドロドロ血液を改善するためには、まず生活習慣を見直しましょう。

★次回のテーマは、冷え症を予定しております。

お知らせ

- ◎栄養相談を実施しております。（予約制）
食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。
- ◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。
- ◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもご覧下さい。
<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>