

健康増進ニュース！2019

平成最後の春！皆様いかがお過ごしでしょうか。今年も皆様が健康に過ごせるようお祈りいたします。

さて、今年最初の話題は「血液サラサラ～？ドロドロ～？」ってどうゆうこと？

DHA・EPAとどんな関係があるの～？ってことで！！(*~*)

私たちの身体には約地球2周半(10万キロ)にも及ぶ血管が張り巡らされていて、その中を赤血球、白血球、血小板、血漿などが流れています。その中で赤血球は酸素の運搬係として働き、ミトコンドリアというエネルギー生産工場に酸素を届け、ミトコンドリアに取り込まれた栄養素を酸素で燃やしてエネルギーを作り出します。

赤血球の数は1マイクロリットル当たり男性で420～570万個、女性で380～500万個にもものぼります。

この赤血球などが毛細血管なども滞りなくスムーズに流れ、全身に酸素が運ばれていけば、血液はサラサラ～で健康でエネルギーに満ち溢れた生活がおくれるのです！**っが！実は！一番細い毛細血管は赤血球より細い？**

なんと！毛細血管で一番細いところの直系は4ミクロンで、それに対し赤血球の直径はなんと7.5ミクロンなのです。

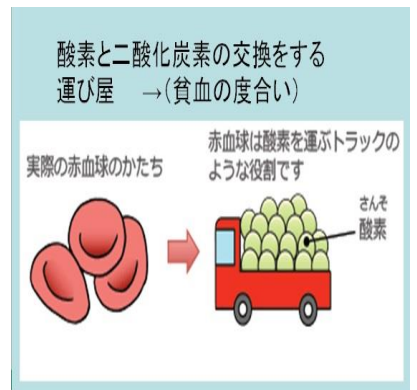
ではどうやって4ミクロンの血管を7.5ミクロンの赤血球が通り抜けるのか？？コンニャクのように柔らかい赤血球は細い血管に来ると、ペタリと二つに畳まれて毛細血管を通り抜け、その先の細胞に酸素や栄養を届けているのです。

ここで重要なのは、赤血球が単独で流れていることで、2個以上くっつくともう折り畳めないの毛細血管を通ることができなくなってしまい赤血球の渋滞が起きます。

また、血管が柔軟で、赤血球も柔らかくなくてはやはり通り難くなってしまいます。

2個以上くっついて流れる状態をルロー(連鎖形成)といいます。ルローが起ると、その先へは酸素や栄養素が運ばれず、飢餓状態となり活性酸素でいっぱいになってしまい、癌をはじめあらゆる病気になりやすくなってしまいます。(++)

つまりこの状態がいわゆる**血液ドロドロ～(++)**



そこで救世主！DHA・EPAの登場(*^^)v

EPAはプロスタグランジンE3という局所ホルモンを分泌し、ルローを解きほぐしてくれるのです。DHAは細胞膜に取り込まれて細胞を柔らかくしてくれますので、結果、血管や赤血球が柔軟になり血液の流れがスムーズになる手助けをしてくれるのです。つまりこの状態が**血液サラサラ～!(^^)!**

4ミクロンの毛細血管は脳や内臓はもちろん指先まで張り巡らされていますので、血液をサラサラ～にして身体の隅々まで健康でエネルギーに満ち溢れた生活を心がけましょう。

現代の食生活では不足しがちな栄養素です。酸化に強く製造工程や品質管理などにこだわりぬいた高品質な魚油サプリメントなどを上手に利用し今年一年の健康管理に役立てましょう。！！

