

保健師便り

Vol.58

血流改善!



2023.5

私たちの体にくまなく張り巡らされている血管。その中を流れるのは生命活動に欠かせない血液ですが、知らず知らずのうちにその“巡り”が悪くなり、不調を招く原因となっているかもしれません。今回は「血流」について取り上げます。

○血液の役割



成人の血液量は4～5L(体重の約1/13)です。主な役割は「全身の細胞に**酸素・栄養を運搬**する」「**二酸化炭素・老廃物を回収**する」「**免疫機能**を果たす」「**体温を調節**する」などが挙げられます。普段意識することはないですが、全身のすみずみまで血液が巡ることで私たちの活動を支えてくれているんですね。

○血流が滞る原因と現れる症状

そんな重要な役割を果たす血液ですが、現代社会では血流を滞らせてしまう危険な習慣が取り巻いています。思い当たることはありませんか？

血流が滞る原因



血流が滞ると現れる症状 (例)

- 肩こり・頭痛
- めまい・立ちくらみ
- 月経に関する不調
- 不眠・メンタル不調
- 肌荒れ・くすみ・青あざがしやすい
- 冷え
- 倦怠感
- むくみ
- 便秘



○血流を改善すればこんなことが期待できます！

血液がきちんと全身を巡れば、筋緊張が低下し、疲労物質（老廃物）の回収が行われ、各細胞に酸素と栄養が行き渡ります。そうすると冷えや肩こり、痛みが緩和されたり、むくみや肌トラブルの改善、活動性の向上などが期待できます。



○血流改善の実行策

◆ふくらはぎを動かす



ふくらはぎは、筋肉がポンプとなって足元の血液を押し上げるため第2の心臓とも呼ばれます。このポンプ作用が不足すると下半身の血流が滞る原因となります。『かかとの上げ下げ運動』は手軽に省スペースで出来るのでお勧めです。歯磨きやテレビ視聴時に「ながら運動」で30回×朝晩で取り組んでみましょう。



◆ゆっくり入浴習慣が理想的

好みの入浴剤を入れて10分程度湯船につかれれば水圧や浮力によって筋肉もリラックスし、末梢血管も広がって血流の改善が期待できます。入浴中に肩関節や足首回し、ふくらはぎのマッサージを合わせて行うとより効果的で◎！

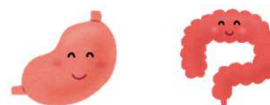
◆香味野菜を活用し、血液を作るタンパク質&鉄分も摂取

玉ねぎやしょうが、にんにく、シナモンなどは体を温めたり、血管を広げてくれる作用があります。また、そもそも「貧血」で身体を巡る血液成分自体が足りていない可能性も。血流改善と同時に、血液たっぷりを目指し、タンパク質や鉄分も補給しましょう。

関連記事：貧血シリーズ① 鉄欠乏性貧血の予防 ～1日の食事の参考例～ [2022年12月保健師](#)

[便り.pdf \(keihin.or.jp\)](#)

◆胃腸も大事にすることがカギ



消化吸収のため、食事後は血液が胃腸に集中します。常に何かを食べていたり、食事の度に満腹まで食べていると血液は常に消化吸収の為に動員され、体の隅々まで行き渡らなくなりま

す。食事時間を定め、胃腸の休息時間を設けることは血流改善にもつながります。

関連記事：[保健師便り2022年9月「胃腸から全身を整える」.pdf](#)

(keihin.or.jp)

◆禁煙

喫煙は強力に血管を収縮させ、血液の粘度を高めてしまうため、血流が悪くなります。5月31日は「世界禁煙デー」。こういった日をきっかけにトライされてはいかがでしょうか。



◆ストレスを溜めない

ストレスによる自律神経やホルモンバランスの乱れも血流に影響します。吐く息を意識した深呼吸やウォーキングなどの軽い運動は自律神経を整えるのに役立ちます。また、睡眠中は体がリラックスして血流が良くなる時間です。7時間ほど確保し、新しい気持ちで一日が迎えられると良いですね。



<参考・引用文献>

- 1) 堀江昭佳 (2016) 『血流がすべて解決する』 ; サンマーク出版 (2023年3月参照)
- 2) 座りっぱなしを救う！ 血流アップのカギは「ふくらはぎ」 | カンタン健康生活習慣 | サワイ健康推進課 (2023年3月参照)
<https://kenko.sawai.co.jp/healthy/20210102.html> (2023年3月参照)
- 3) 冷え症 (冷え性) | 健康知識・情報 | 養命酒製造株式会社 (2023年3月参照)
https://www.yomeishu.co.jp/health/illness/poor_blood_circulation.html
- 4) [血流企画第1回「そもそも血めぐりって何？血流のメカニズム」](#) | 健康 | UP LIFE | 毎日を、あなたらしく、あたらしく。 | Panasonic (2023年3月参照)



一般財団法人

京浜保健衛生協会

FOR HEALTHY LIFE

この記事は、神奈川県川崎市高津区にある健診機関「京浜保健衛生協会」が執筆・監修しています。人間ドック/巡回健診/女性のための健診/がん検診など、健診でお悩みの際はお気軽にご相談ください。



一般財団法人 京浜保健衛生協会