

夏も油断ができない!!

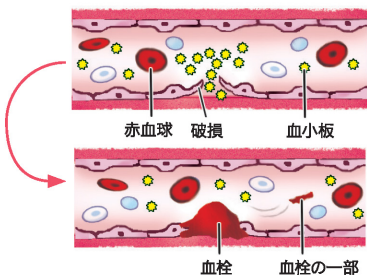
血栓症を予防する効果に期待

今年の夏は、例年より気温が高くなるという予報が出ています。まして節電で、脱水症状を起こしやすそう。そんな時だからこそ、血栓症になりにくい成分の摂取を心がけましょう。

からだにいい成分

* ナットウキナーゼの巻

血栓ができるメカニズム



暑い日など、体の中の水分が減り、血液の流れが停滞しやすくなります。そんな時、血管の中が傷つくと、そこを修復しようとして、金平糖のようにトゲトゲした血小板が集まりかさぶたを作ります。それが血栓。血液がドロドロしていると、よけいに血小板が塊を大きくしてしまいます。できるだけ早くこの塊を溶かさないと、その一部がはがれ、血液によって脳や心臓の血管をふさいで、脳梗塞や心筋梗塞の原因になります。

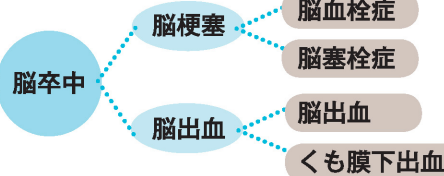
血栓を予防するには?

水分を摂る

体を動かす

血栓を溶かす

水分補給: 血栓ができないようにするには、血液をサラサラにしておくこと。暑い夏には特に、汗や尿として出た分は補給が必要です。
運動: 体を動かさないでいると血液の流れが停滞し、血液の粘度を上げてしまいます。特に、足を動かすように。積極的に運動するのもいいでしょう。
血栓を溶かす: 通常、血栓を作ったフィブリンという線維細胞は、プラスミンという物質で溶かされ、消滅します。そのプラスミンと同じ働きをしてくれるのが「ナットウキナーゼ」です。



「夏は脱水症状を起こしやすく、血液が固まりやすくなります。そのため

脳卒中と気象との関係に気づき、気象予報士の資格を取ったという福永篤志先生。

最終的にフィブリンという線維組織が赤血球を取り込んで固まります。それがかさぶた。血管の内側だと血栓と呼ばれるのです」

脳卒中と気象との関係に気づき、気象予報士の資格を取ったという福永篤志先生。

「高年齢の方がなりやすいのは事実ですが、動脈硬化は早いと30代から始まります。40歳を過ぎたら、誰でも注意が必要です」

その予防には、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病をコントロールすることと、喫煙や過度の飲酒をやめることが最も重要です。それに加え、水分の補給と、血流を促すために体を動かすことも大事です。

30代から気をつけたい血栓

「人間はケガをすると、出血を止めようとして血が固まります。これは生命を守るために必要な機能がなわけです。それと同じような現象が体の中でも起こります。生活習慣病などになると、血管内皮の破損が起こりやすくなり、破損すると、そこを修復しようとして血小板が集まり、傷ついた部分に蓋をします。さらに血小板が様々な凝固因子を出して、最終的にフィブリンという線維組織が赤血球を取り込んで固まります。それがかさぶた。血管の内側だと血栓と呼ばれるのです」

「夏は脱水症状を起こしやすく、血液が固まりやすくなります。そのため脳卒中と気象との関係に気づき、気象予報士の資格を取ったという福永篤志先生。」

「高年齢の方がなりやすいのは事実ですが、動脈硬化は早いと30代から始まります。40歳を過ぎたら、誰でも注意が必要です」

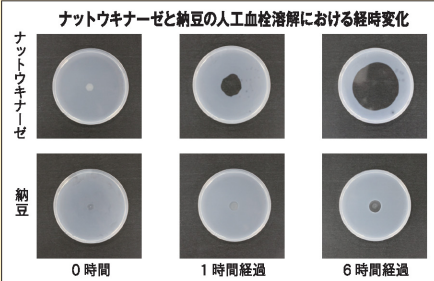
その予防には、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病をコントロールすることと、喫煙や過度の飲酒をやめることが最も重要です。それに加え、水分の補給と、血流を促すために体を動かすことも大事です。

「高年齢の方がなりやすいのは事実ですが、動脈硬化は早いと30代から始まります。40歳を過ぎたら、誰でも注意が必要です」

監修/ 福永篤志先生
立川病院脳神経外科医長。脳卒中と気象との関係に気づき、気象予報士の資格を取得。脳神経外科医として、患者へのアドバイスをを行っている。著書に「図解雑学 よくわかる脳のしくみ」(ナツメ社 ¥1,575)。

ナットウキナーゼって?

血栓を速く溶かすのは、どっち?!



シャーレの中に入った人工の血栓(中心の白い部分)の上から、同量の水で溶かしたナットウキナーゼと納豆をそれぞれ垂らし、血栓が溶けていく経過をみていきました。1時間経過したところで、ナットウキナーゼの方の血栓が溶け、黒く抜けて見えます。6時間経過した時、ナットウキナーゼの方は大半が溶け、溶解作用が確認されました。(日本ナットウキナーゼ協会調べ)

納

豆は、納豆菌が大豆に作用し、発酵してできる食品。その発酵によって生成される酵素の一つが「ナットウキナーゼ」です。

一般的に、納豆は血栓症予防に効果的であるというイメージを持たれていますが、実は、納豆には血液を固まらせるのに必要なビタミンK₂が含まれています。そのため、納豆が本来持っている血栓を溶かす力を弱めてしまいます。抗血液凝固薬であるワルファリンを服用する患者さんには、医師が納豆の摂取を控えるよう指導するのもそのためです。

ナットウキナーゼを摂取するのなら、市販のサプリメントから。ビタミンK₂が除去されているサプリなら、血栓症を効果的に予防できます。

「ただし、納豆の乾燥粉末を配合している商品も一部販売されていますので、ご注意ください。正しい商品選びには、パッケージにあるFU表示をご確認ください」(日本ナットウキナーゼ協会広報担当)。



*FU: ナットウキナーゼの活性を示す単位。1日の必要摂取量である2000FUを満たし、ビタミンK₂含量0.1ppm以下のものが、日本ナットウキナーゼ協会の規格基準になっています。