

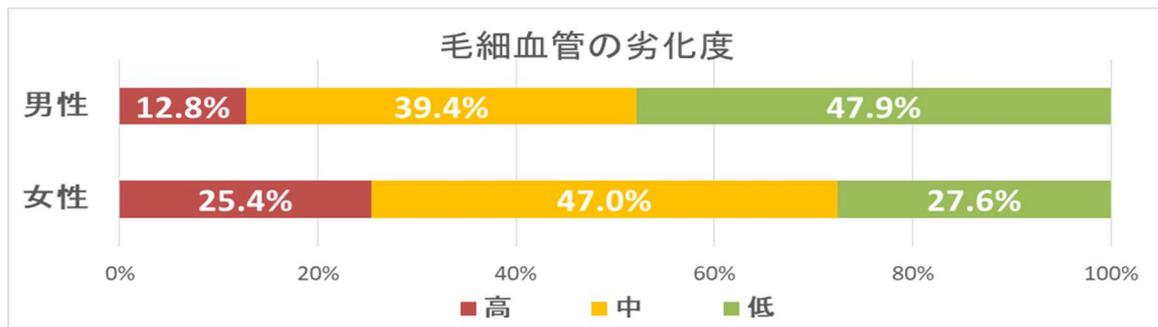
夏バテしやすい人は毛細血管の劣化が進んでいる!?

夏は血管ダメージに要注意！脱「ゴースト血管」で血管力をUP

監修：医師・医学博士 ハーバード大学医学部客員教授 根来 秀行先生

女性だけの30分健康体操教室『カーブス』を運営する株式会社カーブスジャパンは、毛細血管の劣化度と夏バテの関係について、20代～60代の男女1042名を対象に調査を行いました。その結果、毛細血管の劣化度が高いと考えられる人ほど、夏バテの症状を感じやすいことが分かりました。

◆調査結果詳細

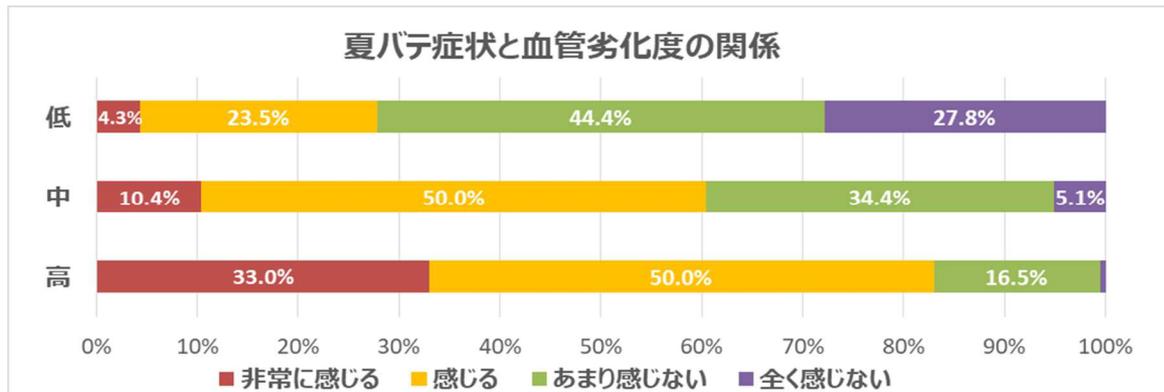


<毛細血管の劣化度チェック>

- 白髪が急に増えた
- シミ・シワ・たるみが気になる
- 目が乾きやすい
- よく口が乾く
- 頭痛や肩こりを感じる
- 眠りが浅い
- イライラしやすい
- 胃もたれ、胃痛をよく感じる
- 疲れやすい、風邪を引きやすい
- 手足の冷えやむくみを感じる

チェックが0～1個…毛細血管の劣化度「低」、2個～4個：毛細血管の劣化度「中」
5個以上：毛細血管の劣化度「高」

調査によると、男性の52.2%、女性の72.4%が毛細血管の劣化度「中・高レベル」と、男女とも半数以上が複数の症状を感じていることが分かりました。また、夏バテと毛細血管劣化度の関係を調べたところ、毛細血管の劣化症状が多い人ほど、夏バテの症状を強く感じているという傾向が明らかになりました。



この結果を受けて、毛細血管の専門家である根来秀行先生にお話を伺いました。

■夏は毛細血管のダメージに要注意！

毛細血管はすべての血管の 99%を占め、身体の中で最も大きな臓器といえます。「人は血管から老化する」といわれ、血管年齢は健康寿命と密接に関係しています。毛細血管は年齢とともに劣化・減少し、20 代に比べ 60 代では約 4 割も減ってしまいます。毛細血管が劣化すると、チェック項目にあるように肌や髪の老化、免疫力の低下など、全身の不調として表れてきます。

今回は女性の方が劣化度が高いという結果になりましたが、その原因としては、女性の方が男性よりも筋肉量が少ないため血流が衰えやすいこと、血流を良くする働きを持つ女性ホルモンが加齢とともに減少することによる影響などが考えられます。

また、夏は紫外線や気温の高さにより毛細血管がダメージを受けやすい季節です。毛細血管が劣化していると、栄養や酸素、ホルモンや免疫物質が全身に行きわたりにくくなるため、だるさや冷え、食欲不振など、夏バテの症状が深刻化しやすくなります。日中はしっかり運動して交感神経を活発にし、それによって夜は副交感神経が働きやすくなることで、自律神経のバランスが整います。それは毛細血管の劣化を防ぐことにつながり、夏バテ解消にもとても役立ちます。

■夏バテに打ち勝つ！血管力 UP 法

毛細血管は加齢とともに減りますが、**毛細血管トレーニングメソッド**によって減少を防ぎ、何歳からでも増やすことができます。毛細血管トレーニングメソッドは、次の 3 つのステップを毎日繰り返すシンプルな方法です。夏は日照時間が長くなるため、一日のメリハリをつけやすい時期でもあるので、血管力を UP させるチャンスです。

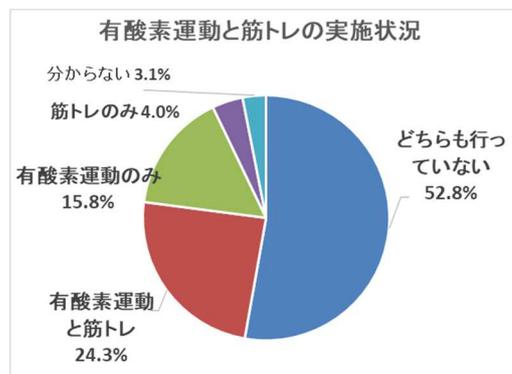
①筋トレ+有酸素運動で血流を上げる

血流を上げる最も有効な方法は筋トレと有酸素運動*を交互に行うことです。筋肉を鍛え、有酸素運動を行うことで血流が良くなり毛細血管が健全に保たれ、増加します。ただし、激しい運動は過剰な活性酸素を生み出し、かえって老化を促進してしまいます。脈拍数が安静時の 3 割増を超えない程度が適度な運動の目安です。運動が苦手な人、身体に不安を抱えている人はジムなどでトレーナーの指導を受けるのがおすすめです。



*有酸素運動：ジョギングやウォーキング、水泳など、比較的ゆっくりと筋肉を動かしながら長い時間継続して行える全身運動

今回の調査では、有酸素運動と筋トレのどちらも行っていない方が半数以上にのぼる一方、どちらも行っている方は 24.3%にとどまっております。暑さで身体を動かす気になれない時は、電車の中ですつま先立ちをするなど、生活の中でできる軽い運動から始めてみましょう。



②腹式呼吸で血管をゆるめる

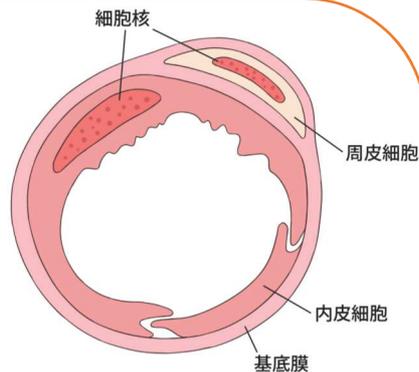
毛細血管をゆるめるには、腹式呼吸がおすすめです。血管の収縮・拡張は自律神経によって調節されており、緊張時に働く交感神経が優位になると縮み、リラックス時に働く副交感神経が優位になるとゆるむようになっています。基本的に意識してコントロールすることはできませんが、自律神経を自分で整えられる唯一の方法が「呼吸」です。腹式呼吸でゆっくり息を吐くことで副交感神経が優位になり、毛細血管がゆるみます。

③睡眠で血管のゆるみをキープする

睡眠の質を上げることで、毛細血管をゆるめる時間をキープすることができます。睡眠中は自動的に腹式呼吸になり、副交感神経が優位になります。大人の場合、7 時間程度の睡眠時間が必要です。なお、日中に運動をして交感神経を優位にすることで、夜に副交感神経のスイッチが入りやすくなり、睡眠の効果をアップさせることができます。夏は日の出時間が早く、早朝から明るくなりますが、睡眠ホルモンであるメラトニンは光に弱いので、遮光カーテンを活用するのもおすすめです。

血管が消える!? 現代人に多い「ゴースト血管」

最近では運動不足や食生活の偏り、ストレスなどにより、若くても毛細血管が劣化している人が増えてきています。生活習慣の乱れや加齢により血流が低下すると、毛細血管の内側にある「内皮細胞」と外側を囲む「周皮細胞」の結びつきが弱くなって、血液や栄養素が血管の外に漏れてしまい、管はあるのに血液が流れない状態になります。この状態は「ゴースト血管」と呼ばれ、それがさらに進むとやがて毛細血管は消えてしまいます。



【健康な毛細血管】
均一な太さの
毛細血管が
まっすぐ伸びている



【ゴースト血管】
毛細血管の形
が崩れて、消え
かかっている

画像提供：あっと株式会社血管美人

根来 秀行（ねごろ ひでゆき）先生 プロフィール



医師、医学博士。東京大学大学院医学系研究科内科学専攻博士課程修了。ハーバード大学医学部客員教授、ソルボンヌ大学医学部客員教授。専門は内科学、腎臓病学、抗加齢医学など多岐にわたり、最先端の臨床・研究・医学教育の分野で国際的に活躍中。著書に『「毛細血管」は増やすが勝ち！』（集英社）、『ハーバード大&パリ大医学研究からの最新報告 毛細血管が寿命をのばす』（青春出版社）など。

カーブス 概要

30分健康体操教室「カーブス」は、病気と介護の不安と孤独のない、生きるエネルギーがあふれる社会をつくることを目的に、全国に1,979店舗を展開し、50歳代～70歳代を中心に82万3千人の会員をサポートしています。カーブス独自のトレーニングは、30秒の「筋力トレーニング」と30秒の「有酸素運動」を交互に実施し、1回30分で女性にとって必要なすべてのトレーニングが終了します。また、カーブスのマシンは、女性や高齢者が無理なく使用できるよう開発され、体力や筋力に合わせて動かす速さで負荷が変わる油圧式のため、病院のリハビリテーション等にも使用されており、体力に自信がない方、高齢の方でも安心して筋力トレーニングいただけます。



<お問合せ先>

株式会社ブラップジャパン 屋木・名取

TEL: 03-4580-9102 FAX: 03-4580-9128 E-mail: curves@prap.co.jp

株式会社カーブスジャパン 広報室 片桐

TEL: 03-5418-9911 FAX: 03-3455-9122 E-mail: pr@curves.co.jp