



ドロドロ血液を日本で最初に伝えた元祖 は柳澤教授！

最近、巷では「ドロドロ血液」と「サラサラ血液」が話題になっています。ドロドロ血液はまさに血液がドロドロで粘っこく、血管を詰まらせそうなイメージです。私も先日はTBSの「はなまるマーケット」に生出演をしました。番組レギュラーのお笑い芸人、キャイ〜ンの天野ひろゆきさんがまさにこのドロドロ血液でした。天野さんのドロドロ血液を撃退するために「血液サラサラ大作戦」を番組でしたわけです。このドロドロ血液という言葉は今でこそ広く知れ渡っていますが、実は数年前の人気テレビ番組の「あるある大事典」で私が使ったのが最初です。そう、私が元祖なのです(笑)。そのときは「ドロドロ血」と話したのですが、いつのまにかドロドロ血液という言葉に変わり、どこからとはなく知られるようになりました。そのうちドロドロ血液に対抗してサラサラ血液という言葉も生まれたのでした。しかし、このドロドロ血液という言葉はまさに生活習慣病をなくそうという現代にドンピシャの言葉でした。

あなたのドロドロ血液度のチェック

さて、私が番組で紹介したドロドロ血液のチェック方法です。普段のライフスタイルがそのままドロドロ血液に直結します。次の10項目のうち、3つ以上該当したらちょっとドロドロ、5つ以上はドロドロ血液の可能性がります。さあ、あなたはどうでしょう？

1.	いつも満腹まで食べてしまう
2.	朝食を摂れないことが多い
3.	脂っこいものや揚げ物をよく食べる
4.	緑黄色野菜、海藻をあまり摂らない
5.	週に5日以上お酒を飲む
6.	タバコを吸う
7.	ストレスを毎日感じる
8.	睡眠時間は6時間未満である
9.	運動不足(1回30分以上が週3回未満)である
10.	階段よりエレベーターをよく利用する

ドロドロ血液の意味はとても奥深い

ドロドロ血液という言葉は医学用語ではありません。でも今やお医者さんも「血液がドロドロですね〜！」と言います。それではどんな血液の状態をドロドロというのでしょうか。

実は実際に血液がドロドロ粘っこい状態を測っていたわけではありません。ただ、血液の成分が動脈硬化をおこしやすい、あるいは心筋梗塞や脳梗塞の発作を起こしやすい血液の状態を言っているのです。でも最近では実際に血液が血管の中を流れている姿を顕微鏡で見れるようになってきました。ヤツメウナギの油を摂った前後で見るとドロドロ血液の人がサラサラ血液に変わります。これは EPA や DHA をたっぷりとることで赤血球がしなやかになるからです。木綿漉し豆腐が絹漉し豆腐になったと想像するとわかりやすいですね。

元祖の柳澤教授が提唱しているドロドロ血液の原因を表にまとめました。この7つの項目のどれひとつでも該当したらあなたはドロドロ血液です。

表 ひとつでも該当したらあなたはドロドロ血液です

(1)	悪玉コレステロールの数値が高い(LDL コレステロールで 140mg/dl 以上)
(2)	善玉コレステロールの数値が低い(HDL コレステロールで 40mg/dl 以下)
(3)	中性脂肪の数値が高い(200mg/dl 以上)
(4)	血糖値が高い
(5)	活性酸素が高い
(6)	脱水状態である
(7)	過剰なストレス状態である

それでは各項目を解説しましょう。

悪玉コレステロールの数値が高いとドロドロ

LDL コレステロールは悪玉コレステロールとして知られています。特に酸化された悪玉コレステロールは動脈の内側をデコボコにしてしまいます。まさにサビが浮き出た鉄のパイプやペンキがはがれて浮き上がった状態を想像していただくと理解できると思います。学会では 140mg/dl 以下にすることを推奨していますが、これでは動脈硬化を人並みにするだけです。私は動脈硬化をできるだけ進むのを遅らせるには悪玉コレステロールを 100mg/dl 以下にすることを奨めています。

ではどうやったら減らすことができるのでしょうか。実はそんなに特別なことはありません。基本を魚菜食にして、玄米、有機野菜、旬の魚を食べます。そして適度の運動と悪玉ストレスをなくすことです。私がいつも話していることですね。

善玉コレステロールの数値が低いとドロドロ

善玉コレステロールは HDL コレステロールのことで、血管の内面をすべすべに滑らかにする働きがあります。もしも血液の固まりが貼り付こうとしてもツルリンと滑ってしまいます。逆に善玉コレステロールが少ないと血管の表面はザラザラしてきて血液の固まりが貼り付きやすくなります。タバコを吸う人はほぼ間違いなく低い数値ですね。長寿の方を調べてみるとほとんどの方が 80mg/dl 以上です。

善玉コレステロールは食事よりも運動することで高くすることができます。毎日 40 分以上のウォーキングを週に 4 回するだけで、1 ヶ月後には確実に数値が改善します。でもタバコを吸っていたら効果は半減です。

中性脂肪の数値が高いとドロドロ

中性脂肪が高いと動脈硬化を促進します。ただ、悪玉コレステロールよりも悪さをしないようです。遺伝で高い人もいます。問題となるのは肥満、大食い、運動不足で中性脂肪が高い人です。お腹がドンッて出っ張っている貫録のある中年の男性も女性も大概は中性脂肪が高くなっています。内臓脂肪で溜まってしまうのですね。

中性脂肪を下げるには糖분을控え、大食い、早食いに注意し、運動を習慣にすることです。私が提唱する魚菜食がベストです。魚油カプセルは中性脂肪を下げるサプリメントと言われてています。

血糖値が高いとドロドロ

糖尿病のように血糖値が高くなると血液は固まりやすくなります。最近ではドロドロ血液からベトベト血液という新語が生まれましたが、まさに糖尿病がこれです。糖尿病をしっかりと治療していないと、動脈硬化は数倍の早さで進行します。糖尿病は血管だけでなく、腎臓、眼、神経まで老化を促進します。

今や4人に一人は糖尿病予備軍です。心臓発作で担ぎ込まれる患者さんの8割は糖尿病です。大食い、早食い、肥満、運動不足が重なるとほぼ間違いなく糖尿病への道を歩んでいると思ってください。不安な方はぜひ病院で検査を受けましょう。

活性酸素が高いとドロドロ

活性酸素は人間の体の中で必要なものですが、過剰になるとガン、動脈硬化、アレルギー、皮膚のくすみなどあらゆる病気の諸悪の根源になります。活性酸素についてはまたあらためて詳しく話したいと思います。最近では体の活性酸素のレベルを測定することもできます。私も恐る恐る測定しましたが見事に正常値でしたのでほっとしています。私が 100 人ほど調べたところ、正常値だった人は5人しかいませんでした。残りの人はすべて高い数値でした。ある若い女性はとてつもなく高い数値だったので詳しく訊ねてみたら、野菜嫌い、運動嫌い、ケーキ大好き、肉大好き、肥満体です。皮膚はくすんで、アレルギーもあり、しょっちゅう風邪を引いています。そうとう免疫力が低下していたのでしょ。

脱水状態でドロドロ

夏の暑さで脱水症になり脳梗塞をおこすことがあります。でもそれ以上に怖いのが夜に眠っている間におきる脱水症です。中年以降になると夜にトイレに起きるのが嫌で水分を控える人がいます。人は眠っている間に皮膚から汗として水分を外に出しています。ですから朝はどちらかといえば軽い脱水状態にあります。実は朝は交感神経が高まってアドレナリンが体中に回っています。この状態は血液はとても不安定な状態です。ここに脱水が加わると血液はとっても固まりやすくなります。まさにドロドロ血液ですね。これは、眠る前にコップ一杯の水を飲むことでずいぶんと予防されます。

過剰なストレス状態でドロドロ

ストレスにも善玉と悪玉があります。適度なストレスは人をやる気にさせ、爽快感や達成感を生み出します。でも過剰なストレス、不安、イライラは悪玉ストレスです。過剰なストレスはコレステロールや活性酸素を高くします。早食い、バカ食いになり、運動もしないでただイライラし続けます。過剰なストレスに晒されると血液の産生が増えて血液は濃くなります。さらにストレスまみれの人は喉の渴きを感じにくくなり、水分を摂らずに脱水にもなります。こういったことを考えるとストレスは実はとてもひどいドロドロ血液の元凶なのかもしれません。

サラサラ血液になる食材

最後に番組の中で管理栄養士の杉本恵子さんが提唱しているサラサラ血液にする五色の食材を紹介します。できるだけ、赤、白、黄、緑、黒の食材をバランスよく摂ることが秘訣です。

- <赤> イワシ・サバ・サンマ・サケ・マグロ・赤パプリカ・トマト・ニンジン
- <白> タマネギ・ニンニク・切り干し大根・豆腐・おから・レンコン・ゴボウ

- <黄> 納豆・みそ・きな粉・大豆・玄米・ミカン・グレープフルーツ・カボチャ
- <緑> ホウレンソウ・ブロッコリー・春菊・モロヘイヤ・枝豆・キウイフルーツ
- <黒> 昆布・わかめ・ひじき・黒ゴマ・黒豆・シイタケ・ブルーベリー・プルーン



トピックス

「心筋梗塞や狭心症は点滴で治療する時代に！」

2003年からアメリカの保健省では3000万ドルをかけて心筋梗塞や狭心症を点滴で治療する臨床試験を始めました。これは週に一度、EDTAというアミノ酸を約2時間かけて20-30回点滴する治療です。この点滴で血液をサラサラにし、動脈硬化で硬くなった血管を柔らかくするのは、アメリカではこの点滴を毎年数十万人が受けていて、とても人気のある治療法です。また、かなりの方が動脈硬化の予防のために点滴をしています。

柳澤教授は米国に行って、この点滴の専門医の資格をとりました。この5月から日本で初めて治療を始めています。点滴治療をする方はビタミンやミネラル、EPAやDHAのサプリメントと一緒に摂ってもらうことで効果を高めています。詳しい情報は私のホームページ(<http://www.spicclinic.com/>)をごらんください。

