

和人参新聞

平成三十年度
セオ薬局お客様
健康勉強会その2

『血は若く、気は元気なら全身健康』

講師 株式会社ウチダ和漢薬

花田 典明先生

平成三十年 十一月十五日（木）

参加者 十四名

人体の血管の長さを繋げると

9万キロ（地球2周半）

要介護・要支援 7割

前期高齢者

6割

脳循環トラブル

全血管の99%が毛細血管

（ターンオーバー千日）

- 酸素と二酸化炭素のガス・老廃物交換
- 脂質・糖質のフィルター
- 白血球・免疫細胞を体中に運ぶ
- ホルモンで脳の指令を伝達
（コルチゾール）
- 体温の調整



毛細血管のゴースト化

（血管が少なくなり、必要なものが運べない）

・腎にて

糸球体（一五〇L/日の水・血液の濾過）
タンパク質がゴースト化で漏れ出る↓蛋白尿

クレアチニン

1	以下	正常
1〜3	十年かかる	
3〜7	1〜2年で悪化	

*4〜5で透析の話がでる

老廃物を流し出す事はとても大切

・皮ふにて

シミ・たるみ・くすみ・むくみ

・脳にて

脳は全毛細血管の十五%が集まっている
血管御つまり⇨脳の白質病変・ラクナ梗塞

アルツハイマー病の脳の毛細血管は、

3割少なくなっている。

*アミロイドβは毛細血管から排泄

・骨にて

毛細血管から骨に重要なカルシウム届く
*カルシウム摂っても
血管がダメなら届かない

合併症の血糖恐怖！しめじ と えのき

体に有害なAGE（終末糖化産物）

タンパク+糖（焼肉のコゲなど）

・血糖値上がり、血管傷つける

し↓神経性の病気・自律神経

め↓眼（糖尿病性網膜症）

じ↓腎（糖尿病性腎症）

と

え↓壊疽（足が腐る）

の↓脳（認知症・脳梗塞）

き↓虚血性心疾患



しめじの働き⇨血液・血管を守る

①血管拡張して心筋の酸素消費量を減らせる

ジヒドロキノン酸↓血液サラサラにする

②血圧を下げ、安定させる作用

リソルベルミン酸

③血栓形成を防ぐ 血小板凝集抑制作用

④血液の粘度を下げる

赤血球8ミクロン

毛細血管3ミクロン

⑤血管を若く保つ 動脈硬化の改善

⑥抗酸化作用 酸素が不安定

フリーラジカル 多いとサビる

色んな病気の原因 DNAも崩す

NO（一酸化窒素）

内皮を元気にする

プラークをつきにくくする

＊変形能大切