

Vol.101

院長 関の

Face to Face

2016年 11月 1日発行



血管は血管でも、毛細血管「  
つてご存知ですか？例外は  
ありますが、主に「動脈」と静  
脈」をつなぐ細い血管で、身  
体の中を心臓 動脈 毛細  
血管網 静脈 心臓という  
順番で血液が流れています。  
つまり、細胞に栄養素や酸  
素を送り届ける役目と細胞  
から二酸化炭素や老廃物を  
回収する役目があるわけ  
です。ところが、この毛細血管、  
年を重ねるごとに減り続け

# 毛細血管を守ろう！



るそうで、特に四十代半ば  
から急激に、八十代になる  
までに四割も減少すると言  
われています。減っていく  
原因は毛細血管の内側の内  
皮細胞と外側の壁細胞の間  
に隙間ができ、そこに栄養  
分が漏れ出てしまい、老廃  
物が吸収されず、血管に炎  
症が生じ、消滅してしまっ  
てからだとされています。  
そこで予防法です。大阪大  
学微生物病研究所教授の高

倉伸行先生がおっしゃるに  
は、香辛料としておなじみ  
の「シナモン」や「ケイヒ」「ニ  
ツキ」が内皮細胞と壁細胞  
の間に隙間ができるのを防  
ぐ作用があると発見しまし  
た。そういえば懐かしいお  
菓子にはニツキの香りが付  
いたものが多かったよな・・・  
1週間に2回も食べれば良  
いとのこと、シナモンシユ  
ガートーストやアップルパ  
イ、カプチーノ、八つ橋やニ  
ツキ飴、お菓子だけでなく  
カレーにも、少しシナモン  
を振りかけて毛細血管の老  
化を防いでみませんか？

関 修一（せきしゅういち）

健育会 東銀座整骨院・整体院・

鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての  
確立を目指す。タイトルの「face  
to face」は、患者さん自身と向き  
合って患者さんの症状と闘うこ  
とを願ってつけた

毎月一日の発行です