

Vol.117

院長 関の

Face to Face

2018年 3月 1日発行

血管が衰えると様々な病気が発生します。例えば、心筋梗塞「脳梗塞」「動脈瘤」「動脈解離」等など…。発生すると死に至ったり、傷害が残ったりするものが多くあります。このように健康を保つために大切な血管を若返らせることはできないものでしょうか。血管はホースのようなもので、ホースは硬くなると水の出かたに支障が起こったり、ホースが折れたり、穴が開い

血管力を高めよう！



たりします。つまり、血管も柔らかな状態であることが大切です。この柔らかさを保つのに一酸化窒素が一役買っていることをカリフォルニア大学のルイスイグナロ教授が発見し、1998年にノーベル医学・生理学賞を授賞しました。この一酸化窒素は不足すると血管が硬くなり、十分出ていると血管が柔らかい状態に保たれます。一酸化窒

素は血流を良くすることで増えるため、「有酸素運動」による筋肉の収縮が最も効果的です。つまり、ウォーキングや水泳、サイクリングや太極拳等が当てはまります。もちろんマツサージや鍼灸などで血流を良くすることも手助けになります。また身体の硬い人は血管も硬くなりやすいという統計も出ています。身体が硬い「運動不足」ということかもしれません。ストレッチ&有酸素運動で血流をよくして血管力を高めましょう。

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」とを願ってつけた

毎月一日の発行です