

# 毛細血管の重要性



## 毛細血管が減少すると、日常生活にどのような影響が出てきますか。

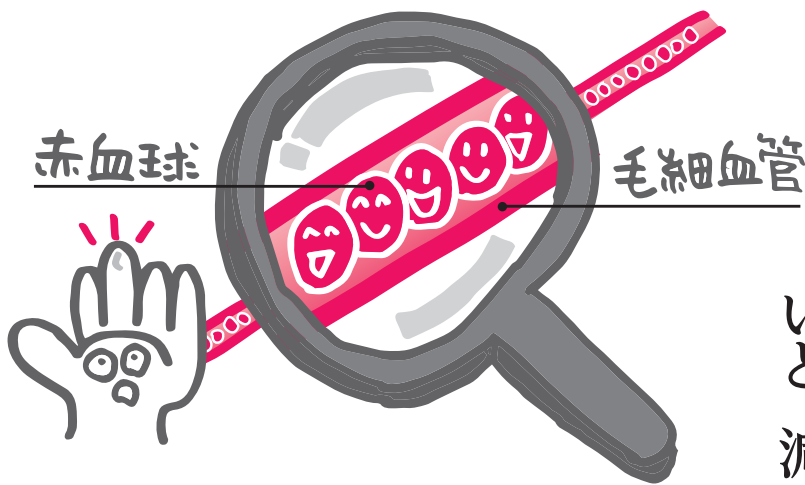


血管の99%  
を占める毛細  
血管は動脈と

静脈をつなぐ無数の血  
管で、1本1本は赤血球  
が1列に並ぶほどの細  
さです。これが生活習慣

などの原因で  
消滅し数が減  
ると、冷え症  
や免疫力低下  
から老化、ひ  
いては、心臓、  
肝臓、腎臓、  
脳、骨などの  
さまざまな病  
気を引き起こ

しやすくなります。毛細  
血管の減少を簡単に調  
べるには、5秒間、爪全体  
を反対の親指の腹で強  
く押し離してみてくだ  
さい。一度白くなった爪



が、2秒以上  
たつて元に戻らな  
いと、減少の可能性があ  
ります。ただ、

生活習慣、特に  
運動不足、偏  
りのある食事、  
睡眠不足、深  
夜の就寝など  
があり該当す  
る方は、改善す  
れば、毛細血

管は復活しやすいので、  
諦める必要はありませ  
ん。毛細血管の減少は、  
いわば体の消耗サインで  
す。欠管の出ないよう  
維持したいものです。



朝倉病院  
理事長/院長  
田辺 裕久さん