



## ゴースト血管とは、どういうものが詳しく教えてください。



毛細血管は動脈と静脈をつなぎ

酸素や栄養を体の

隅々まで届けて、二酸化炭

素や老廃物を回収する重要

な役割があります。赤血球

一つが通れる太さで血管全

体の95%以上を占めます。

この毛細血管に血液が流れ

なくなり、消失す

ることがあります

す。これがゴース

ト血管と呼ば

れ、手足の冷え

や肌のしみ、便

秘、風邪をひきやすいなどの

症状が現れます。進行すれ

ば動脈硬化、認知症、骨粗

しょう症や視力障害などを

引き起こす可能性があります

す。原因は運動不足、睡眠

不足、ストレスや栄養の偏り

などの生活習慣の乱れです



が、ゴースト血管は

消えやすい一方、実は復

活もしやすいのです。予防・

改善策として適度なウォー

キング、かかと上げ、手の

グーパーなどの運動、入

浴習慣、糖質制限が

挙げられ、毎日適量の

香辛料（シナモン、

ターメリックなど）を摂取

することも良いようです。簡

単なゴースト血管の目安に、

親指の爪を片方の親指と人

さし指で5秒つまみ、爪のピ

ンクが2秒以内に戻れば

オーケー、それ以上かかる

と要注意、毛細血管に欠陥

があるかもしれません。



朝倉病院  
理事長／院長  
田辺 裕久さん