



## 暮らしに役立つ健康ニュース「いろどり通信」

立春を迎え、寒さの中にも春の兆しを感じられる2月ですが、寒さや乾燥にはまだまだ注意が必要です。

最近では、血の巡りが悪くなってしまう、「ゴースト血管」が話題となっています。今回は、そんな「ゴースト血管」の予防を中心に、寒さを乗り越えて、元気に春を迎える準備についてお届けします！



## 今月の健康ヒント「ゴースト血管ってなに？」

体の隅々まで酸素や栄養を運ぶ重要な役割を担っている「毛細血管」。

老化やストレスをはじめ、様々な原因からダメージが蓄積すると、毛細血管は先端部分から徐々に細くなってしまいます。このようなダメージが進むと、血管はあるのに血が巡っていないという「ゴースト血管」になってしまうのです。

血管が「空っぽ」の状態ということは、身体の必要な場所に酸素や栄養が届かなくなるということです。結果として、細胞の働きが低下し、健康状態の悪化に繋がってしまいます。

## ◎ゴースト血管のサイン

ゴースト血管の危険が高まっているかどうかを、指先で簡単にチェックする方法をご紹介します。

- ① 親指の爪を反対の手の指で力をかけながら、5秒ほど押さえる（爪が白く見えるまで）
- ② 手を放し、2秒以内に爪が元のピンク色に戻るかどうかを確認する

ピンク色に戻るまでに5秒以上かかるようであれば、血流が良くないサイン。ゴースト血管の予防を行うとよいでしょう。

## ◎ゴースト血管によって起こる不調

ゴースト血管が増え、それが長期間に及ぶと、次のような影響が表れてきます。

- ・肌の老化やたるみ：必要な栄養が届かないため、肌のハリやツヤが失われます。
- ・冷え性やむくみ：血液循環が悪化し、体温調節が困難になります。
- ・慢性的な疲労感：酸素不足により、エネルギーの生産効率が低下します。
- ・重大な疾患のリスク：放置すると動脈硬化や心疾患、脳疾患を引き起こす可能性もあります。



ゴースト血管の予防・対策は、日々の生活習慣の中で行うことができます。基本的には、身体を動かしたり、温めたりすることで、血行を改善すると、全身の毛細血管まで血液が巡り、ゴースト血管の予防・改善が期待できます。冷えに注意しながら、冬を乗り越えたいですね。

## 喜びの声

☆臨時休業のお知らせ☆

2月17～18日・27日

ご迷惑をお掛けいたしますが  
ご理解のほどお願い申し上げます。

手根管症候群の痛みが改善・40代・女性

仕事で腕を使うため慢性的に腕～指の痛み・しびれがありました。病院の薬でも痛みが続きました。施術を受けると腕の痛みが改善して、今では仕事をして痛みが出なくなりました。



## 今月の身体の話「ゴースト血管を防ぐ生活習慣」

ゴースト血管は、日々の生活習慣から予防・改善することができます。早めに対策を始めることでリスクを減らすことができます。

特に、バランスの取れた食事や適度な運動を中心に、生活習慣を見直し、丈夫な血管を目指しましょう。すぐに実践できる、具体的な方法を中心に解説します。



### ◎血管を強くする食材

日ごろから栄養バランスのよい食事を摂ることが重要なのは言うまでもありません。

特に、以下の栄養素を意識して摂取することで、強い血管を作るのに役立ちます。

- ・ビタミンC：コラーゲン生成を促進し、毛細血管を丈夫にします（例：オレンジ、キウイ、ブロッコリーなど）。

- ・ビタミンE：抗酸化作用で血管を守ります（例：ナッツ類、アボカド、ほうれん草など）。

- ・ポリフェノール：血管を柔らかくし、循環を促します（例：セロリ、ブルーベリー、緑茶など）。

丈夫な血管づくりに役立つ栄養素は、野菜や果物に多く含まれています。積極的に取り入れましょう。

### ◎適度な運動を習慣化

運動は、ゴースト血管の予防に大きな効果があります。必ずしも激しい運動を行う必要はないので、まずは簡単な運動から試してみてください。

- ・ウォーキング

ふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれるほど、血液を心臓に送り返す重要な役割を担っています。歩く習慣によって、日ごろからふくらはぎを動かしていると、血行の改善が期待できます。

毎日30分を目安に、無理のないペースで続けてみてください。

- ・ヨガやストレッチ

ヨガや全身を伸ばすストレッチは、血流改善だけでなく、深い呼吸によって心身をリラックスさせる効果もあります。特に、首や背中、お尻などの硬くなりやすい筋肉をほぐすことで、体全体の巡りが良くなります。お風呂あがりに取り入れるのがおすすめです。

- ・軽い筋トレ

筋肉量を増やすと、基礎代謝が向上し、血液の巡りもぐっと活性化します。自宅で行えるスクワットや腕立て伏せなどを、無理のない範囲で行いましょう。

### ◎最近話題の「水素ガス吸入」

「水素ガス吸入」は、ゴースト血管の再生に効果があると言われています。水素を吸入することで、体内の悪玉活性酸素の除去や、粘膜の炎症の緩和、毛細血管の再生などが期待されます。自宅で手軽に使用できる機器も増えているので、新しい健康習慣として試してみるのもよいでしょう。

### ～編集後記～

寒い季節、冷えは健康への大敵。身体を温めることももちろん大事ですが、意外と見落としがちなのが「湿度」の調節です。

乾燥した空気は冷えを感じやすくするだけでなく、喉や鼻の粘膜を弱らせ、体調を崩しやすくなります。加湿器や濡れタオルを活用して適度な湿度を保つことで、体感温度が上がり、冷えも和らぎます。湿度管理も意識しながら、寒さを乗り越えましょう！

発行：いそどり整体

住所：藤枝市大洲 2-17-11

電話：054-637-9238

ご予約はお電話・ラインで！

ご予約受付時間：10時～21時

担当者名：佐野達也