



血液のチカラ向上作戦！ 脳梗塞・心筋梗塞で死なないために

2016年05月11日放送



今回の番組について

わたしたちの血液が持つ、驚きのチカラ！

それは、脳梗塞や心筋梗塞をひきおこす「血管内の血のかたまり＝血栓」を、キレイに溶かして死から守ることで。

いま、血栓によって脳梗塞や心筋梗塞に襲われる人は、年間10万人以上います。そんな恐ろしい事態を防ぐために、大注目されているのが、わたしたちに備わる「血栓を溶かすチカラ」。



実は、歩くなどの「軽く体を動かす運動」を心がけるだけで、血栓を溶かすパワーは急激に向上！ リスクを減らせることが分かってきました。

血栓ができてしまう本当の原因はなに？

どんな人に血栓はできやすいの？

防ぐための効果的な方法は？

気になる血栓の最新情報をお伝えします！



今回のお役立ち情報

血栓ができる見逃せない原因「ストレス」

血管に詰まって脳梗塞や心筋梗塞を起こしてしまう「血栓」。命を危険にさらす血栓ですが、その大本は「微小血栓」とよばれる小さな血栓、つまり「血栓のもと」です。

番組では、人に恐怖を与えたときに血液はどうなるか、実験を行いました。すると、恐怖を与えたあとは、3割も血液が固まりやすくなっていました。なぜでしょうか？

人類の祖先が自然の中で生きていた太古の時代、ケガなどで出血した際には、瞬時に血液を固めて出血を止めないと命にかかわります。そこで血液は、「けがをするかもしれない状況」、つまり強敵に出くわして恐怖を感じるような状況をいち早く察知して、「固まる準備をする」よう進化したと考えられています。これは恐怖に限ったことだけではなく、興奮やストレスでも血液は固まりやすくなります。

ストレス以外にも、微小血栓を作ってしまったたり、血栓を大きく育ててしまう要因は、「太っていること」。また「不整脈」を持っている人は、心臓の中に血栓ができやすいことも知られています。

血栓を溶かす「t-PA」

脳梗塞の治療に使われる「t-PA」という特効薬があります。救急の患者にこの薬を注射すると、脳の血栓を溶かして後遺症を防ぐことが期待できます。

実は、このt-PA、もともとは私たちの血管の中に分泌されている物質です。血栓ができるとこれを速やかに溶かし、血管が詰まってしまふことを防いでくれているのです。

血栓を溶かす力をアップする方法

血栓を溶かす力をアップさせるには、運動が効果的です。ポイントはウォーキングなど、息が上がらない程度の軽い運動（有酸素運動）です。1日30分ほど、できれば毎日行うのが理想的です。血栓を溶かすt-PAが働きやすい体になります。普段、運動を全然していない人ほど効果が期待できるので是非挑戦してみてください。

エコノミークラス症候群の対策

いま、熊本地震の被災地で、足の血管に血栓ができてしまう、いわゆる「エコノミークラス症候群」が大きな問題になっています。

実は血栓は、血流が滞った場所で非常にできやすくなります。避難所で体を自由に動かさなかったり、車中泊をすると、危険は増大してしまいます。

また、エコノミークラス症候群はすぐに症状が出るとは限りません。いわば「血栓のタネ」が体に作られてしまい、何年もたったのちに大きな問題となる場合もあります。ぜひ、早めの対策を行って下さい。

- 特にお年寄りなど、体をあまり動かさない方は、少しでもよいので歩くことを心がけましょう。
- 眠る際に、足が低い位置にあることは、血栓を作る非常に大きな誘因となります。

その意味で車中泊は非常に危険です。やむを得ない場合は、足が低い位置にならないよう、段ボールを足下に置くなどしましょう。

避難所で寝ている方も、タオルをまるめて足の下に敷くだけで予防効果があります。

