

●「血液」「リンパ」サラサラ習慣で-3kg ●顔たるみ解消「骨と筋肉」ケア

# からだにいいこと

今月の表紙は  
吉田 羊さん

スルッと  
若返る

美腸BOOK

別冊付録36ページ



8

2017  
August

特別  
定価 690YEN

「血液」「リンパ」  
サラサラ  
習慣で  
-3kg  
なんてスグ!

ドロドロ・詰まりは太るモト

- 腹・脚・尻肉がスッキリ  
「深層リンパストレッチ」
- 血液不足が太るモトだった!  
「増血ライフ」でヤセ体質
- ぜい肉減らす  
「酢ニンニク」の燃焼力
- 毒出し「3点オイル塗り」で  
全身細く

ぐっすり眠れ、不調も改善  
「寝る前3分」  
おやすみ健康法

フランス女性に学ぶ  
“何歳になっても幸せ”な生き方

ALL2000円以下!  
プチプラTシャツ  
大人の着こなし術

たるみ ゆがみ をSTOP  
「骨と筋肉」ケアで  
10年前の顔になる!



「体重が増える」「疲れがとれない」にはワケがある!

# 医師がヤセない習慣を指摘!

## 読者の「血液ドロドロ測定」

シリコンチップで毛細血管を再現

血液が間を流れる

スルスル〜

血液を測定装置「MCFAN」にセット。毛細血管を模したシリコンチップの間から、血液が流れるスピードや血球のドロドロ具合を画像で判定。

これで測定しました



甘い物の食べ過ぎで血中に脂肪があふれる!

テレビの健康番組でも取り上げられる血液サラサラ検査を、リバウンド中やお疲れ気味の読者が体験。血液が流れるスピードや、赤血球などの「血球」の変形状態が分かる機械でチェックしました。

「血液そのものがドロドロするのは、水分不足や、甘い物と油物の食べ過ぎでコレステロール値や中性脂肪値が高くなるためです。血液中に溜ま

### 血が流れるスピードで、「ドロドロ度」を診断!

読者が体験



佐藤友希さん(43歳) 北沢元子さん(46歳)

「リバウンド中で……」「疲れがとれません!」。そんなお悩みを抱えた読者二人が、血液をチェック。乱れた食生活や運動不足と、ダメ要素がいっぱい。採血して血流スピードを測定しました!

#### 2. 血液を入れてチェック



「MCFAN」に血液を入れて流します。動画を見ながらドロドロ度を判定!

#### 1. まずは採血



検査に必要な血液を採ります。20分置いて血液の状態を安定させます。

検査したのはココ



#### くどうちあき脳神経外科クリニック

頭痛や生活習慣病、認知症など脳と体の不調や不安を丁寧に診察してくれる。「癒やしの森」をイメージした、患者が安らげるクリニック。「血液さらさらドック」は4,100円で受けられる。

東京都大田区大森北1-23-10(JR大森駅東口、京急大森海岸駅、各駅より徒歩10分)  
☎03-5767-0226 <http://www.kudohchiaki.com/> 【血液さらさらドック】4,100円



教えてくれたのは  
工藤千秋先生

くどうちあき脳神経外科クリニック院長。患者に寄り添う治療を行う脳神経外科医。著書に『脳神経外科医が教える病気にならない神経クリーニング』(サンマーク出版 ¥1,404)他。

内だったものの、運動不足や食生活の乱れを工藤先生が指摘。ドロドロにも、今から生活習慣の見直しを!

つたそれらの悪い脂肪は、いずれは内臓脂肪や皮下脂肪として蓄積されてしまいます」と、検査をしてくれた工藤千秋先生。  
特に夏は、血液がドロドロになりやすい季節だそうです。

「汗をかいて水分が足りなくなると、血液の濃度が上がり流れにくくなります。脱水を防ぐためにも、夏は1日2ℓの水分補給を。こまめに補給することでサラサラの体をキープできます」

読者二人の血流スピードは平均値



## “サラサラ”だと よどみなく流れる!

血球がスルスル形を変えて流れる



流れるスピードが速い!

血液がサラサラだと、赤血球や白血球などの「血球」は、チップがあっても自在に形を変えてスムーズに通過。スルスルと流れ落ちて、スピードが速い。

ドロドロと  
サラサラの  
違いはこれ!



編集 K

## “ドロドロ”だと 血球が流れにくい……

血球の変形が遅くスピードダウン



白血球や血小板が固まりやすい!

血液がドロドロだと、赤血球などの「血球」がチップの間を通るときにうまく変形せずスピードダウン。白血球や血小板もくっついて固まりやすくなり、流れが停滞。

## 血液ドロドロになる3つのワケ



糖分やアルコールで  
血小板が  
固まりやすくなる

糖分やアルコールを摂りすぎると、「血小板」は血管が壊れたと勘違い。かさぶたをつくるうとして血中で固まりやすくなる。



ストレスなどで  
白血球が  
くっつきやすくなる

ストレスなどが要因となり「白血球」の粘着性が高まると、血液中のあちこちでくっつきやすくなり、スムーズに流れなくなる。



悪玉コレステロールで  
赤血球がうまく  
変形しなくなる

糖分や悪玉コレステロールが多いと、毛細血管のような細い場所を通るときに「赤血球」がうまく変形できず、血流を妨げる。



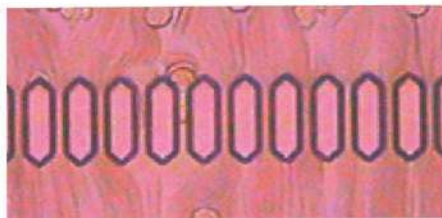
### 疲れがとれず体重が減りません

北沢元子さん

「朝はパン、昼も夜も外食が多くて、そのせいか40代になってからヤセません。疲れやすく、体調が天候に左右されやすいです」

血液通過にかかった時間… 42.6秒(100μl)

血液の流れは42.6秒とスムーズですが、老廃物がちらほら。悪玉コレステロール値を測定したら「158 MG/DL」と、やや基準値オーバー。



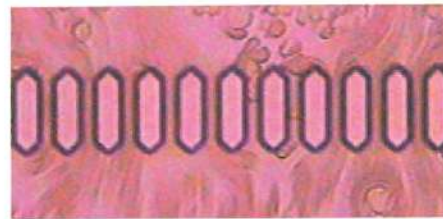
### 運動習慣ゼロでリバウンド中です

佐藤友希さん

「1日3食の日もあれば、1食の日も……。1日中家にいて座りっぱなしのことが多く、運動不足で、じわじわりリバウンド中です」

血液通過にかかった時間… 40.9秒(100μl)

血液が流れるスピードの正常値は「31~48秒(100μl)」なので、サラサラ度はクリア。丸く固まった血小板があるので、血流のつまりに注意。



工藤先生  
より

### 血液をサラサラにする 魚や野菜、食物繊維を

外食が多くなると野菜類が少なくなりがち。“血液サラサラ”のためには、野菜や根菜で食物繊維を摂り、青魚で良質な脂を。疲れがとれず、天候で体調が左右されるのは、体が冷えて血流が悪いのが原因。朝起きたら熱いシャワーを浴びて、血流を全身に巡らせるといいですよ。

工藤先生  
より

### 今は基準値内でも 運動不足でドロドロ予備軍

リバウンドは、運動不足で余分な脂肪や、糖分が血液中で溜まりやすくなり、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄積された証拠です。今は基準値内ですが、このままだと危険。“血液ドロドロ”を予防するためにも、日ごろの生活の中で体を動かして血流アップさせる習慣を。