

「ゴースト血管」

全身に張り巡らされ、命を支えている毛細血管が幽霊のように消えてしまう“ゴースト血管”。

全身のあらゆる部分をむしばみ、認知症や骨粗しょう症などの深刻な病につながるということが明らかになってきました。どう予防・対策すれば良いのでしょうか？

健康な人にも潜んでいる！？“ゴースト血管”とは

非常に細くて、見るのが難しい毛細血管。「ゴースト血管スコープ」と名付けた特殊な装置で指先の毛細血管を観察すると、健康診断で異常がないという人でも1割程度に“ゴースト血管”が見つかりました。

“ゴースト血管”とは、血液が流れなくなった血管で、その状態が続くといずれ消えてしまいます。毛細血管には隙間があり、その隙間から血液成分が微量に漏れ出すことで周辺の細胞に酸素や栄養を届けています。そのため、毛細血管がゴースト化してしまうと、酸素や栄養を絶たれた細胞が死に、健康や美容に重大な問題を引き起こすことが分かってきたのです。

以前から、ゴースト化の指標である毛細血管の長さは年齢とともに短くなることが知られていましたが、番組で調査すると、個人差が非常に大きく、20代や30代の若い世代でも毛細血管がゴースト化している人がいることが分かりました。

認知症・骨粗しょう症のリスクを高める！？

“ゴースト血管”によってすぐに死に直結する病気になってしまうわけではありません。しかし、最近の研究で、“ゴースト血管”は認知症や骨粗しょう症など健康長寿を脅かす病気のリスクを高めることが分かってきました。

特に脳は“ゴースト血管”のダメージが大きな臓器です。それは、毛細血管が酸素や栄養を届けるだけでなく、認知症のひとつであるアルツハイマー病の原因物質、アミロイド β の排出を担っているからです。アミロイド β は健康な人の脳でも発生していますが、毛細血管が健康であれば、脳の外に速やかに排出されます。しかし、“ゴースト血管”になってしまうとアミロイド β が十分に排出できず、脳に蓄積してアルツハイマー病が発症・進行しやすくなるのです。一方、新陳代謝が活発な骨にとっても毛細血管は重要な役割を担っています。骨は日々、壊されたり作られたりを繰り返して維持されていますが、カルシウムなど新しい骨の材料を届ける毛細血管がゴースト化すると骨粗しょう症につながると考えられています。

その他に、しわ、シミの原因ではと考えられているようです。

何が“ゴースト血管”を招くのか？

番組で“ゴースト血管”を見つけるのに使った特殊なスコープは、まだ一般には普及していません。そのため、自分が“ゴースト血管になりやすい状態かどうかを調べるには、普段の生活習慣をチェックすることが最良の方法です。

今回、NHKでは専門家の協力を得て、自分の“ゴースト血管”危険度を調べられるチェックリストを作成しました。もし、このテストでリスクありと出た場合、ぜひご自身の生活習慣を見直してみてください。

どう対策する“ゴースト血管”

まず大事ななのは、“ゴースト血管”の原因となり得る生活習慣を改善することです。中でも最大のリスクである「糖質の過剰摂取」をはじめ、「高血圧」や「**運動不足**」、「睡眠不足」を避けることが基本です。

その上で、効果的な対策として専門家がおすすめているのが、「スキップ」です。ふくらはぎの筋肉を活発に動かすスキップは、全身の血流を上げるのに簡単で、最適な方法です。血流が上がれば、毛細血管が漏れにくくなり“ゴースト血管”を防げると期待されます。専門家のおすすめは、朝昼晩、それぞれ20回ずつ行う方法です。

また番組では、“ゴースト血管”の予防に効果がある物質として、漢方薬のケイヒに含まれる成分を紹介しました。細胞レベルでは、シナモン・ヒハツ・ルイボスティーに含まれる成分でも効果が確認されています。