

はじめに

今回は、金山先生に『腸内環境を整えておく大切さ』についてお話をお伺いしました。第3回となる今回は『末梢循環と女性の体』について、いろいろお聞きしていこうと思います。

前回、金山先生はこうお話しされていました。「腸内で善玉菌が産生する有効成分は、血液循環経路で全身に届けられる」。つまり、どれだけ頑張って腸内環境を整えていても、輸送ルートである血管が健康でなければ、全身に有効成分や栄養素が行き渡らないということです。

頭から足や手の指先に至るまで、体内に張り巡らされている血管の長さは、毛細血管などをすべてつなげると地球2周半分、およそ10万キロメートルになると言われています。また、心臓から出た血液が全身を巡り、再び心臓に戻ってくるまでの時間は、約30秒であることがわかっています。

「地球2周分の長さを、わずか30秒で巡る」。その流れをいかに滞らせることなく、維持していくか。とくに更年期前後の女性、閉経後の女性の健康維持には、この血液の流れ、体の隅々まで血液を行き渡らせる『末梢循環』が大きく関わってくると言います。末梢循環の改善が、どう女性の健康を支えることになるのか。さっそく金山先生に聞いてみることにします。

IBE

金山先生に聞いてみた。 女性の体と健康のこと。



【第3回 女性と末梢循環】

年齢を重ねるにつれ、
手足の先が冷えるようになるのは、
どうしてなんですか？

金山尚裕先生(医学博士)

国立大学法人浜松医科大学名誉教授 静岡医療科学専門学校校長
1988年浜松医科大学大学院医学研究科卒業後、浜松医科大学医学部附属病院研修医を経て、ミュンヘン工科大学産婦人科留学。1999年浜松医科大学産婦人科・教授、浜松医科大学医学部附属病院・理事・病院長を経て、2020年から浜松医科大学名誉教授。現在は静岡医療科学専門学校校長として学生の育成に尽力されているほか、「かば記念病院」にて産科・婦人科の臨床現場でも指導。2021年にIBE顧問に就任。

末梢循環が悪化すると、 酸素・栄養素・水が届かなくなる。

IBE 今回のテーマは「末梢循環」です。まずお伺いしたいのは、そもそも末梢循環とは何なのでしょう？

金山 一般的には、細動脈、毛細血管、細静脈のことを総称して「末梢循環」と呼んでいます。例えば、毛細血管は手足の一番先端にあることはもちろんですが、腎臓や肝臓などのさまざまな臓器、脳や筋肉、骨にも無数の毛細血管が張り巡らされています。体のあらゆる部分には、細動脈、毛細血管、細静脈を流れる血液を通して絶え間なく酸素・栄養・水が送り込まれています。末梢循環が悪くなると、それら体に必要なものが行き届かなくなり、体の不調を引き起こす原因になりかねません。

IBE 「末梢循環が悪くなる」とは、どのような状態を指すのでしょうか？

金山 血管は常に拡張・収縮しています。末梢循環が悪い状態の時は、血管は収縮し細くなっています。手足が冷たくなっている時、それは血管が収縮している状態の時です。緊張している時も血管は収縮しますし、怒っている時や泣いている時も血管は収縮します。体調が悪い時もそうですよね。体調が悪い人は、たいてい手足が冷たくなっているはずですよ。

IBE 血管が収縮する理由は何なのでしょう？

金山 緊張したり、怒ったり、泣いたりといった状態からもわかるように、血管の拡張・収縮には「自律神経」が大きく関わっています。緊張している時は交感神経が優位になり血管が収縮し、副交感神経が優位になっているリラックス時には血管が拡張します。この交感神経と副交感神経をコントロールしているのが、脳の「視床下部」という部分です。じつは視床下部は、女性ホルモンに大きく影響を受けていることがわかっているんです。

自律神経のアンバランスと、 血管内皮細胞の機能低下と。

IBE 視床下部に女性ホルモンが影響を与えているとは、ということなのでしょう？

金山 自律神経をコントロールする司令塔的な役割を果たしている視床下部ですが、女性の場合、その司令塔の調節役が女性ホルモンの一つであるエストロゲンなんです。エストロゲンが減少すると、視床下部のコントロール機能が不安定になります。更年期特有の症状に、急に顔が熱くなったり、汗が止まらなくなったりする「ホットフラッシュ」がありますが、これも自律神経の調整がうまくいかず、血管の拡張・収縮がコントロールできなくなったことが原因で起こります。

IBE 血管の拡張・収縮にも女性ホルモンが関わっているということですね。

金山 すべての血管の内壁には内皮細胞というものがあり、そこから血管拡張物質である一酸化窒素が放出されています。この一酸化窒素の産生は、エストロゲンによって調節されています。つまり、エストロゲンが足りなくなると、一酸化窒素ができにくくなり、血管拡張物質が放出されにくくなるということです。女性ホルモンの低下による自律神経系のアンバランス、血管内皮細胞自体の機能低下、それにより末梢循環が低下するのが更年期なんですね。

IBE 末梢循環が低下すれば、体にもさまざまな影響が出そうです。

金山 先ほども言いましたが、血液循環というのは酸素・栄養・水を供給する最前線です。それが低下すれば、臓器の機能が落ちるし、脳であれば認知機能にも影響を及ぼします。だからこそ、特に女性ホルモンが減少する更年期前後は「末梢循環」を気にかけて欲しいと思います。

末梢循環を良くしておくために。 普段から簡単にできることも。

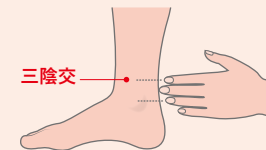
IBE 末梢循環を良くするためには、どのようなことを心掛けていけばいいのでしょうか？

金山 当たり前のことですが、まずは食事・睡眠・運動などの生活習慣を見直すことが大切です。ただ、普段から簡単にできることもたくさんあります。例えば、足のツボを刺激すること。足のツボは自律神経のかたまりですから。中でも「三陰交」ってありますよね。あそこは子宮を調節している神経に直行しているんです。三陰交を刺激すると子宮の血管が拡張して循環が良くなるはずです。更年期の方に限らず、これから妊娠を考えている人にもいいと思いますね。

IBE なるほど。今回もいろいろと参考になるお話をありがとうございました。また次回もよろしくお願いします。

【三陰交とは】

ふくらはぎの内側、足の内くるぶしの頂点から指3本分ほど上にある骨の際にあるツボです。



金山尚裕先生、ありがとうございました。

年齢を重ねるにつれ、手先や足先が冷えるようになっていく…それにもちゃんとした理由があり、女性ホルモンが関わっているんですね。健康のために、規則正しい生活習慣を送り、冷えにはしっかりと対策を講じることが大切です。

次回は「女性と妊娠」について伺います。