

第40回 江古田図書館「個性ある図書館」展示

血液・血管

～ 身体を巡る健康 ～

全身に張り巡らされた血管。

全部繋ぎ合わせるとなんと10万キロ、地球2周半にもなります。

そして血液は心臓から送り出され、その全身の血管を、たったの

1、2分で循環しています。全身に血液が流れることで、身体を

自由に動かすことが出来るのです。

そんな大切な役割を果たしている血液や血管の健康を、私たちは

きちんと維持できているでしょうか？

今回は血液・血管をテーマとした資料を紹介いたします。

展示のご案内

展示場所：江古田図書館 2階 健康医療情報コーナー

展示期間：2017年12月23日(土)～2018年2月22日(木)

お問い合わせ：江古田図書館 中野区江古田2-1-11



TEL:03-3319-9301



血液・血管の病気

～動脈硬化～

血液や血管の病気は色々ありますが、特に注意をしたい病気が動脈硬化です。読んで字の如く、動脈が硬くなることですが、血管が硬くなって弾力を失ったり、血液内の赤血球のバランスが乱れたりすると、血管内に血液の溜まった瘤（コブ）ができやすくなってしまいます。

この瘤がひとたび血管内で詰まると、その先の臓器に血液が流れず、臓器の機能が止まってしまいます。心臓付近であれば心筋梗塞を、頭付近であれば脳梗塞を引き起こす危険があります。

瘤が破裂する危険も見逃せません。これを大動脈瘤破裂といい、大量出血を引き起こします。脳内にあった瘤が出血した場合は、くも膜下出血となります。また、硬くなった血管そのものが裂けてしまう恐れもあります。

～他の病気の原因にも～

動脈硬化で血管が弾力を失うと、血液を流すためにより大きな力が必要となり、血管に強い圧力がかかる、高血圧の状態になってしまいます。高い血圧は血管を傷つけ、傷ついた箇所に脂質が溜まると、動脈硬化を促進させます。その動脈硬化がまた血圧を上昇させるという悪循環に。

それだけでなく、慢性的に心臓に負担がかかることで、不整脈も引き起こします。脳の血管の動脈硬化によって、脳内の血流が悪くなり、脳の機能が落ちることで認知症になる可能性も見逃せません。



～他の血液・血管の病気～

血液や血管には、他にも多くの病気・トラブルがあります。血管への圧力が高まり、心臓の負担が大きくなってしまう高血圧。

反対に血液の循環機能が落ち、血流が低下する低血圧も問題です。倦怠感や頭痛、肩こり、冷え性など、様々な症状を引き起こします。

貧血は、倦怠感や頭痛、立ちくらみなどを起こします。低血圧と全体的に症状が似ているため、間違われることが多いですが、原因や治療法は異なるので、注意が必要です。

そもそも血管は、全身に血液を流しているので、血液や血流に問題があると、各臓器の機能が落ち、免疫力が低下してしまいます。血液、血管を健康に保つことが、全身の健康に繋がるのです。



血液・血管の健康のために

血液・血管に悪影響を与えるものは？

血液や血管の健康には、日頃の生活習慣が密接に関わっています。

最も大きな影響を与えるのは喫煙の習慣。タバコに含まれるニコチンは、交感神経を刺激します。これにより心拍数、血圧が上がるだけでなく、血管の内部を傷つけます。

脂質と高血糖にも注意が必要です。脂質（コレステロール・中性脂肪）は、体内に必要なものではありませんが、摂りすぎてしまうと、血管内に置き去りにされてしまいます。また、血液中の糖分の値が高いと、体内のたんぱく質と、余分な糖分が結びつき、血管を傷つけてしまいます。こうした状態になりやすい肥満・メタボリックシンドロームは要注意です。



どうすればいいの？

・食生活……血液・血管に害のある、高血圧や高血糖は、食事を見直すだけでも改善することが出来ます。高血圧の場合は塩分を控えめにし、野菜を多く摂るようにしましょう。高血糖は糖質（炭水化物）を控えめに。特に朝と夜は糖質を溜め込みやすいため、気をつけることが大切です。また「酢」の酸味成分には、赤血球を柔軟にし、血流を良くする効果や、血管内をきれいに保つ効果があります。

・生活習慣……日々の生活習慣にも気を配りましょう。デスクワークなどで同じ姿勢を続けると下半身に血流が滞ります。不調の原因にもなり、場合によっては「エコノミークラス症候群」を引き起こす危険も。長時間同じ姿勢でいるのは、避けるようにしましょう。運動をするのも大切です。血管内の細胞が活性化し、全身の血管が拡張します。肥満や高血糖なども改善されるので、毎日、30分ほど運動をしましょう。ウォーキングなどの、負荷の軽い有酸素運動は、身体への負担が少なく、血管に良い影響を与えるのでおすすめです。

参考文献：「血管を強くして突然死を防ぐ！」池谷 敏郎／著 すばる舎

「長生きの秘訣はこの血流にあった！」東 茂由／著 首藤 紳介／監修 河出書房新社

「つくりおきレモン酢&酢しょうがで血流がよくなる！毛細血管が増える！体中若返る！」

根来 秀行／監修 日本文芸社

おすすめ展示資料



『毛細血管で細胞力は上がる』

橋本 洋一郎／著
小学館

飛行機などの乗り物で長距離移動をする際に、気になるエコノミークラス症候群。本書で紹介されている「毛細血管を元気にする5つのメソッド」を実行すれば、エコノミークラス症候群対策になるだけでなく、身体の老化を防ぐこと、健康促進にもつながります。

巻頭と巻末に本書の内容を凝縮した漫画が掲載されているので、そこから読み始めるのもおすすめです。



491.3 ハ



『血液のめぐりをよくすればストレスは解消できる』

生一 智之／著
幻冬舎メディアコンサルティング

ストレスと血流との関係がわかる一冊です。

小さいストレスであれば問題ありませんが、大きなストレスはホルモンバランスを乱し、血流障害を誘発させます。血流の乱れは万病の元。ストレスが身体に及ぼす影響を、血流という視点から見ることができます。

様々な病気が存在する現代社会。ストレスと血流の関係を正しく理解することで、健やかな生活を手に入れましょう！



493.4 キ



『冷え性・貧血・低血圧』

南雲 久美子／監修
主婦の友社

「貧血」になりやすい人が気をつけることや、「低血圧」との上手な付き合い方、「冷え症」の治し方、食生活改善レシピや入浴法など、症状の原因からその対処法・治療法が、わかりやすく紹介されています。

「病院に行くほどではないけど…」そんな方にもオススメの一冊です。自分ができることから、取り入れてみてはいかがでしょうか？



493.1 ヒ



展示図書リスト



血液・血管を理解して健康に

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
しなやかな血管が健康の10割	島田 健永	ワニブックス	2015	498.3
「毛細血管」は増やすが勝ち!	根来 秀行	集英社	2016	498.3
ぜんぶわかる血液・免疫の事典	奈良 信雄	成美堂出版	2017	491.3
毛細血管で細胞力は上がる	橋本 洋一郎	小学館	2017	491.3
<図解>毛細血管が寿命をのばす	根来 秀行	青春出版社	2017	498.3
血液のめぐりをよくすればストレスは 解消できる	生一 智之	幻冬舎メディアコン サルティング	2017	493.4
血流を整えれば頭痛・腰痛は消える	丸山 浩然	幻冬舎メディアコン サルティング	2017	493.2
すごい血流術!	大杉 幸毅	パルコエンタテイメ ント事業部	2017	492.7

高血圧・低血圧・貧血

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
冷え性・貧血・低血圧	南雲 久美子	主婦の友社	2015	493.1
本当は怖い「低血圧」	永田 勝太郎	秀和システム	2016	493.2
血圧の科学	毛利 博	日刊工業新聞社	2017	493.2
ドラキュラ女子のための貧血ケア手帖	濱木 珠恵	主婦の友社	2017	493.1
マンガでわかる高血圧の下げ方	渡辺 尚彦 瀬芹 つくね	主婦の友社	2017	493.2
高血圧を自力で治す最強事典	マキノ出版/編	マキノ出版	2017	493.2

食べて血の巡りを良くする

書名	著者・監修	出版者	出版年	分類
作りおきレモン酢&酢しょうがで 血流が良くなる!!毛細血管が増える! 体中若返る!	根来 秀行 曾根 小有里	日本文芸社	2017	498.5
奇跡の酢納豆	石原 新菜 若宮 寿子	宝島社	2017	498.5

江古田図書館医療情報コーナーでは、ほかにも多数の図書を取り揃えています。

「血液・血管」について詳しく調べるための方法

作成日 2017/12/23

1. 情報検索のキーワード

◎手がかりとなるキーワードを使ってみよう

高血圧 低血圧 貧血 血流 動脈硬化 血管年齢 血管のつまり 血液検査 血管外来 高血糖 コレステロール中性脂肪 不整脈 脳梗塞 くも膜下出血 エコノミークラス症候群 毛細血管

2. 図書資料を調べる

◎テーマ関連の棚に行って探す（分類記号を参考にして同じ主題の本を探せます）

分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野	分類記号	分野
491.3	血液学	493.1	血液疾患	493.2	循環器疾患	498.5	食事療法

◎図書館にある利用者用検索機（OPAC）の蔵書検索で調べる

書名、著者、キーワード等を入力して検索できます。

パソコンや携帯電話を使って中野区立図書館のホームページからも検索できます。

<http://www3.city.tokyo-nakano.lg.jp/tosho/>

◎中野区以外の図書館の蔵書検索で調べる（中野区未所蔵の場合）

◆東京都立図書館統合検索 <http://www.library.metro.tokyo.jp/>

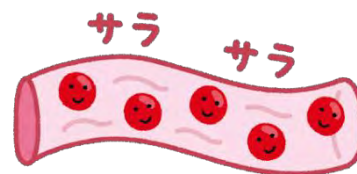
東京都内の公立図書館の蔵書について検索できます。

東京都立中央図書館（港区南麻布5-7-13）では、幅広い健康・医療関係の情報を手にすることができる「健康・医療情報コーナー」を設けています。



◆国立国会図書館 NDL-OPAC <http://www.ndl.go.jp/>

国立国会図書館の資料を検索できます。



3. 雑誌を調べる

◎中野区立図書館にある健康関連の雑誌で調べる

- ・江古田図書館には『きょうの健康』日本放送出版協会、『壮快』マキノ出版、『日経ヘルス』日経BP社があります。
- ・区内にはその他に『ゆほびか』マキノ出版、『夢21』わかさ出版などがあります。
- ・利用者用検索機（OPAC）や中野区立図書館のホームページからも検索できます。

4. 新聞記事を調べる

江古田図書館では朝日、読売、毎日、東京、日経、産経、サンケイスポーツの7紙を3か月分保存し、朝日新聞縮刷版を10年分保存しています。また、区内図書館には朝日、読売、毎日、日経の縮刷版があります。

5. オンラインデータベースで調べる

中野区立中央図書館では、参考資料コーナーの利用者開放インターネット端末から以下の有料データベースサイト等を無料でご利用できます。

- ・官報情報検索サービス 1947年5月3日から当日までの検索が可能です。
- ・聞蔵Ⅱビジュアル 1985年から当日までの朝日新聞の記事検索が可能です。
- ・日経テレコン21 1975年4月から当日までの日経4紙の新聞記事検索が可能です。(収録範囲は媒体によって異なります。1981年9月までは見出しと一部記事の抄録のみ。)
- ・マガジンプラス 一般雑誌・専門雑誌の雑誌記事検索や論文情報などが検索可能です。



6. 関連機関のホームページで調べる

◎国立循環器病研究センター

<http://www.ncvc.go.jp/cvdingfo/>

「血管の病気」や「高血圧・肝臓病」等、循環器病について予防・治療法などがわかりやすく紹介されています。



◎中野区役所ホームページ

<http://www.city.tokyo-nakano.lg.jp/dept/402000/d001702.html>

中野区役所のホームページでは、健康・医療の案内が掲載されています。

◎NHK 健康ホームページ - NHK オンライン

<http://www.nhk.or.jp/kenko/>

NHKの複数の健康番組情報や、健康ニュースを一括検索することができます。



◎日本赤十字社

<http://www.jrc.or.jp/>

献血事業を通して、献血血液を使った研究、開発の記録などが掲載されています。

◎日本高血圧学会

http://www.jpnh.jp/medical_ind.html

高血圧についての情報や、減塩キャンペーンの情報などが掲載されています。



ぽかぽか キッズパーティー



～元気いっぱい！楽しく遊んで風邪をやっつけろ！～

1月21日(日) 午前11時～12時

江古田図書館 2階 おはなしのおへや

定員 親子10組 事前申込制 先着順

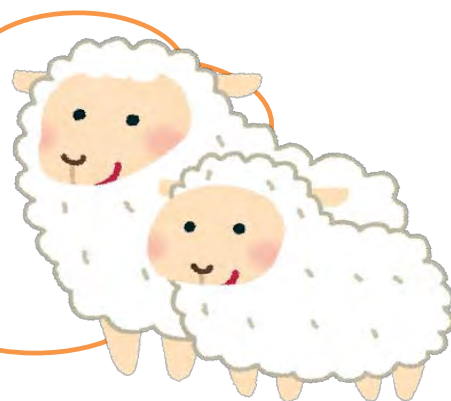
12月23日(土) 9時から 受付開始

江古田図書館カウンター、または、お電話で

軽く体を動かします。動きやすい服装でご参加下さい。

対象年齢: 3歳～5歳

絵本の読み聞かせ、手遊び、わらべ歌
クイズ、健康おすすめ本紹介
ぽかぽか体操、親子ヨガ、元気ストレッチ
「ぽかぽか福袋」など
楽しく遊んで元気になれるお楽しみがいっぱい！



中野区立江古田図書館 ☎03-3319-9301

編集後記

江古田図書館では、皆様に健康な日々を過ごして頂けるよう、
役立つ情報を発信して参ります。

次回は「呼吸」をテーマとした「個性ある図書館」展示を
行いますので、お楽しみに！