



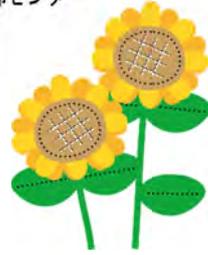
# 問屋町 第2号

## 健やかLetter

発行日：平成28年8月22日 発行元：協同組合青森総合卸センター



青森の夏「ねぶた」が終わり、季節は秋へと移り替わろうとしています。来年また「ねぶた」を楽しむためにも、健康でありたいものです。そこで今回は、私たちの命を脅かす「血栓」についてお知らせします。



### 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～

私たちの血液が持つ、驚きのチカラ。それは、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす「血管内の血の塊＝血栓」を、きれいに溶かし、私たちが死から守ることで。今、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。そこで注目されているのが、私たちに備わる「血栓を溶かすチカラ」です。



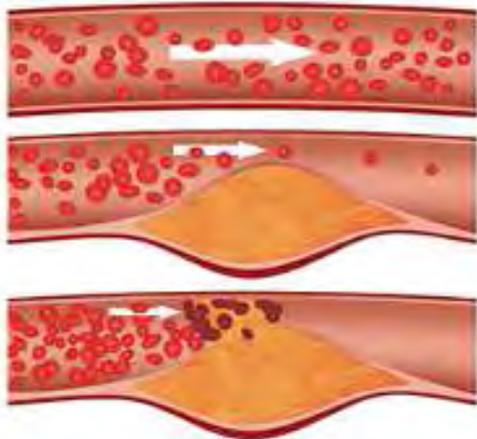
### 血栓を溶かすチカラを向上させる3つのポイント

1. 「ストレス」「肥満」は血栓ができる大きな原因なので、気をつける。
2. 血栓を溶かすチカラ「t-PA」は私たちの身体に備わっている。
3. 「t-PA」が働きやすい体になるには、毎日30分程の軽い有酸素運動が効果的。



詳しくは裏面をご覧ください。

## 血栓ができる原因「ストレス」



血管に詰まって脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす「血栓」。元々はケガをしたり、血管の内側が傷ついたりした時に、かさぶたのように傷口をカバーしてくれる、ありがたいものです。しかし、必要以上にたくさん発生したり、巨大化すると大きな問題となります。その原因の一つが「ストレス」です。

ストレスで血液は固まりやすくなります。その理由は人類の進化の過程にあります。

人類が自然の中で生きていた太古、ケガなどで出血した際、すぐに血液を固めて止血しないと命にかかわりました。そこで血液は「ケガをするかもしれない状況」つまり恐怖や興奮を感じるような状況（ストレス）を察知し、「固まる準備をする」よう進化したと考えられています。

また、ストレス以外で血栓ができる大きな要因に「肥満」があります。さらに、「不整脈」も心臓の中に血栓をできやすくします。



## 血栓を溶かすチカラをアップさせる方法

血栓を溶かすチカラをアップさせるには、ウォーキングなどの息が上がらない程度の軽い運動（有酸素運動）が効果的です。1日30分程、できたら毎日行うのが理想的です。血栓を溶かす物質「t-PA」が働きやすい体になれます。

t-PAは元々私たちの血管内に分泌されています。血栓ができると速やかに溶かし、血管が詰まってしまうのを防いでくれます。

この方法は、普段運動をしていない人程効果が期待できます。

