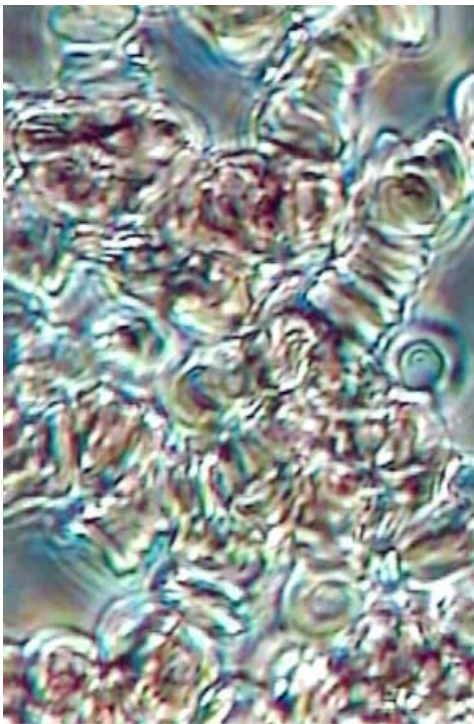


あまりきれいな写真ではありませんが、画像付き記事をご覧ください。

◇「どろどろ血」の話



先日、自らの血液を顕微鏡で見る機会があり、見事に「どろどろ血」であることが判明しました。たまたま運動後ということもありましたが、健康診断や献血時の検査結果も完璧と自認していただけに大きなショックを受けました。

以後、水を大量に飲んだり、もろみ酢を飲んだり、にわか対策を実施しております。ちなみに一日に体重1kgあたり40ccの水を飲むのが理想とか。アルコールなら喜んで飲むんですが・・・。

アルコールやカフェイン系は利尿作用があり、飲んだ以上におしっこに出してしまうそうです。

写真)筆者の血液を顕微鏡で見た様子

◇血液の分水嶺

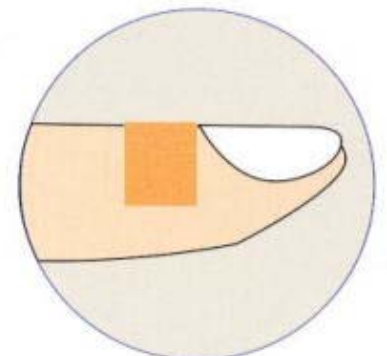
血液には静脈と動脈があります。当然、心臓から出て体の末梢まで行った後、再び心臓に戻ってきます。当たり前のことですが、このように動脈と静脈は連続しているわけです。

ではその変わり目（私は血液の分水嶺と名付けました）はどうなっているのでしょうか。

これも、たまたま自らの血管で確認する機会がありました。

手の爪の甘皮に近い非常に薄い皮膚を、表面から顕微鏡で直接見ること、この「血液の分水嶺」を確認することができます。

右)血液の分水嶺の確認方法



●観察場所

左手薬指に特殊油を塗布



●実際の観察状態

ちょうど半円を描いて動脈がUターンし静脈に変わる様子、おまけに血流も見ることができます。体の隅々でこんな仕組みになっているのかと思うと、本当に人間の体ってよくできているもんだと感心します。

ちなみにこの時はきれいに流れていました。
(本人の思いこみ?)



◇ 「どろどろ血」チェック

下記項目で自己診断してみてください。

- 1. ラーメンなどの汁は全部飲む
- 2. 肉類が好物で野菜はほとんど食べない
- 3. お酒は毎日飲む
- 4. 家族が残したおかずは全部食べる
- 5. 食物の好き嫌いが激しい
- 7. 朝食を食べない
- 8. 電車で間に合ってもタクシーに乗る
- 9. 歩くのが人より遅いほうだと思う
- 10. 体は疲れていても気力で頑張る
- 11. 常に寝不足である
- 12. お風呂は熱い方が好きだ
- 13. 外食が多い
- 14. タバコを吸う

参考に、10以上が危険、5~9が要注意、4以下は心配なしとすることです。同じく、アメリカの栄養学者が考えた「亭主を早死にさせる10箇条」ですが、反面教師としてご覧ください。

- 夫にたくさん食べさせぶくぶく太らせる
- 夫に酒を勧め、更におやつには甘い物を与える
- 夫を運動させずに、じっと座らせておく
- 夫のため、脂っこいおかずを作って食卓に並べる
- 夫を塩辛い料理に慣れさせる
- 砂糖の入ったコーヒーを何杯も飲ませる
- たばこを大目に見て注意しない
- 夫が午前サマで帰ってきてても決して怒らない
- ストレスを解消させるような余暇は取らない
- 不平不満をぶつけて、イライラさせる