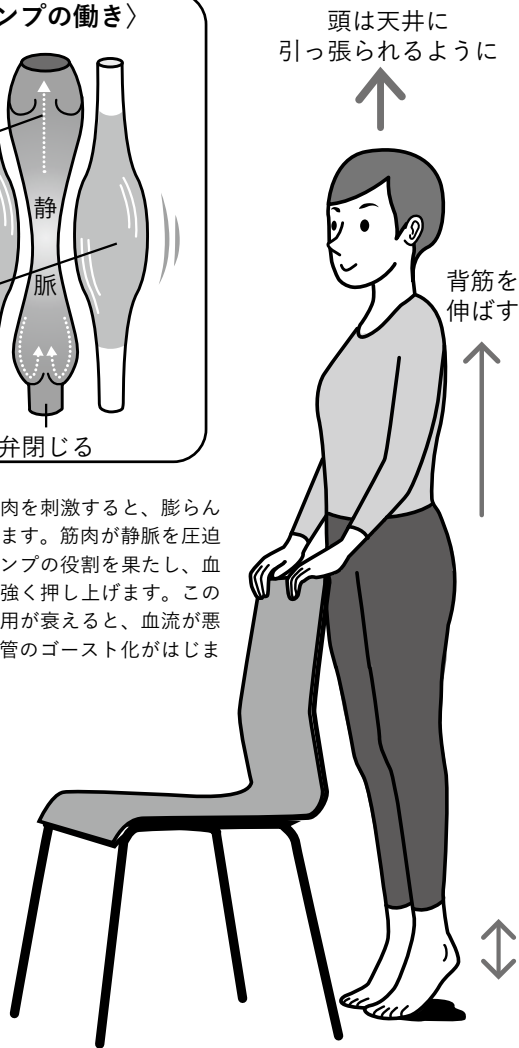


ふくらはぎの筋肉を刺激すると、膨らんだり縮んだりします。筋肉が静脈を圧迫することで、ポンプの役割を果たし、血液を下から上へ強く押し上げます。この筋肉のポンプ作用が衰えると、血流が悪化して、毛細血管のゴースト化がはじまります。



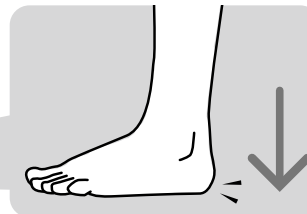
〈なぜ、「かかと上げ下げ」が効くのか〉

心臓から送り出された血液は全身をめぐり、静脈を通して戻ってきます。そのとき、重力に逆らって下半身から心臓に血液を戻すには、下半身の筋肉が重要な働きをします。下半身には全身の筋肉のおおよそ半分が集中しており、特に第2の心臓といわれるふくらはぎは血液を心臓に戻すポンプの役割を果たします。「かかと上げ下げ」はふくらはぎの筋肉を刺激するため、全身の血液の流れがよりスムーズになり、柔らかく弾力性のある血管を保つことができます。

- ① 背筋を伸ばし、両足のかかとをゆっくり上げる



- ② 次にかかとに体重をかけ、ゆっくり下げる



- ③ 「上げ」「下げ」を各30回、ふくらはぎを意識して1分ほど繰り返す

「かかと上げ下げ」の予防効果

現在、日本には“国民病”と呼ばれるこれらの疾患を持つ患者数（予備軍を含めた）が増えています。「かかと上げ下げ」は、その予防や改善に効果が期待できる一つの方法です。

こんなに予備軍が！

- ① 高血圧 ▶ 4300万人
- ② 糖尿病 ▶ 2200万人
- ③ 動脈硬化 ▶ 3600万人
- ④ 認知症 ▶ 800万人

巻頭図解／「ゴースト血管」を生き返らせる
「1分かかと上げ下げ」のやり方..... 3

はじめに..... 6

〈自己診断〉あなたの血管のゴースト化チェック..... 14

第1章 いま、なぜ「ゴースト血管」が注目されているのか？

血管の99%を占める毛細血管..... 18
毛細血管は栄養素の配達役..... 21
毛細血管のものがすごい働き..... 24
健康な毛細血管には“ほどよい漏れ”がある..... 28
“ムダな漏れ”が毛細血管のゴースト化を招く..... 31

第2章 「ゴースト血管」は老化や万病を引き起こす

40代からゴースト化が始まる！..... 36
アンチエイジングの大敵は“体のこげ”..... 39

皮下脂肪よりこわい内臓脂肪..... 45
運動不足が血管のしなやかさを低下させる..... 47
「見た目年齢」を左右する「ゴースト血管」..... 50
動脈硬化と「ゴースト血管」の悪循環..... 53
「ゴースト血管」が生活習慣病を加速させる..... 56
ゴースト化が認知症のリスクを高める..... 60
明らかにようになってきた、骨粗しょう症と毛細血管の関係..... 63

第3章 「ゴースト血管」は何歳からでも生き返る

血流アップで毛細血管は生き返る！..... 68
悪玉コレステロールを増やさない..... 72
スパイスのパワーで毛細血管を修復..... 76

第4章 「ゴースト血管」が生き返る「かかと上げ下げ」

ふくらはぎは人間だけに備わった特別な筋肉..... 84
「かかと上げ下げ」が最強の理由..... 86
筋肉は何歳になっても増やせる！..... 87

毎日できる「かかと上げ下げ」	89
血管をしなやかにする有酸素運動と下半身の運動	96
ニコニコ・ウォーキング	92
ニコニコ・スキップ	93
血流をよくする下半身の運動	94
座ったまま逆自転車こぎ	96
座ったまま「かかと上げ下げ」	96
手の指と足の指ギョツ！ パツ！運動	97
手と足ぶるぶる運動	98

第5章 「ゴースト血管」が生き返る食療法

「腹8分目に医者いらず」は正しかった！	99
「ベジファースト」と「カーボラスト」でAGEを増やさない	103
焼くより、蒸す、ゆでる、煮る料理がいい	106
薬味たっぷりで賢く減塩	108
体にいい油、悪い油の判断	112
青魚の脂は動脈硬化を防ぐ秘薬	116
血管を若返らせる最強フード「にんにく」	118

第6章 「ゴースト血管」が生き返る生活習慣

「大豆製品」「くるみ」の力もプラスしよう	120
赤ワインと地中海料理でアンチエイジング	122

自律神経を整えて1日をスタートさせる	126
ストレッチは“定期メンテ”でちょこちょこ発散	131
季節を問わず毎日湯船に浸かろう	134
スマホを手放して、質の良い睡眠を確保する	137
睡眠時「無呼吸症候群」は早めに治療を	139
日常動作を運動に変えよう	141
「笑い」の力で、毛細血管のゴースト化を寄せつけない	144

巻末特集 「ゴースト血管」が生き返った体験談①～④

コラムへ「血管年齢」と「見た目は年齢」は相関する	34
コラム〈危険！〉「総悪玉コレステロール値」にご注意	84
あとがき	158

② 生活習慣をチェック

以下、思い当たる項目にチェックをしてください。

- 最近太った、もしくは以前から太っている
- 外食が多く、あまり自炊しない
- 長く歩いたり、運動する習慣がない
- 油ものや、こってりした料理が好き
- お酒が好き、ほぼ毎日のように飲む
- 高血圧気味である
- 責任感が人一倍強いほうだ
- 野菜はほとんど食べない
- 血糖値が高い
- イライラすることが多い
- タバコを吸っている
- 寝不足気味で、朝起きてもスッキリしない
- LDL (悪玉) コレステロール値が高い
- シミ、シワ、たるみ、くすみ、ほうれい線が目立つようになった
- 最近、薄毛、白髪が目立つようになった
- 爪が白っぽく、薄く欠けやすくなった

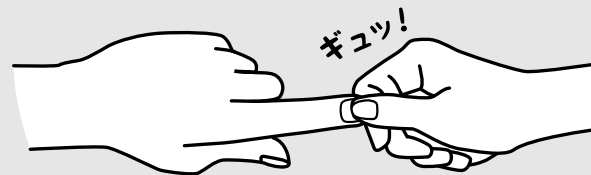
チェックの数が多いほど、血管のゴースト化は進んでいます。詳しくは本文をお読みください。

【自己診断】あなたの血管のゴースト化度チェック

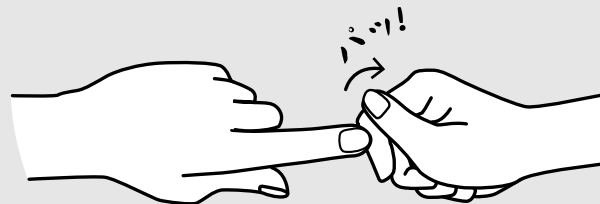
① 爪の色戻りをチェック

ふだん爪の色は赤みがかっています。それは爪の下の毛細血管が透けて見えているから。医療現場でも用いられている検査方法で、簡単に毛細血管の状態がわかります。

- ① ひとさし指の爪の部分を、
反対の親指とひとさし指でギュッとつまみます



- ② つまんで5秒ほどたったら、パッと離します



指を離れた瞬間は、血液が押し出されているので白っぽい状態になっていますが、2～3秒してすぐに赤みが戻ってきます。それ以上かかるようであれば血液めぐりが悪い証拠です。

危険！血管をゴースト化させる5つの生活習慣

加齢だけではなく、日々の生活の中で、以下のような習慣が血管に負担をかけています。これらのことを見直すだけでも、血管のゴースト化を防ぐことができます。

1

喫煙

タバコはやめられない、
ほぼ毎日吸う。

2

運動不足

階段よりエスカレーター
を使う。1日の歩行数は
1万歩以下。

3

不規則な食生活

どちらかといえば飲み過
ぎ、食べ過ぎ。油っぽい
ものが好き。

4

睡眠不足

気持ちよく熟睡できない。
昼間でも眠くなる。

5

ストレス

ストレスをため込むほう。
一息ついて小休止する習
慣がない。

