

# 新婦人しんぶん

## 新日本婦人の会目的

- ☆核戦争の危険から女性と子どもの生命をまもりまします。
- ☆憲法改悪に反対、軍国主義復活を阻止します。
- ☆生活の向上、女性の権利、子どものしあわせのために力をあわせまします。
- ☆日本の独立と民主主義、女性の解放をかちとりまします。
- ☆世界の女性と手をつなぎ、永遠の平和をうちたてまします。

## 今週の紙面

- 2面 世論で包囲/女性ニュース/国会
- 3面 読者のページ/まんが/短歌
- 4~5面 第66回国連女性の地位委員会レポート/ジェンダー講座/ホットライン
- 6面 ドイツで広がる難民支援/母の歴史
- 7面 新婦人のページ/主張/新・学校給食



茨城・水戸市 根本時子

新日本婦人の会は国連に認証されたNGOです

# 体の不調・老化を防ぐには…

# 毛細血管がカギ!

毛細血管の老化が進むと外見の変化だけでなく、全身の健康に影響を及ぼすことに。毛細血管への血流がなくなり、消えてしまう状態を「ゴースト化」と名付けた大阪大学微生物病研究所の高倉伸幸教授に聞きました。

大阪大学微生物病研究所教授 高倉伸幸さん



たかくらのぶゆき 大阪大学微生物病研究所情報伝達分野教授。組織再生やがん組織における血管研究の第一人者。『ゴースト血管をつくらない33のメソッド』(毎日新聞出版)など著書多数。

## 血管の種類と役割

体中に血液を循環させて、酸素や栄養を運んでいる血管。血管は大きく分けて、動脈と静脈、毛細血管に分けられます。毛細血管の直径は髪の毛の約10分の1、約100分の1です。細かい、ほとんど見えない血管が軟骨と角膜以外のほぼ全身に密集して存在しています。

太い動脈と静脈は血液を漏らしてはいけないので、血管の壁が厚くなっています。毛細血管は壁がものすごく薄いので、全身の細胞一つひとつに毛細血管は酸素や栄養を送り込むだけでなく、老廃物の回収もしています。余分な水分、酸素と栄養が細胞から排出されるときに液体成分も一緒に出て、それが組織の深

いところまで入り、二酸化炭素が発生します。その二酸化炭素や終末糖化産物などの老廃物も回収しているのです。血管なかでは最も働き者です。

## 血液が流れない血管

私が血液の研究をしながら臨床医をしていた頃、がん患者の中に薬が効かない人がいました。体中の組織に酸素や栄養と同じように、薬も運ぶのが毛細血管の役割であり、がんの組織にはたくさん毛細血管が流れている



毛細血管が消えていく証拠写真

正常な毛細血管

ゴースト血管

(提供: あっと株式会社血管美人)

## なぜゴースト化?

細胞にも寿命があるもので、毎日作られる皮膚の細胞などと比べると遅いスピードではあります。血管の細胞も生まれ変わっています。そのスピードが歳を取ってくると、より遅くなり、だんだん元の血管の長さを維持できず、短くなっていくのです。新しい細胞が生まれるのが遅すぎる結果、血管の長さが維持できなくなり、というイメージです。組織も萎縮して

正常な血管(上)は形がはっきり見えるが、ゴースト血管(下)は不明瞭

くように、血管の萎縮も起きています。まさにこの写真(上)です。これは指先の爪の生えるところの手前の皮膚。この眼球の下が人間の体で唯一、血管が横に走って見える場所です。毛細血管の長さには個人差がありますが、平均値では、30代くらいから80代までの間、なだらかに下降していく、明らかに減少するのは事実です。

## 「ゴースト血管」チェックリスト

- 冷えてつらい
- 顔や足がむくみやすい
- 寝ても疲れが取れない
- 目が疲れやすい
- 集中力が途切れやすくなった
- 抜け毛・白髪が増えてきた
- シミや小ジワが増えた
- 目の下にクマができる
- 爪が割れやすい
- かかとなどにひび割れができやすい
- ケガの治りが遅くなった

のに、なぜだろう?と研究を進めると、がん組織の中の血管は形はあっても、うまく血液が流れていない状態が多く見られました。血管の形はあっても、本来流れていた血液が流れなくなり、酸素や栄養を運んで、老廃物を回収するという役割を果たすことができない血管です。

11年くらい前に、テレビ番組で毛細血管について話す機会があり、視聴者にわかりやすく説明するために、街から人が消える「ゴーストタウン」から、「ゴースト血管」と名付けました。このような血管の存在は1970年代ごろから論文で報告されていましたが、それまでの研究では、血管の老化は動脈硬化という病気に主にフォーカスが当たっていました。

