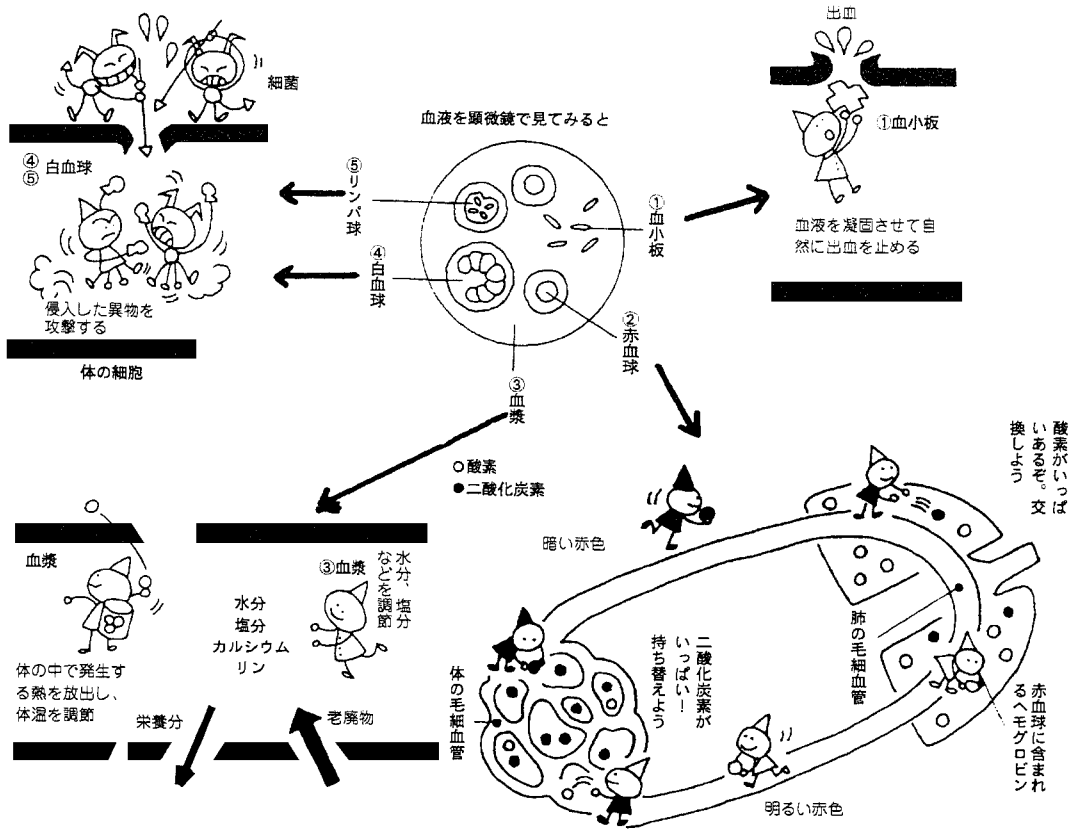


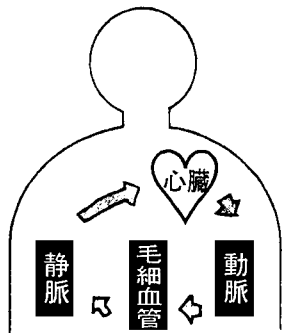
からだの科学

仕組とはたらくを学ぶ XI

今回は、全身くまなく10万キロメートルにおよぶ「血管」と、そこを流れる「血液」のお話です。



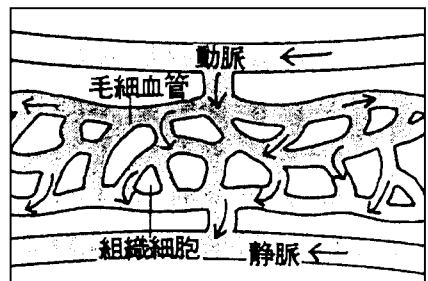
1. 動脈・毛細血管・静脈とも役割に合った仕組みに
 - ① 動脈 心臓から伸びている動脈は枝分かれしながら次第に細くなっていき、毛細血管まで新鮮な血液を送り届ける。動脈の壁は厚く、弾力性があるのが特徴。
 - ② 毛細血管 目に見えないほどの極めて細い血管。全身いたるところに分布し、網の目のように各組織内を走り、細胞に酸素や栄養分を届け、かわりに二酸化炭素や老廃物を受け取っている。
 - ③ 静脈 細胞から二酸化炭素や老廃物を受け取った血液は、毛細血管→細い静脈→太い静脈と次第に太い幹に集まっていく。静脈の壁は薄く弾力性に乏しい。内側には弁がついていて逆流するのを防いでいる。



2. さまざまな顔をもつ血液

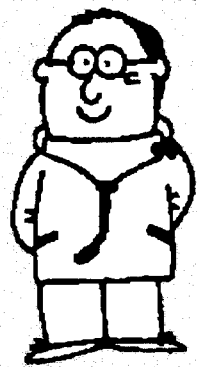
さまざまに働きをしている血液の質をどう保つか、全身くまなく血液を運ぶ道としての血管のしなやかさをどう維持するかに健康で長生きする秘密が隠されている。

自分の体がどういう状態にあるのか知る手段として、年一回健康診断を受けよう。



成人病予防週間

2月1日～7日



二月一日から七日までは成人病予防週間です。成人病と言われている、がん・心臓病・脳卒中等による死亡者は全体の六割を超えています。しかも社会や家庭において中核をなす年齢層に、これらの病気が多発するので、成人病予防は重要な課題となります。そこで日常生活を見直し、次の事をポイントに生

1. 生活改善 食事の質と量をバランスよく、朝昼晩と三食をきちんと規則正しく、油・塩を控えめに。
2. 運動習慣 便利になった生活が運動不足を招くもの、積極的にからだを動かす習慣を。
3. ストレス克服 人生にストレスはつきもの、大切なのはストレスにいかにか積極的にかつ柔軟な態度で向かっていけるか、心の持ち方、物事の考え方を見直し、ストレスと上手につきあうこと。