



いつまでも若々しい
血管でいるために
血管とタバコ

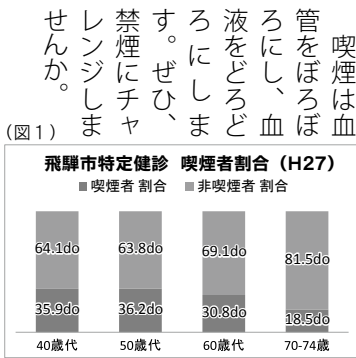
る予防・回避機構を破壊させます。

②血液成分が血栓形成に傾く。
ニコチンを吸収することで、交感神経を刺激します。血圧も上昇し、血小板の粘性性が高まり、血栓をつくりやすい状態となります。

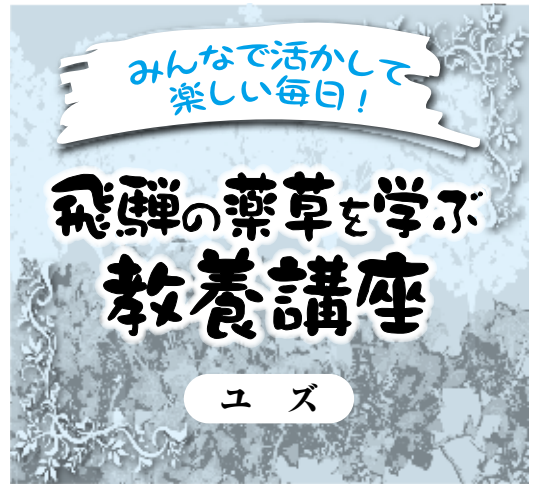
③酸素運搬能力が低下する。
一酸化炭素が、酸素の200倍の結合力でヘモグロビンを横取りします。そのため、低酸素をおこします。それを補うために、赤血球を増やすホルモンが出て、多血症を引き起こします。

このように、喫煙は、「血管をぼろぼろにする」「血液をどろどろにする」ことに大きく影響しています。

飛騨市では、喫煙者がどのくらいいるのか見てみましょう。(図1参照) これは男性の年齢別の喫煙者割合ですが、年齢が若いほど喫煙者が多いことがわかります。



【喫煙することで、身体の中で起きていること】
①血管内皮が、損傷を受ける。
喫煙は、血管内皮を直接的に障害するとともに、血管内皮機能を著しく低下させます。本来備わっている、疾病発症に対する



寒い時期になると、ユズが入った飲み物や食べ物をお店先で見かけるようになります。

ユズの爽快な酸味、独特の香りは様々な料理にも合うので重宝しますね。また冬至にはお風呂に入れてユズ湯もしますね。これからの寒くなる時期に頼りになる味方、ユズをご紹介します。

ユズの果汁が、果皮を酒など入れたものを肌に塗るとしわを伸ばし美白効果があります。

ユズをお風呂に入れてユズ湯にすると血行が良くなり、肌荒れ、ひび、あかぎれを治し、疲労回復効果があります。

例えば、ユズの果皮をおかずに入れるなど食事に添えると、食欲不振や消化不良に効果があり、体が温まります。ユズを丸絞りの果汁にハチミツと熱湯を加えたものは風邪や二日酔いを解消し、のどの渇きを止める健康飲料です。なんと腸チフスやコレラ菌に対して殺菌力があるそうなので、これからの時期、イン

フルエンザ予防にはもってこいですね。
ユズは精油成分を筆頭に各部に様々な効果があり、血行促進、毛細血管強化、血管老化防止、発汗、健胃、血圧降下、血中コレステロール低下、抗アレルギー、抗菌、消炎など多岐にわたります。
ユズを絞った果汁は冷蔵庫などで長期保存もできるので、とても重宝します。ぜひ作ってみてください。

例外にもれずユズの種も様々な効果があります。もし丸ごと手に入れられたら、できるだけ採取し、黒焼きにして飲むとリウマチ、冷え性、月経不順などに効果があります。黒焼きが無理なら種を砕き、煎じて飲んでもいいです。

これから肌が乾燥する季節になります。先月のハトムギに続き、冬の時期の心強い味方のユズ、少量でも使い続けて、香りよく美味しい料理や飲み物で楽しみながら風邪しらずのしっとりお肌で健康になりましょう。



(村上光太郎「薬草を食べる」より)