

素晴らしい身体の神秘・血管、血液

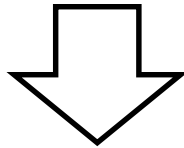
私たちは、神秘的な力によって、今ここに、生きています。 感謝！ 感謝！

人間の体内には血管が張り巡らされ、血液が流れています。
骨と筋肉を除けば、じつにカラダの80%以上が血管であるといえます。血管、血液ともに身体の「主要部分」なのです。

■ 人の血管の長さは、なんと地球(4万キロ)2周半の10万キロ

■ 全血量はおよそ体重の約8%で約5ℓ(大人)

■ 血液が全身を一巡りする時間は、およそ1分



■ 心臓から送られた血液が、体全身を巡り

■ 血液は、酸素、栄養、水分などを細胞に運び

■ 細胞から出された二酸化炭素や老廃物などを取って、尿などとして、体外に運び出します

■ おかげで、手足が動き、脳が働きます

人の体全身には、血管が張り巡らされています。
足の先から頭のとっぺんまで、ほとんど隙間なく、びっしり張り巡らされています。
血管は、3種類があります。動脈、静脈、毛細血管です。

これらの血管をすべて合わせると、どのくらいの長さになるか、ご存知ですか。
なんと、全長で、10万キロメートルです。
地球の赤道を、2周半できる長さです。すごい長さですよ。

最も細い毛細血管は、赤血球より小さくなります。
赤血球より細い血管を、赤血球はどうやって通り抜けるのでしょうか。
赤血球は、コンニャクのように柔らかいため、細長い形に変化して、細い毛細血管を
通り抜けることができます。

ちなみに、血液が全身を一巡りする時間は、およそ1分です。
1分で、地球を2周半しているわけです。

心臓から送られた血液が、体全身を巡り、血液は、酸素、栄養、水分などを細胞
に運びます。細胞から出された二酸化炭素や老廃物などを取って、尿などとして、
体外に運び出します。おかげで、手足が動き、脳が働きます。素晴らしい体の神
秘です。

私たちは、神秘的な力によって、今ここに、生きています。
生まれたときから当たり前のようにある体ですが、感謝しなければいけませんね。
ありがとう、血液さん、血管さん。
これからもよろしく願います。

血の巡りをよくするためにはどうすればよ
いか。日常で簡単にできるものといえば、
まずは深呼吸です。人間、えてして意識し
ないかぎり深呼吸はなかなかしないもの。
特に緊張状態や不安な心持ちのときは呼
吸が浅くなります。酸素を十分に体内に取り
入れることがリラックスにもつながり、血
の巡りを良くして免疫力の向上にもつなが
るといわけです。

また、ストレッチ運動などで身体を動かす
ことも効果があります。息を止めず、呼吸
しながらゆっくり筋肉を伸縮させることがポ
イントです。

そして夏場に気をつけたいのが、冷房の
効いた部屋でさらに「冷たいもの」を摂取
することです。血管が収縮し、血の巡りが
悪くなります。特に高齢者の方は毛細血
管の数も少ないため、血の巡りの悪さがも
たらす影響も大きくなりますので気をつけ
ましょう。

血管や血液の健康は、そのまま心身の健
康に直結します。普段からケアをして、良
い「血の巡り」を保つよう心がけましょう。