

# 高血圧・糖尿病 高脂血症が続々正常化! 血管年齢 ビックリ若返り!

最新  
最強

## 血管パワーアップドリル

あなたの  
血管年齢  
最新チェック

高血圧の  
誤解を正す  
血圧検定

脳も肌も体型も自力で10歳20歳  
若くなる新メソッド満載!  
血管の名医・専門家18名が徹底解説

トマト歩き

片鼻深呼吸

鎖骨ほぐし

毎日タマネギ

背中枕ストレッチ

黄金の野菜スープ

整膚つまみ

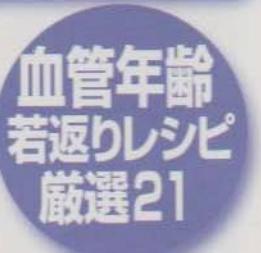
シナモン紅茶

アーモンド25粒

糖燃やしヨガ

わかさ出版「わかさ夢ムック」⑯

「わかさ」特別編集



血管の若さは内皮細胞の若さで決まり高血圧も薬なしに退く三大秘策は「片鼻深呼吸・鎖骨ほぐし・タマネギ」

# 血管の内壁を覆う内皮細胞こそ動脈硬化を防ぐ決め片鼻深呼吸で一酸化窒素を増やして活性化

血管を広げる  
一酸化窒素が注目

血管を柔軟でしなやかに若々  
しく保つことは、健康長寿の実現のために不可欠です。

しかし、運動不足に加えて、脂っこい洋風の食生活に慣れ親しみだ現代人には、血管の内壁に悪玉(LDL)コレステロールが蓄積してしまい、血管が硬く狹まつた「動脈硬化」が進行

している人が少なくあります。

動脈硬化が進めば、血流が悪化して高血圧を招くばかりか、

血管がつまつて血流が滞つたり血管が破れたりして、命に危険が及ぶ恐れもあります。

血管を柔軟にして動脈硬化を防ぐには、血管の内壁を覆う内皮細胞を活性化させるのが特に重要とされています。

というのも、内皮細胞から

は、「一酸化窒素」という気体(ガス)が产生・放出されるからです。くわしく説明していくましよう。

血管の内皮細胞には、一酸化窒素を作る酵素(体内的化学反応を助けるたんぱく質)が多くあります。この酵素は、酸素とアルギニンというアミノ酸(たんぱく質の構成成分)から一酸化窒素を作り出し、血管を広げて血流を促し、血圧の上昇を防ぐ役割を果たしています。

しかし、年を取つて血管の内皮細胞の働きが衰えると、一酸化窒素の產生量が減少し、血流が滞りがちになります。そうなると血管が収縮しやすくなり、血管に過剰な圧力がかかつて血圧が上がつてくるのです。そのため、血管を若々しく保つ

には、血管の内皮細胞から產生・放出される一酸化窒素をほどよく増やして血液循環をよくすることが重要になってくるわけです。

実は、血管を広げる作用のある心臓病薬のニトログリセリンや、血流を促すことで男性器の機能回復をはかるとして有名になつたバイアグラは、この一酸化窒素の働きを活用した薬だったのです。

一酸化窒素は鼻の粘膜でも作られる

## 一酸化窒素とは



血管の内壁を覆う内皮細胞からは、「一酸化窒素」という気体が产生・放出されていて、血管を広げて血流を促し、血圧の上昇を防ぐ役割を果たしている。

一酸化窒素を増やしておけば、内皮細胞も活性化して血管を若々しく保つことが期待できる。

一酸化窒素には、動脈硬化の進行を抑えて血圧を低く保つ働きがあるのですが、血管の老化によって内皮細胞の働きが衰えると、一酸化窒素の放出量も不足してしまいます。

ところが近年、一酸化窒素は鼻の粘膜でも作られていて、口を開じて鼻呼吸を行えば、体内

浜松医科大学  
名誉教授  
高田明和  
たかだあきかず

# 一酸化窒素を増やす「片鼻深呼吸」のやり方



①まず、左手の指で左の小鼻を押さえて左の鼻の穴をふさぎ、右の鼻の穴から息を吸い込み、息をためておく。

②次に、右手の指で右の小鼻を押さえて右の鼻の穴をふさぎ、左の鼻の穴から息を吐き出す。

③続けて、右手の指で右の小鼻を押さえて右の鼻の穴をふさいだまま、今度は、左の鼻の穴から息を吸い込み、ためておく。

④そして、左手の指で左の小鼻を押さえて左の鼻の穴をふさぎ、右の鼻の穴から息を吐き出す。

※①～④を20回くり返すのを1セットとして、1日に数セット行う。

片鼻深呼吸は、いつでもどこでも行えるので、心配や不安、イライラが募ったときに行うようにすれば、血圧の上昇を防ぐのに効果的。

片鼻深呼吸は一日に何セット行ってもかまいません。片鼻深呼吸はなんの道具も必要なく、いつでもどこでも行えるので、心配や不安、イライラが募ったときに行うようにすれば、血圧の上昇を防ぐのに大いに役立つはずです。

みなさんも、片鼻深呼吸をぜひ毎日の降圧習慣に取り入れてみてください。

片方の鼻の穴で交互に呼吸をすると、鼻の粘膜で作られた一酸化窒素がいったん鼻腔内にためられるため、高い濃度で体の中に取り込むことができると考えられます。

片鼻深呼吸のやり方はとても簡単で、片方の鼻の穴を手の指でふさぎ、もう一方の鼻の穴で深い呼吸を続けていくだけです（くわしいやり方は上の図を参考照）。

に取り込めることがわかったのです。しかも、一酸化窒素を体内に効率よく取り込むには、片方の鼻の穴だけで呼吸する「片鼻深呼吸」を行うだけでいいのです。