

リンパ液にもサラサラ・ドロドロはあるの？

「血液がサラサラである」とか、反対に「血液がドロドロである」といったフレーズをよく耳にします。以前、テレビの健康関連の番組でこのような表現が使われて以来、そうした考え方が世間一般に普及したといわれています。

その影響を受けているのかもしれませんが、リンパ液に関しても、「サラサラ」だとか「ドロドロ」だとかいう表現を見かけるようになりました。それはいったい本当なのでしょう？

まずは血液について確認しておきましょう。

血液がサラサラであるというのは、粘度が低く、つまり流動性が高く、細い血管の中をスムーズに流れている状態をいいます。前述したように、血液は体内を二〇から四〇秒という猛スピードで循環しています。これだけの速度を維持するに

は、やはり血液はサラサラである必要があります。

ところが人間の血液は、食生活や生活習慣などが原因でドロドロになり、流れにくくなってしまふことがあります。例えば甘いものを食べすぎると、糖分がたぐさん体内に入ってきます。すると、余った糖分が肝臓の中で中性脂肪に変化してしまふのです。血中の中性脂肪が増えると、血小板が固まったり、白血球が血管の内壁にくっつきやすくなったりしてしまいます。これがいわゆる「血液ドロドロ」の状態というわけです。

？

？

？

さらに、甘いものを食べると血糖値が上がります。血糖値が上がると、赤血球が硬くなって変形しにくくなります。これもまた、血液がスムーズに流れるのを邪魔する原因になります。食生活に関しても、肉類や油の摂りすぎも、中性脂肪が増えることにつながります。食生活においては、魚や野菜などをバランスよく摂ることが大切です。

