

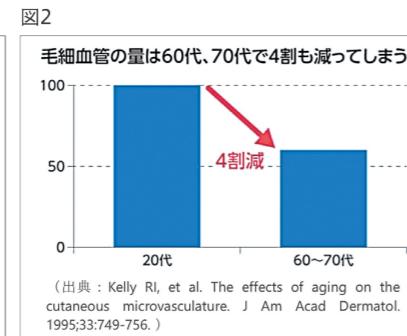
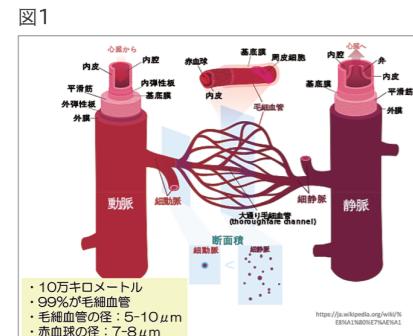
いつまでも若々しく、老化しないことは、多くの方の希望です。様々なアプローチがあると思いますが、今回は血管に注目して、考えたいと思います。

#### 〈血管の主役は毛細血管〉

血管の長さは、おおよそ10万キロメートルです。赤道の長さの約4万キロメートルであることに比べて2.5倍、東京・大阪間が約500キロメートルなので、100往復できる長さです。凄い長さですね。さらに驚くことは、その99%が毛細血管ということです。循環器系の病気としては、心筋梗塞、動脈硬化、静脈瘤、大動脈解離など太い血管についてよく耳にしますが、なんと、太い血管は血管のうち1%だったとは…。(図1参照)

毛細血管は加齢とともに減ることが知られており、60～70代は20代のころの毛細血管の量に比べて40%も減ってしまいます(図2参照)、(恐ろしいデータですね)。毛細血管が数か所詰まつたくらいでは、大きな病気にはなりませんが、大幅に毛細血管が減ると、細胞に栄養が入ってこなくなつて、細胞の中はごみでいっぱい。やがて、細胞は自滅するしかなくなります。これを脳に当たはめれば、脳細胞が減つて、脳の機能が損なわれることにつながりますし、骨に当たはめれば、破骨細胞や骨芽細胞のバランスが崩れて、骨のリモデリングが進まず、骨粗しょう症になつたり、骨がもろくなつたりします(図3参照)。もちろん、肌の細胞も毛細血管がなくなれば、萎えていきます。また、毛細血管が減ると本来細胞が取り込むべき栄養分を細胞に届けられず、血中に糖や脂質が多くなり、糖尿病や脂質異常にもつながります。更に、免疫細胞も体の隅々まで行くことが困難になり、免疫力も低下します。そして、酸素と栄養が末端まで行き届かないと心臓は血液を末端まで届けようとして、高血圧になります。

毛細血管がなくなる過程の途中には、毛細血管を形成している細胞がところどころ脱落して、穴が開いている状態のゴースト血管になります。この時は、組織に血漿が漏れ出て、浮腫みますし(足や手のむくみなら、まだしも、毛細血管の多い網膜でむくみが起これば、視力にも関わります)、また、脳では、血液脳関門の仕組みが損なわれ、脳の組織に有害なものが蓄積して、認知症につながることもあります。「歳を取るのは嫌ですね。」と、締めくりたくなるようなことばかりですが、ご安心ください。私たちはアロマトリートメントという毛細血管再生のツールを手にしているんですよ。それを示すケース、そして、血管年齢を若返らせているケースがあるので、紹介しましょう。



# 毛細血管もアロマトリートメントでしなやかに

JAA主任講師  
楢林佳津美

#### 〈アロマトリートメントで毛細血管再生のケース〉

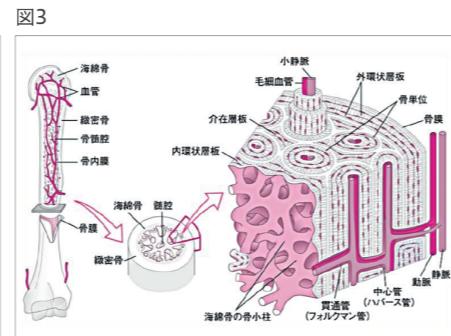
80代後半の方にアロマハンドトリートメントを、さするくらいの圧で短時間行つただけなのに内出血ができてしまつた。気持ちが良かったとのことで、再度依頼された。前回のことが気になったが、同じように施術。2回目は、内出血は起きなかつた。引き続き複数回行つても内出血は起きていない。

#### ●考察●

高齢者は、毛細血管がもろくなり、ゴースト化しているところもあると考えてよいでしょう。デイケアから帰つてくると内出血を作っているなんているということをよく見聞しますが、腕を握られただけでも内出血ができるくらい毛細血管がもろくなっています。内出血は、血管から赤血球が漏れ出た状態です。

#### 〈毛細血管を構成する細胞の不思議〉

高倉伸幸(大阪大学微生物病研究所情報伝達分野教授)先生が、毛細血管を構成している細胞は血液の流れる方向に血液と一緒に移動する性質を持ち、また、血液の流れを認識すると細胞同士がくっつく作用が働くということを説明されていました。先のケースでは、初回ハンドトリートメントを受けた時は、毛細血管にところどころ



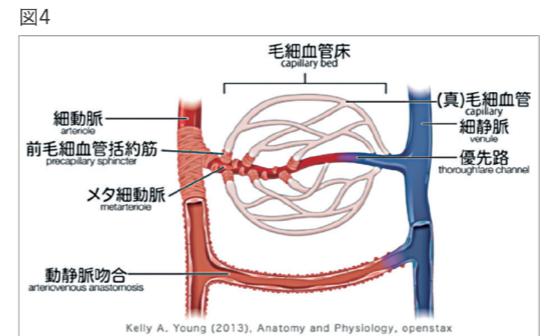
穴の開いた状態で、そこに血液が流れてきたので一部の赤血球がその穴から漏れ出て、内出血にはなりましたが、血液を流されたことで、毛細血管を作っている細胞が移動して、それにより、空いていた穴がふさがれ、2回目以降のハンドトリートメントでは、赤血球が漏れ出ることはなく、内出血が起きなかつたのでしょうか。つまり、アロマトリートメントによって、毛細血管が再生されたのではないかと考えます。

#### 〈血管を顕著に若返らせる楢林式アロマトリートメント〉

高齢者の方をしばしばアロマトリートメントしますが、長くお付き合いされている方は、90歳になっても老人性紫斑などもなく、きれいな肌をしています。  
私の施術は少し圧をかけて行います。表面の血管と深部の血管の比率は表面:深部=1:9と深部の方に多くの血管があるからです。深部の毛細血管を健全化するので、次のような血管年齢の若いケースが出てきました。

#### ●ステロイドを飲んでいたのに●

既往歴：乳がん、子宮筋腫、変形性膝関節症で人工膝関節。当時、肺がん、リウマチ、アレルギーの84歳、女性です。お会いした時は、肺がんのことは告げられず、3か月して、乳がん治療は辛く、その後遺症の咳、不眠



で悩んでいましたが、それらがアロマで改善したので、肺がん治療はせず、アロマのトリートメントを続けたいと告げられました。もちろん、肺がん治療のためのアロマはできないとお断りしましたが、継続を希望されたので、肺がん治療目的ではないことを確認して、月2回のトリートメントを継続しました。2年したころ、定期検診で、主治医が「肺がんもどきだったのかなあ。」と言うようになりました。これだけでもうれしい出来事なのですが、88歳の時に血管年齢を測定するとなんと54歳の数値でした。この方はリウマチの治療で、ステロイドも内服しており、本来なら、血管にダメージがあるはずなので、驚きの結果です。アロマトリートメントで植物油を浸透させると、細胞1つ1つが柔らかくなります。毛細血管の細胞も柔らかくしているので、毛細血管の径よりも大きい赤血球もスムーズに通過させることができます。

また、私のアロマの施術を6年受けいらっしゃった90歳女性の方が、血管年齢を測定した時は58歳でした。

#### 〈ハーブや精油のお勧め〉

毛細血管の外側には壁細胞がところどころに付着し、外から毛細血管を補強しています。毛細血管の細胞とこの壁細胞の接着を強める物質を含むものにヒハツ(ナガコショウ)やシナモンがあります。

精油ではオイゲノールを含むクローブ(花蕾)やシナモン(葉)がお勧めです。毛細血管の細胞は細動脈の内皮細胞から伸びたものですが、オイゲノールは、内皮細胞の自滅(アポトーシス)の抑制を促し、前毛細血管括約筋の収縮を抑え、多くの毛細血管に血液を送ることを助けます。(図4参照)また、成長ホルモンの働きかけを促進し、健全な内皮細胞の生成を叶えるキャロットシード、抗変性の精油とされるローレルもお勧めです。

#### 〈運動もしよう〉

毛細血管というのは細動脈と細静脈の間の網目状の血管の総称ですが、その網目全てに常時血液が流れているわけではありません。組織の活動に合わせて、前毛細血管括約筋の働きで血流が調整されます。血行が悪くて、血液が通過しない毛細血管は萎えていきます。神戸大学の実験で、2週間、ラットを運動できない状態にしたものがあります。すると運動を制限させなかったラットに比べて毛細血管が44%減る結果になりました。

#### 〈まとめ〉

毛細血管はアンチエイジングの要。運動とアロマトリートメントを心がけて、いつまでも元気で、奇麗でいよう。



JAA主任講師  
楢林佳津美