

血液が変われば、体は変わる！心臓手術の名医が教える善玉血液のつくり方

世界一の心臓血管外科医が教える 善玉血液のつくり方

2025年
5月20日
発行

株式会社あさ出版(代表取締役:田賀井弘毅、所在地:東京都豊島区)は、渡邊剛 著／坂本昌也 監『世界一の心臓血管外科医が教える 善玉血液のつくり方』を2025年5月20日(水)に発行いたします。

生活習慣病にさようなら。善玉血液の育み方をやさしく解説！

ゴールデンウィーク明けの疲労感や初夏の脱水リスクが高まる今、生活リズムの乱れが血液と血管に大きな影響を及ぼしています。近年、実年齢より10～20歳も高い血管年齢を持つ人が増えるなか、世界のベストドクターズにも選ばれた心臓手術の名医は警鐘を鳴らします。

——ボロボロになった血管は若返らない。しかし、血液は変えることができる。——

本書では、ドロドロ血液が引き起こす高血圧・脂質異常症・糖尿病といった生活習慣病のリスクを明らかにし、水分補給や食事などの正しい生活習慣によって「善玉血液」をつくり、守る方法を紹介。健康診断の数値が気になる方、若々しく元気に過ごしたい方に、健康寿命を延ばす新たなヒントを届ける一冊です。

世界一の心臓血管外科医が教える

タイトル:善玉血液のつくり方

著者:渡邊剛 監修:坂本昌也 ページ数:208ページ
価格:1,540円(10%税込) 発行日:2025年5月20日
ISBN:978-4-86667-752-1

【目次】

- 第1章 ボロボロ血管の犯人は、血液と加齢
- 第2章 血管をボロボロにする「悪玉血液」 ボロボロを食い止める「善玉血液」
- 第3章 100歳まで血管を守る善玉血液のつくり方
- 第4章 善玉血液を守る生活術

【著者プロフィール】 渡邊 剛(わたなべ・ごう)



ニューハート・ワタナベ国際病院総長。心臓血管外科医。医学博士。東京都出身。金沢大学医学部卒業。ドイツ・ハノーファー医科大学へ留学中、ドイツ心臓外科の父と呼ばれるボリスト教授に学び、2000年にわたる心臓手術を経験。32歳で日本人として最年少で心臓移植の執刀を担当。2000年に金沢大学外科学第一講座主任教授に就任。2005年に日本で初めて外科手術用ロボットのダヴィンチを使用した完全内視鏡下冠動脈バイパス手術を行う。以降、東京医科大学心臓外科教授(金沢大学と兼任)などを経て、2014年にニューハート・ワタナベ国際病院を開院。2019年から6年連続で年間心臓ロボット手術の執刀数世界一。日本ロボット外科学会理事長も務める。2010年から毎年ベストドクターズにも選出。『心を安定させる方法』(アスコム社)など著書多数。

【監修者プロフィール】 坂本 昌也(さかもと・まさや)



国際医療福祉大学 医学部教授。国際医療福祉大学三田病院 糖尿病・代謝・内分泌内科部長。東京都出身。東京慈恵会医科大学医学部卒。東京大学・千葉大学大学院時代より、糖尿病、心臓病、特に高血圧に関する基礎から臨床研究に渡るまで多くの研究論文を発表。日本糖尿病学会認定指導医・糖尿病専門医、日本内分泌学会認定指導医・内分泌代謝科専門医、日本高血圧学会認定指導医・高血圧専門医、日本内科学会認定指導医・総合内科専門医、厚生労働省認定臨床研修指導医、日本医師会認定産業医。厚生労働省指定オンライン診療研修、臨床研修協議会プログラム責任者養成講習会を修了。現在も研究を続けながら若手医師や医学部生の指導も担当している。



善玉血液と悪玉血液。あなたの血液はどっち？

中高年以上になると、血管は誰でも劣化しています。狭心症や心筋梗塞、大動脈瘤といった心臓疾患は生活習慣病と呼ばれ、防ごうと思えば防げる病気です。

これらは事故のように突然起こるのではなく、時間をかけて動脈硬化が進行した結果発症するもの。しかし、多くの人は血管の劣化に気づかず放置してしまいます。

血管自体は若返りませんが、その中を流れる血液を整えることで、血管を長持ちさせ、リスクを抑えることはできます。

本書では、**脱水気味ではなく、脂質・糖質・炎症性物質を多く含まないサラサラの血液を「善玉血液」と呼びます。**逆に粘り気の強いドロドロとした血液は「悪玉血液」と呼びます。自分の血液の状態を簡単にチェックできるシートも紹介しています。

あなたの血液は善玉血液？ 悪玉血液？

- ☐ 階段を上がると息が切れる
- ☐ 急に胸がドキドキする、脈が速くなるときがある
- ☐ 揚げ物や菓子パンが好きでよく食べる
- ☐ 筋トレにはプロテインパウダーが必需品だ
- ☐ ダイエットで体重が落ちにくくなってきた
- ☐ 1日にあまり水分を摂らない
- ☐ お酒を飲むときには必ずおつまみも食べる
- ☐ 食後に眠気やだるさを感じる
- ☐ 普段から体を動かす機会が少ない
- ☐ 些細なことでイライラしたり、ストレスを感じたりしやすい

5点以上は超Bad!

3点以下はOK!

※イラスト Okuta

栄養素が余るとドロドロの悪玉血液になる

血液がドロドロの状態である「悪玉血液」となる主な原因のひとつは、栄養素の過剰摂取です。本来、摂取した栄養素は消化吸收され、必要な分だけ臓器に取り込まれますが、過剰分は血液中に滞り、血液の粘性を高めます。

この状態を示す指標が「**LDLコレステロール**」「**中性脂肪**」「**血糖値**」「**ヘモグロビンA1c**」です。LDLコレステロールが高まると血管内の壁にプラークを形成し、動脈硬化を進行させます。中性脂肪の過剰な摂取は、脂肪の蓄積を促し、血流を悪化させます。血糖値とヘモグロビンA1cの上昇は血管の糖化を引き起こし、血管障害を進めます。これらが高い状態では、血液が粘り気を増すことで、悪玉血液化が進み、生活習慣病リスクが高まります。

こうした栄養素の過剰摂取以外にも、脱水や炎症性物質など血液のドロドロ化を招くさまざまな要因について詳しく解説しています。



LDL コレステロール



中性脂肪



ブドウ糖



糖化ヘモグロビン

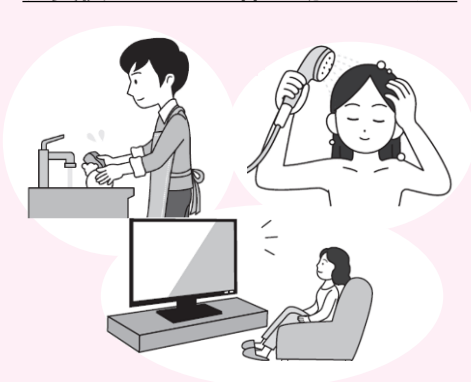
善玉血液を守る生活術

善玉血液を守るための生活習慣も紹介。ストレスをためたり、体に負担をかけることなく、普段の生活に取り入れられる実践法をわかりやすく解説します。

適切な水分補給のタイミング



夕食後にちょっと体を動かしてみる



お尻の筋肉を鍛える運動



—書評・著者インタビュー等のご検討をいただけましたら幸いです。情報掲載、画像提供のお問い合わせ先—

Mac's∞コミュニケーター合同会社 高橋 誠 mac-t@ac5.so-net.ne.jp

ニューハート・ワタナベ国際病院 広報 中島 真奈 pr@newheart.jp

株式会社あさ出版 古垣 智也 (フルガキ) TEL : 03-3983-3225 090-4424-6911 furugaki@asa21.com