



健康食品情報を読み解く②…血液をサラサラにするとは？(1)

世間で「血液をサラサラにする」と言われている食材があります。たまねぎ、ニンニク、納豆、EPAなどが代表のようですが、食物（健康食品）を食べて、血液がサラサラになることがあるのでしょうか？もしあったら危険ではないのでしょうか？このような情報を読み解くには、まず血液のことを知らなければなりません。

1) 血液の成分・組成：血液は血球成分（赤血球、白血球、血小板）と血漿成分（96%の水分、血漿たんぱく質、微量の脂肪、糖、無機塩類）で構成され、常に適正な成分・組成を維持するように調節されています。

2) 血液の凝固、凝固抑制、溶解の仕組み：血液は血管の中ではサラサラ流れ、血管が破れて外に出たらすぐに止まらなければ生命は保てません。この仕組みはとても複雑で巧妙です。凝固はいくつもの段階を経て血小板が傷に集まり、糊の役目をするフィブリンで固められて起こります。フィブリンができるときに必要な成分がビタミンKです。凝固が進みすぎると、血液の流れが滞ったところや血管の細いところに血栓ができて詰まってしまうので、厳密な調節がおこなわれています。できてしまった血の塊は、プラスミンという溶解成分が作用して解かされます。

3) 血液の凝固・血栓を抑制する薬：健康な体では2)で述べた調節がうまく働いていますが、バランスが崩れた状態（病気など）となり、血液が固まりやすくなったり、血栓ができた場合には治療や予防のために薬剤が使われます。

①フィブリンを作る酵素系を抑える抗凝固薬 ②血液凝固の中心となる血小板の働きを抑制する抗血小板薬 ③できた血の塊を溶かす血栓溶解薬

血栓予防などのためによく使われているワルファリン（ワーファリン錠）は、血液凝固に必要なビタミンKの働きを抑制する①のタイプ、アスピリン（バイアスピリン錠）は②のタイプ、ウロキナーゼは③のタイプの薬です。

さて、食物や健康食品で「血液をサラサラにする」と言われているものはどれに相当するのでしょうか？仕組みはよくわかっていませんが、ニンニク、タウリン、EPA、イチョウなどに②タイプの血小板凝集抑制作用が知られています。健康な人では、取りすぎなければ問題はありませんが、血液の薬をのんでいる人は避けた方が安全です。

納豆にはビタミンK（血液凝固に必要な成分）が多く含まれています。健康な人では納豆を毎日食べても血栓はできませんが、血栓予防のワルファリンを飲んでいる人は食べてはいけません。薬の効果が弱くなり血栓ができやすくなるからです。納豆に含まれるナットウキナーゼが血液に入ってサラサラ効果を示すことはまだ検証されていないので、血液凝固系に異常がある人が血液サラサラを期待して納豆を食べるのは避けるべきです。

