

高松市生涯学習センター 生涯学習推進事業（他団体との共催事業）

「大切だけど怖い、血小板の話」を開催しました。

令和3年2月3日（水）、香川県立保健医療大学名誉教授、香川県健康管理士会理事の眞鍋紀子さんを講師にお迎えし、「大切だけど怖い、血小板の話」を開催しました。皆さん、「血小板」という言葉は聞いたことがあっても、それが私達の体内で何をしているのか、なかなか説明できないのではないのでしょうか。今回の講座では、血小板の働きについて詳しく説明して下さるとともに、血小板が関係して起こる病気やその対処法について教えていただきました。



血小板は、巨核球きょかくきゅうという細胞の細胞質のかけらのことを指し、骨髄で作られています。非常に小さいですが、その働きは絶大です。血小板の数が少なかったり、血小板の働きが悪いと、鼻血が出やすかったり、あざが出来やすかったり、最悪の場合は出血が止まらず、手術が不可能となることもあるそうです。逆に、血小板の数が多かったり、働きが活発になりすぎると、血栓そくせんや塞栓になる可能性があります。このように、血小板は多すぎても少なすぎてもいけないことが分かりました。では、具体的にどのような病気の原因となるのでしょうか。代表的なものでいいますと、脳梗塞、心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症があります。これらの病気は、動脈内にダメージが起こると、血小板が活性化し、粘着・凝集することで起こります。顔や手足に麻痺やしびれが起こったり、突然喋りにくくなったり、胸の痛みや圧迫感を感じたり、といった疑わしい症状がでたら即刻受診してください、と講師が受講者全員に対し、熱心に伝えていました。



後半は、脳梗塞や心筋梗塞などの発症を防ぐ方法について教えていただきました。発症を抑えるには、動脈硬化を抑え、血管へのダメージを少なくすることが大切です。それには、エアロビクスやソフトな水泳などの有酸素運動や、バランスの良い食事、適度なアルコール、減塩食、禁煙、原因疾患の予防、適正体重の維持が必要で、歌やスポーツなどによるストレスや不安の解消なども大切であるとのことでした。

とにかく長生きするためには、健康的な生活を心掛けたり、自分にとって楽しいと思えることを見つけたりして、血小板を必要な時だけ働かせましょう、という講師の言葉で講座が終了しました。