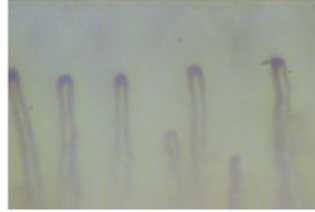


# ・毛細血管血流観察ポイント

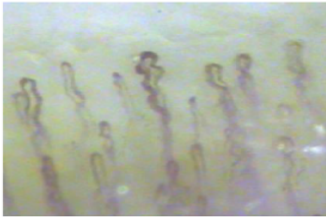
## <基本項目>

正常状態“血管美人”



観察ポイントは3つだけ、  
非常に簡単です！

### 1. ねじれがないかどうか



生活習慣が悪いとねじれます

#### ・血管の酸化

⇒外食が多い、食事のバランスが悪い

### 2. 太さはどうか



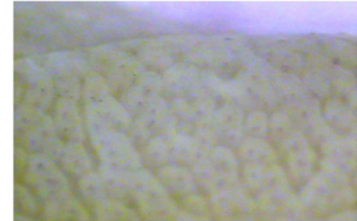
食生活が悪いと太くなります

#### ・毛細血管が太い場合: 血中の油分が多い。

⇒高脂質、糖質(肉類、脂もの、甘いもの、アルコール)摂取が多めの人。

血流や血液の質が低下しているので、食事を中心とした生活習慣の改善が必要。

### 3. にごり



新陳代謝が悪いとにごります



#### ・映り方が濁っている場合: 毛細血管周りの体液の濁り。

(B) 点々とした映り方⇒アレルギー体質? (例外もあり)

(C,D) 霧がかかったような濁った映り⇒

睡眠不足、疲労状態、風邪等の代謝の低下。  
運動不足。



タイプⅠ

・歪み、ねじれが少ない。濁っていない。ねじれがある程度揃っている状態

⇒概ね良い状態

変形が始まっているととれるので、更なる健康を目指しましょう。



タイプⅡ

・毛細血管の折り返しの頭しか見えない状態

⇒アレルギー体質の可能性。

アレルギー体質でなくても体調によってなることがある。



タイプⅢ

・横に走る毛細血管が映る状態

⇒ストレス、オーバーワーク、食べ過ぎ、栄養不足、運動過剰、運動不足。

血流が良くない。普段の生活改善が必要。



タイプⅣ

・毛細血管が太く変化している状態

⇒食事を中心とした生活習慣の改善が必要。

脂質、肉類の過剰摂取が考えられる。



タイプⅤ

・末広りの形状(左)

⇒代謝が落ちている

・濁りがある状態(右)

⇒疲労、睡眠不足、風邪が考えられる