



健康メモ

平成30年1.2月号

リンパについて

よく「リンパを流す」とか「リンパマッサージ」という言葉を耳にしますが、そもそもリンパとは何なのか皆さんご存知ですか？リンパとは体中を流れる体液のひとつで、血液とは異なります。血液の中の血漿という成分の一部が血管の外に染み出して、全身に張り巡らされているリンパ管に回収されリンパ液となります。また全身の要所にあるリンパ管が集まった節をリンパ節といい、それらをまとめてリンパと呼びます。

リンパは、体中の老廃物や余分な水分・異物の回収、細菌の退治、ウイルスなどへの抗体を作るなど、とても重要な役割をしています。たとえば風邪をひいた時に首筋が腫れるのは、首の皮下にあるリンパ節が細菌や異物と戦っているからです。

同じように体中にある血液は、心臓をポンプとして全身に流れ栄養や酸素を運びますが、リンパは筋肉を動かすことで自発的に流れています。そのため、運動不足や同じ姿勢で長時間仕事などをしていると、リンパの流れが悪くなり、むくみ・疲労・冷え・免疫機能の低下・肩こりなどの悪影響が出てしまいます。

そこで、リンパの流れを良くするためには、マッサージが効果的というわけです。血行が良くなるとより効果が出やすいので、入浴後がおすすめです。リンパ節は全身に約800個もあるといわれていますが、その中でも、主要なリンパ節をご紹介します。

- ★耳下腺(耳の前)やあごの下: 300個以上が集中しており、肩こり・頭痛・二重あごなどに関係
- ★脇の下: 二の腕のたるみや肩こりに関係
- ★鎖骨: すべてのリンパが最後に合流する老廃物の出口地点で、肩こり・肌トラブル・老化に関係
- ★腹部: 腸や子宮の働きが悪くなり、便秘や生理不順などに関係
- ★足の付け根: 下半身が太くなり、むくみや冷えに関係
- ★ひざの裏: ひざ痛や足のむくみ・冷えに関係し、ひどくなると静脈瘤になる

マッサージの他にも、適度な運動をして汗をかくことで新陳代謝がアップしたり、姿勢をよくすることで流れがよくなるとも言われています。また、塩分の摂り過ぎやストレスは、リンパが滞る一因ですので、注意しましょう。