

## リンパの流れをよくしよう！！

かむら版

第180号



Quality of Life

日本予防医学協会  
2014.11 発行

「リンパ」という言葉を聞いたことはありませんか？

リンパの流れをよくすると、むくみの改善などの効果があるといわれていますが、どうしてそのような効果が出るのかちよつと気になりませんか？

そこで今回は

## 『リンパ』

に関するお話です。



## ★ リンパについて ★

リンパとはリンパ液とも呼ばれ、老廃物や余分な水分を回収する働きをしています。リンパ液が流れるリンパ管は、血管同様全身に網の目のように張り巡らされており、「体の下水管」ともいわれています。

また、リンパ管の間にあるリンパ節は体内に進入した細菌や異物を食い止めるフィルターの役割を行っています。

リンパの流れが悪くなると、老廃物や余分な水分が皮膚の下に溜まってしまい、むくみが生じます。その他にも冷えやしびれ、ぴりぴりした痛みなどが症状として現れることがあります。

## ★ 流れが悪くなる原因 ★

リンパの流れが悪くなる原因には二つあります。

## ① 弁がないリンパ管がある

皮膚のすぐ下の浅いところを通るリンパ管には逆流を防ぐ弁がないため、皮膚や筋肉などを伸び縮みさせてリンパ管を動かしてあげないと流れが悪くなります。

## ② リンパ節への圧迫

リンパ節は脇の下や足の付け根、膝の裏など身体のあちこちにあり、ここが圧迫されるとリンパの流れも滞ってしまいます。

## ★ リンパの流れをよくしよう！ ★

では、リンパの流れをよくするにはどうしたら良いでしょうか。

今回はむくみなどのトラブルが多い足への対処をお伝えします。

リンパの流れをよくするためには、足の筋肉を動かすなどして、その力を借りることが重要です。

## ○ 歩く

一番効果的な方法です。デスクワークの人など、座っている時間が長い方は、一時間に一回程度歩くことが最良の予防法になります。トイレやお茶汲みなど、少しの時間で良いので歩く時間を作りましょう。

しかし、せつかく歩いていても筋肉の力が弱いと、リンパ管へのポンプ作用が弱いため十分にリンパが流れません。運動やストレッチで、普段から足の筋肉を鍛えることも必要です。



## ○ 足先を動かす

椅子に座っていたり立っているときは、足踏みやつま先立ち、足首をグルグル回す運動を行うと効果的です。

## ○ 足を上げる

椅子の上に足を上げたり、横になったときにクッションなどで足を上げると、重力の力でリンパが流れやすくなります。

## ○ リンパマッサージ

リンパ管は一分間に一〇回程度わずかに収縮してリンパを流しています。リンパマッサージを行うと、この動きを活性化することができます。また、マッサージを行ってリンパの流れを促すと、免疫を司るリンパ球の数が増え、免疫力アップにもつながるといふ報告もあります。

リンパマッサージについて興味のある方は、詳しい方法が本などに載っていますので、参考にしてみてくださいね。

## ★ 最後に… ★

ご自身を振り返って、リンパの流れが悪くなっていると感じることはありませんか？

リンパを流して、むくみなどの症状を予防・改善しましょう！「K」

お知らせ

健康づくり情報のご提供《無料》

毎月タイムリーでホットな情報をメールマガジンにて発信しています。ご希望の方は、下記 URL までお申込みください。

<https://www.jp1960.org/mag>