

『リンパ』という言葉聞いたことはありますか？『リンパ』の流れを良くすると“むくみ”の改善等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ょっ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』とも言われています。

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、冷え、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 弁が無い“リンパ管”

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等を伸び縮みさせて、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、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！

リンパの流れを良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。

① 歩く

歩くことは、一番効果的な方法です。テレビを見ながら、椅子などにじっと座って過ごす時間が長い方は、一時間に一回程度歩くことが最良の予防法となります。ちょっとした散歩など、少しの時間で良いので歩く時間を作りましょう。しかし、せっかく歩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に、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。

② 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。

③ 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。

★ 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！

