

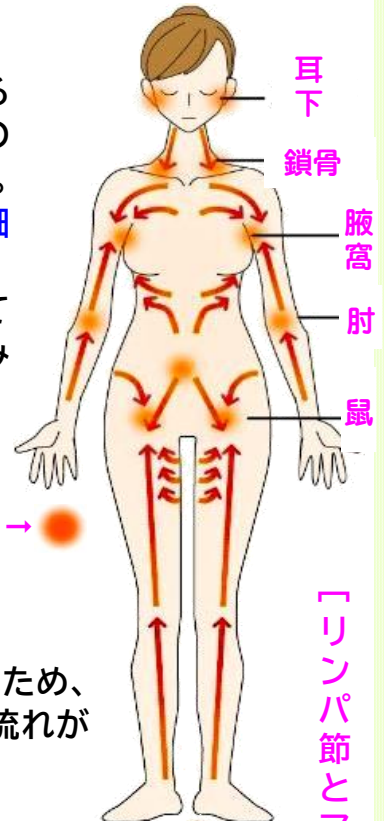
『リンパ』という言葉聞いたことはありますか？リンパの流れを良くすると、“むくみ”の改善等の効果が出るのかちょっと気になりますか？そこで今回は、「リンパ」に関するお話です。

★リンパ

『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。リンパ管の間にある『リンパ節』は、体内に進入した細菌、ウイルス、癌細胞等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、ぴりぴりした痛み等が症状として現れることがあります。

リンパ節が腫れて大きくなる原因として、感染症、血液の癌、癌の転移、免疫・アレルギー性疾患等があります。



★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、逆流を防ぐ弁が無いため、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、膝の裏など身体のアちらこちらにあり、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”等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！

テレビを見ながら椅子等にじっと座って過ごす時間が長い方は1時間に1回程度歩くことが、一番効果的な最良の予防法です。ちょっとした散歩等、少しの時間で良いので歩く時間を作ろう！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、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、つま先立ち、足首をグルグル回す運動等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、横になった時にクッション等で足を上げると、重力の力でリンパが流れやすくなります。

④ マッサージをする！

足のふくらはぎを、足首から上に向けてマッサージを行う！

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”等の症状を予防・改善しましょう！

