

# リンパ液って?

私たちの身体の大部分は水分でできているといっても過言ではありません。

乳児で体重の約80%、幼児で約75%、成人で約55%、高齢者で約50%、55%が水分となり、水は、私たちの身体を構成する重要な成分です。

今月は身体の中の水分のうち“リンパ液”に着目します。

リンパ液は、リンパ管の中を流れます。全身に網目のように張り巡らされたリンパ管やその中継地点であるリンパ節などのネットワークを総称して“リンパ”と呼びます。

## リンパの役割

### ① 余分な水分と老廃物の回収

静脈を通る血液とリンパ管を通るリンパ液は、老廃物の回収と運搬という同じ働きをしますが、リンパ管では、血管に回収しきれなかった**大きなごみ**を回収します。

### ② 老廃物のろ過機能

リンパ管には、とどころにリンパ液のろ過装置であるリンパ節があります。リンパ液はリンパ節を通過するたび、老廃物が取り除かれていきます。

### ③ 免疫機能

リンパ節には、免疫の主役、リンパ球が待機しています。風邪を引いて喉が痛い時に、顎の後ろや首のリンパ節の部分が腫れ、触るとぐりぐりとしたしこりのようなものを感じる場合があります。これは、リンパ節の中でウイルスとリンパ球の戦いが見たり触ったりできるかたちで現われた状態なのです。

## リンパを滞らせないために

リンパ管は自発的に収縮する機能によってリンパ液を流していますが、その流れは緩やかです。その為、周囲の筋肉の収縮によるポンプ作用がリンパ液を流す働きをサポートしています。また、リンパ液の流れを促し水分や老廃物の排泄を助ける方法にリンパマッサージがあります。

リンパ液が流れるリンパ管には皮膚のすぐ下で静脈の近くを流れている**表在リンパ管**と身体の深部を流れる**深部リンパ管**の2種類があります。

表在リンパ管は、軽く皮膚に触れることでリンパ液を流すことが可能であり、皮膚の表層を意識してマッサージすると効果的です。非常に繊細なため、強くマッサージすると組織が傷ついてしまいます。マッサージといっても揉むのではなく、なでるようにしてリンパ液の流れを改善させましょう。

特に、鎖骨のリンパ節には、全身のリンパ液が集まります。リンパの流れをスムーズにしておきましょう。

## リンパマッサージの例(鎖骨)

① コップ1杯のぬるま湯を飲む  
(マッサージ前に水分を補給することで、リンパ液の濃度が薄くなり、流れやすくなる)

② 肩の力を抜き、前後に10回ほど回す。肩関節を大きく動かすように意識して回す

③ 腕を交差し、鎖骨の上のくぼみに人差し指と中指を軽くあてなでる。左右に10回行う

**深部リンパ管**は、何層にも重なる筋肉、特にインナーマッスル(骨の近くにある内側の筋肉)の近くを通っています。その為、**インナーマッスルを刺激するような動作が、結果的に深部リンパ管にも作用します。**また深部リンパ管は、表在リンパ管に比べ太いので、老廃物を流す効果がとても大きく、骨にも近いので筋肉と共に骨を動かすようなイメージで身体を動かすことでより刺激されます。

(手足を大きく動かしながらウォーキングする、階段の上り下り、ラジオ体操など)

※トレーニングには様々な方法があり、個人差もありますので、効果に違いが出る場合もあります。あらかじめご了承ください。