

# 勤福トレジム新聞 2月号

## リンパとは?

私たちの身体の大部分は水分でできているといつ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55～60%、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つ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、ところ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、頸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ことがあります。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

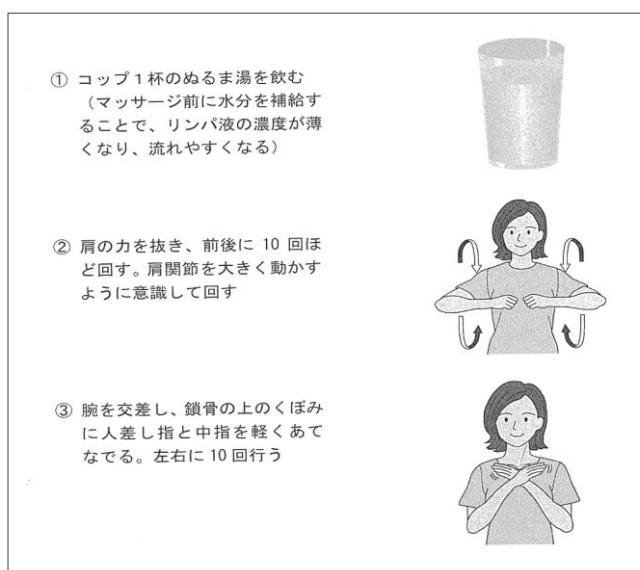
リンパ管は自発的に収縮する機能によってリンパ液を流していますが、その流れは緩やかです。そのため、周囲の筋肉の収縮によるポンプ作用がリンパ液を流す働きをサポートしています。また、リンパ液の流れを促し水分や老廃物の排泄を助ける方法にリンパマッサージがあります。

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”的2種類があります。

表在リンパ管は、軽く皮膚に触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。マッサージといつ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)



※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。あらかじめご了承下さい。