

## リンパの流れを良くしよう！！

「リンパ」という言葉を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！

では、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。

#### ◎歩く

一番効果的な方法です。テレビなど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。

#### ◎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。

### ◆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！

