

「リンパ」を知って生き生きと

埼玉県立大学保健医療福祉学部

看護学科 助教 木村伸子

〇はじめに

「リンパ」とは何でしょうか。リンパマッサージで美しくなる・若返るなどと謳った本もありますので、健康や美容に関係するものだと認識されている方が多いでしょうか。「リンパ浮腫」という言葉をご存知の方もいらっしゃるかもしれません。この「リンパ」とは、血液と同じように全身をめぐる「リンパ液」という液体のことを指しています。

〇「リンパ液」とは？

私たちの体の60～70%は水分です。そのうち6～7割は細胞の中、残りの約3割は細胞の外側に存在します。この細胞の外にある水分は、主に血液と「リンパ液」に分けられます。血液は血管、「リンパ液」は「リンパ管」という管を通っており、私たちの皮膚のすぐ下にもとても細い血管や「リンパ管」が入り組みながら網目状にびっしりと分布しています。そして、血液が血管を介して細胞との物質交換を行うそのすぐ隣で、「リンパ管」が血管では回収できない大きさの物質（おもにタンパク質や脂肪、有害物質）を水分とともに取り込みます。それが「リンパ液」です。

「リンパ液」は無色～淡黄色の透明でやや粘り気のある液体です。血液よりも流れは遅く、近くにある動脈の拍動や消化管の動き、筋肉の力、マッサージなどの刺激の影響を受けながら「リンパ管」の中を流れています。途中「リンパ節」という組織で有害物質を除去しながら、体の内部の太い「リンパ管」へと合流、最終的に鎖骨の下付近で血管（静脈）へと流入し、「リンパ液」はその旅を終えます。

〇美容や健康目的で行うリンパマッサージについて

皮膚に直接手を当て、腋の下や足の付け根の「リンパ節」に向けてやさしくマッサージをすることで、「リンパ管」が取り込む物質の量を増やすことや、「リンパ液」の流れを速めることができます。つまり、効果的なリンパマッサージを行った場合、むくみが取れる、肌がきれいになる、免疫力が高まるという効果が理論的には期待できます。しかし、本来のリンパマッサージは、その強さや方向・順序などの不可欠なポイントがあり、だれもがすぐに適切なマッサージを行うことは困難だと思われま

○体の内部の「リンパ液」の流れを促進するために

そこで、体の表面ではなく、もっと内部の「リンパ液」の流れを促進する運動（①②）をご紹介します。

- ① 両肩を後ろ向きに大きく回す（10回程度）。
このとき鎖骨が動いていることを意識します。
※痛みを伴わない範囲で行いましょう！

- ② 腹式呼吸（5回程度）。
へその下あたりに手を置き、息を吸ったときにそこが膨らむよう意識をしながら、ゆっくりと呼吸する。

この運動を①②の順序で、日常的に行ってみてください。肩回しによって「リンパ液」が静脈に合流するスピードがアップし、腹式呼吸によって太い「リンパ管」の流れがよくなります。その結果、体の表面にある細い「リンパ管」の働きも促されるので、全身の「リンパ液」の流れを促進することが期待できます。日ごろ行っている運動やストレッチがある場合、その前にこの運動を加えると、「リンパ液」の流れはさらによくなります。また、すでに美容や健康目的でリンパマッサージをされている方は、この運動をマッサージの前に加えるとその効果が高まります。

○リンパ浮腫という症状について

なお、がんの手術の際にリンパ節を取り除いた場合、後になってから手や足がむくんでしまう方がいます。この症状をリンパ浮腫といいます。全ての方が必ず発症するわけではありません。また発症しても上手に関わることで、コントロールすることは可能です。紙面の都合で詳細は述べられませんが、日常生活においては、スキンケア（保湿）を心がける、傷を作らない、重いものを持たない、下着などの圧迫を避けるなどの注意が大切になります。むくみの機序が複雑なため、マッサージは専門家の指導を要しますが、発症予防のためにも先述の運動はお勧めします。

参考文献

1. 佐藤佳代子：リンパ浮腫治療のセルフケア．文光堂，東京，2006.
2. 廣田彰男・丸口ミサエ編集：リンパ浮腫の理解とケア．学研，東京，2004.