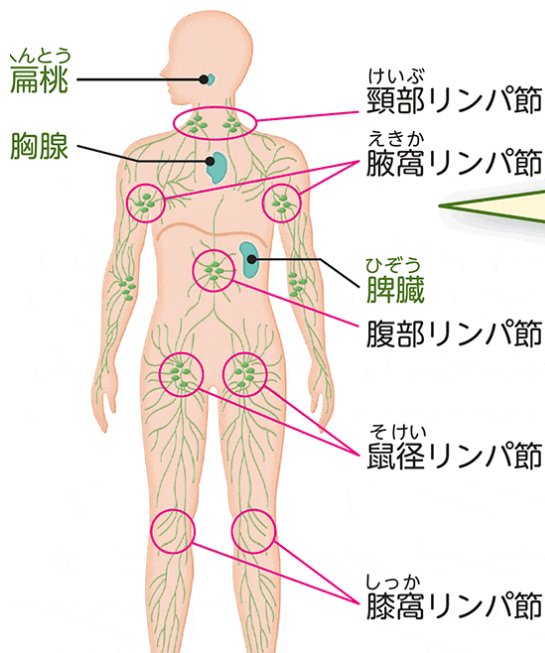


『リンパ』

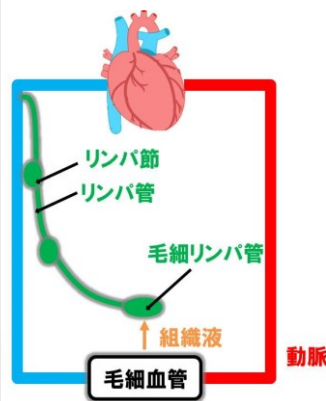
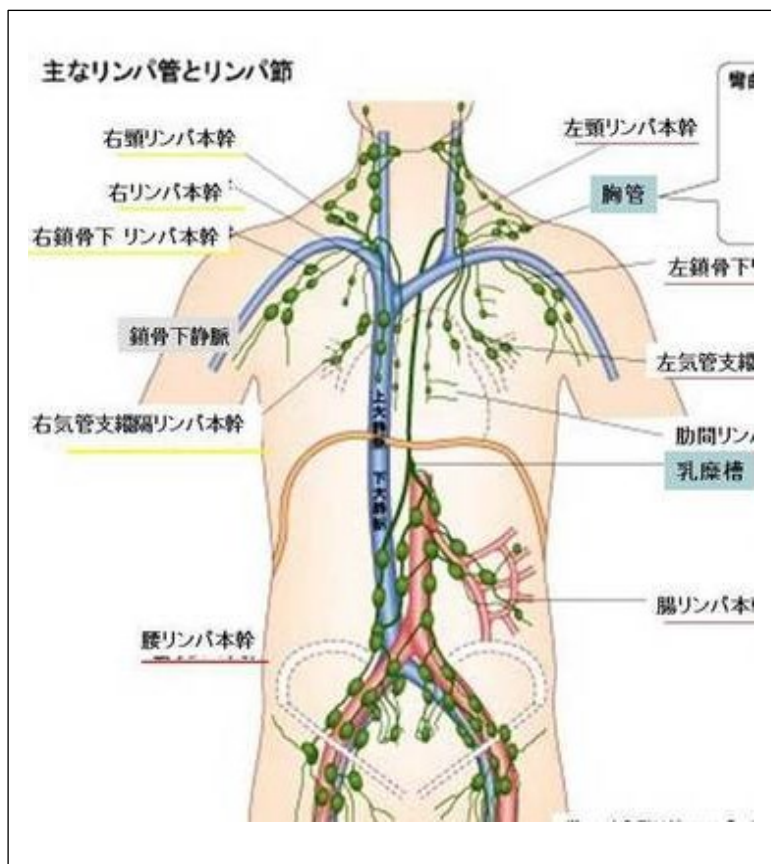
今回のテーマは「リンパ」です。最近リンパの流れが悪い方が多くなってきたので取り上げていきます。

リンパ管は全身の臓器、組織のすきまにあつて、その中を流れているリンパ液は水分が大部分で、リンパ球、電解質、脂肪などが含まれます。また、リンパ節は濾過器の役目をし、リンパ系の中に入った細菌やガン細胞・異物は、リンパ節にとらえられます。リンパ節はしばしば細菌との戦いのために炎症を起こしますが、それは身体

のあちこちで炎症が起こるのを防いでいるからです。



リンパ管は鎖骨の下の左右のリンパ本幹で静脈と合流します。



◎リンパ液の循環を促通する

表の図は、主に表層のリンパ節の場所を大まかに見てもらいたかったのと、リンパ系のイメージをつかんで欲しかったので用意しました。

リンパ液の流れを促すのに難しいことは考えずに、表の上の段の図にあるように、

● 首筋(耳の周りや顎のあたりも)

● 脇の下

● 股関節の前面

● 膝の裏

をさすったり、やさしく揉んだりとほぐすようにすると良いでしょう。ただ、おススは鎖骨の下をほぐすことからです。理由は表の下の段にあるようにリンパ管が静脈に戻ってくるところだからです。まずはここを柔らかくしてリンパ液が全体に流れやすくしておきましょう。

やり方は右鎖骨の下は左手で鎖骨に沿うように優しくさすっていきましょう。この部位が硬い人は痛いかもしれませんが、優しく時間をかけてほぐしていきましょう。

◎リンパの促通をしてはいけない場合

● 熱があるとき

● 重い心疾患

● 重い循環障害

● ガン・腫瘍

● 急性のぜんそくやアレルギー

● 火傷や傷があるとき

● その他

これらの症状がある時はかえって身体に悪いので止めておきましょう。

◎最近の新型コロナウイルスの感染拡大について

何が原因で感染拡大が起こっているかはわかりませんが、とりあえずやるべきなのは免疫力を高めて感染しないこと・発症を防ぐことです。身体を柔軟にして血液やリンパ液の循環を促すのも、コストをかけずに日々の心がけで出来ます。基本的な生活リズムや食事、運動など色々と、健康のために気を使いながら、自分の身体の変化に敏感になっておきましょう。無理をしない、疲れたら休むという意外に難しい基本的な行動を出来るようにしておきたいものです。