

# リンパって何？

## ■血管とリンパ管

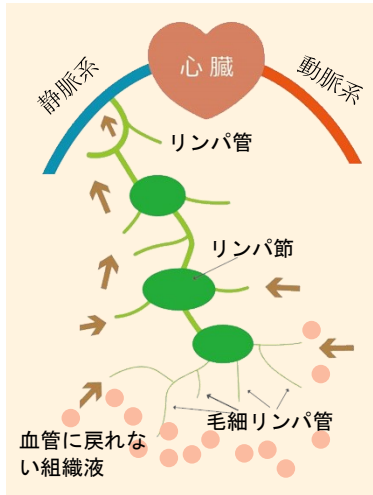
血液が流れる管は血管、リンパ液が流れる管はリンパ管と呼びます。血管は心臓を中心に輪をかくように体の中を循環しています。心臓から出た血管は動脈から分かれ細くなり、毛細血管となって体の各細胞に酸素や栄養を届け、その後、静脈血管から心臓へ戻ります。リンパ管はというと血液の様に循環するのではなく、毛細リンパ管からリンパ管、そして最終的に静脈に合流します。

## ■リンパ液

血液は各細胞に栄養を届けたあと、再び血管に戻りますが、その際に戻れなかった水分を組織液といい、全身の細胞はこの組織液の中に浸った状態で存在しています。この組織液には細胞から出た老廃物や細菌、ウイルスなどの異物が含まれており、リンパ管はそれを取り込みます。取り込まれた組織液をリンパ液といいます。

## ■リンパ節

リンパ管は静脈に辿り着くまで何度も他のリンパ管と合流します。合流する部分には空豆のような形をしたリンパ節（リンパ腺）があります。リンパ節には白血球の仲間のリンパ球をはじめ、マクロファージなどの免疫細胞が集まっており、リンパ液と共に運ばれてくる細菌や有害物質を捕らえ、処理（食べる）します。そうしてリンパ液はきれいな液体となって流れていきますが、処理しきれなかった病原体、異物、ガン細胞などは一時的にリンパ節に滞留します。リンパ節は首やの脇の下、鼠蹊部などにあり、これらの異物と戦います。風邪をひいたり、けがをしたりしたときにリンパ節が腫れるのはそのためです。

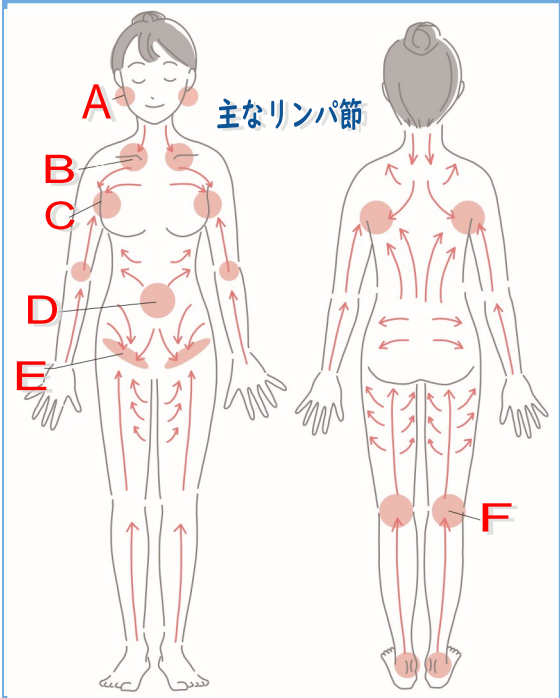


## ■リンパ液はどうやって流れるの？

リンパ液は筋肉を動かすことや呼吸することによって流れているといわれています。そのため、一日中座りっぱなしや運動不足などが続くと流れが悪くなり、下肢に溜まると足のむくみを引き起こし、肩に溜まると肩こりの原因となります。下肢や肩に滞りやすいのは多くのリンパ節が肩から上に集中しているためです。

## ■リンパ液の流れをよくするに

リンパの流れをよくするには、筋肉と関節を動かすことです。筋肉の収縮、弛緩によって生じる圧力、呼吸によって生じる胸の中の圧力の変化、体の外からのマッサージの刺激などがリンパ液を流す助けとなります。ですから、仕事中でも一時間に一度くらいは肩を回したり、足を上げ下げするようにしましょう。身体を冷やすと筋肉が固まって流れが悪くなるので、保温を心掛けてください。マッサージは手のひら全体を使ってさするようにしましょう。毛細リンパ管はからだの表面に近い浅い部分に張り巡らされていて、しかも弁がないので、皮膚の上からのリンパケアでリンパ液を移動させることができます。また、野菜や大豆、海藻類を含んだバランスのよい食事を心掛け、リンパ管の流れがよくなるように十分な水分摂取を心掛けましょう。



- A: 耳下線リンパ節
- B: 鎖骨リンパ節
- C: 腋窩リンパ節
- D: 腹部リンパ節
- E: 鼠蹊リンパ節
- F: 膝窩リンパ節

## 扁桃腺もリンパ節

- のどの奥にある扁桃腺はリンパ節の一つです。風邪をひくと腫れることがありますが、これは扁桃腺の中で病原体と戦っているためです。
- リンパ節は体表から触れる部分では、首やわき、足の付け根などに多く存在しています。正常のリンパ節の大きさは直径1cm以下で、それ以上に大きくなっていてグリグリとしこりが触れている場合は腫れていると判断しますが、粉瘤や脂肪腫などの良性腫瘍の場合もあるため、自己判断は注意が必要です。急に大きくなり痛みを伴う場合はウイルス感染などの急性炎症の可能性が高く、数ヶ月かけて徐々に大きくなり痛みを伴わない場合は悪性腫瘍の可能性が高いと言われています。持続するリンパ節の腫れを自覚している場合は、早めに病院を受診しましょう。

## 血行を良くして、体を温めよう！

= SUPER GARLIC PLUS =  
●無臭ガーリック ●金時生姜 ●シジミエクス ●沖縄秋ウコンにビタミンCとビタミンB1を配合したマグナスならではの品質にこだわった製品です。

