

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 17
Jun.-Jul.2018



知っているようで
意外と知らない

「リンパ」って
どんなもの？

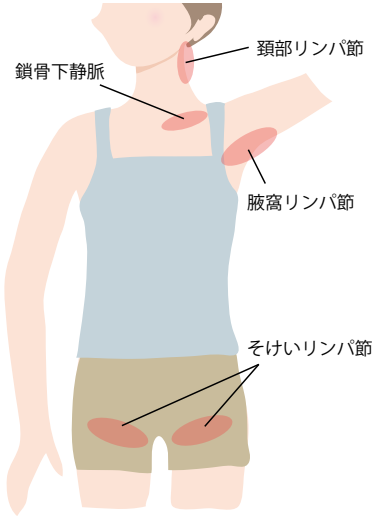


知っているようで意外と知らない 「リンパ」ってどんなもの？

ガンの手術や放射線による治療を受けた後、下肢がむくんで腫れてきたという相談を受けることがあります。とくに痛みもないので、初めは放置しがちですが、腫れとともにだんだん皮膚が厚くなり、皮下脂肪が硬くなるなどの症状が起こります。

これはリンパの流れが悪くなって皮下にリンパ液がしみ出した「リンパ浮腫」と呼ばれる状態で、治療にはそれなりの時間を要します。

ところが、ガンの治療を受けたことがなくてもリンパの流れが悪くなり、リンパ浮腫の一手前の状態になっている人はよくいるのです。今回は、リンパについてお話ししましょう。



The diagram shows a human torso from the neck to the waist. Red circles indicate the locations of lymph nodes: the neck (頸部リンパ節), the armpit (腋窩リンパ節), and the groin (そけいリンパ節). A line points to the subclavian vein (鎖骨下静脈) in the upper chest area.

そもそもリンパとは？

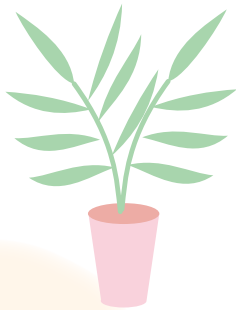
リンパとはリンパ管を流れるリンパ液のことです。リンパ管は動脈、静脈と同様に身体中をくまなく巡る管で、そこを流れるリンパ液は体内に侵入した細菌やウイルスをとらえてリンパ管が集まるリンパ節に運んでいます。リンパ節は首や脇の下、そけい部などにあり、これらの異物とたたかう役割をしています。風邪をひいたり、けがをしたりしたときにリンパ節が腫れるのはそのためです。

また、リンパ液は毛細血管からにじみ出た余分な水分や老廃物を回収する働きもしています。

リンパの流れとは

このように全身のリンパ管を流れるリンパ液ですが、血液のように心臓やふくらはぎのポンプ機能によって流れているわけではありません。

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。血液の流れを「動」とすると、リンパ液は「静」の流れで、その分、滞りやすいのです。



リンパ液が溜まると

リンパ液は筋肉の運動で流れるので、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ます。

流れが悪くなったときにリンパ液が溜まりやすいのは、おもに下肢や肩の周辺です。下肢に溜まったリンパ液は、リンパ管からにじみ出して足のむくみを引き起こします。

下肢にリンパ液が溜まりやすいのは引力の作用によるものですが、肩に溜まるのは別の理由があります。リンパ節はリンパ管が集まった部分なので、リンパ液がとくに溜まりやすくなりますが、この多くが肩から上に集中しているのです。

さらに体内のリンパ管は最終的に肩の鎖骨下静脈という血管に繋がっているため、流れが悪いとリンパ液が周辺に溜まり、肩こりや筋肉痛の原因となるのです。

流れをよくするには

リンパの流れをよくするには、筋肉と関節を動かすのがいちばんです。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。また、基礎代謝を上げることが大切なので、毎日少しでも運動するようにしましょう。ウォーキングなどの有酸素運動や、ホットヨガなどがおすすめです。

マッサージも効果がありますが、必ず手のひら全体を使ってさするようにしてください。指先で皮膚を押すようにすると、皮膚の下のリンパ管を傷つけてしまうので気をつけましょう。

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。



院長室から

毎年この時期になると、足のむくみやだるさを感じる方が増えてきます。原因はいろいろあるのですが、ひとつには気温や大気の影響があります。

まず、外気の影響を受けやすい皮膚の近くの静脈が気温の上昇によって拡張し、血流が増えること。さらに梅雨のせいで気圧が低い日が多く、足の甲の抜け道血管*が開いて過剰な血液が下肢の静脈に流れること。

こうして多量に流れた静脈血がうっ滞すると、足のむくみやだるさの原因になります。

また、暑さで脱水気味になると血液の水分量が減ってしまいます。ドロドロした血液は流れにくく、これもむくみの原因です。水分補給にお茶や冷たいコーヒーを飲む方もおられますが、これは逆効果。利尿作用のある飲み物はかえって血管内の水分を減らしてしまうからです。その他、クーラーによる冷えや、塩分を取り過ぎることなど、夏はどうしてもむくみやだるさが起こりやすい季節です。適度な運動をしてミネラルウォーターで水分補給するなど、小さなことでよいので、むくみ対策を心がけてください。そして、むくみやだるさが慢性化する前に専門医に相談するようにしましょう。

※「足の甲の抜け道血管」については、当クリニックのHPからASHIKAのバックナンバーをご覧ください。

診療のご案内

2018.6月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
10	11	12	13	14	15	16
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
17	18	19	20	21	22	23
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
24	25	26	27	28	29	30
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○

2018.7月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
8	9	10	11	12	13	14
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
15	16	17	18	19	20	21
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
22	23	24	25	26	27	28
休診	休診	○●○	○●○	○●○	○●○	○●○
29	30					
休診	休診					

午前診… 9:30~12:00 手術… 13:00~17:00 午後診… 17:00~19:30



S-K-C

医療法人 医友会

サトウ心臓血管外科クリニック

〒606-8387 京都市左京区法林寺門前町37番
アバンエスパス鴨川1F

TEL 075-762-1082 FAX 075-762-1083

<http://www.sato-vsc.com>

- 京都市営地下鉄東西線「三条京阪駅」下車
地下鉄2番出口正面
- 京阪電鉄「三条駅」下車9番出口東へ50m

