

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. 28
Jul.-Aug.2020

あ し 科
ASHIKA
Presented by Sato vein surgery clinic

むくみやだるさも解消

正しい呼吸で
リンパの流れを
よくしよう



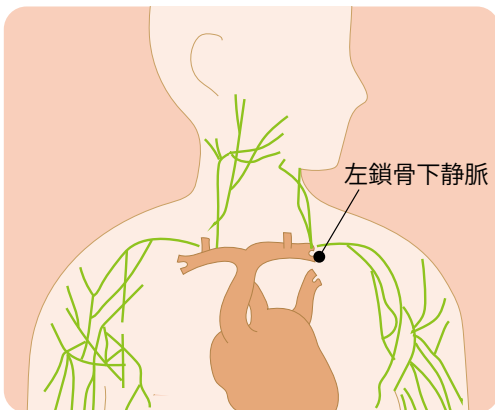
むくみやだるさも解消 正しい呼吸で リンパの流れを よくしよう



リンパの流れとは

リンパ管は血管同様に全身を巡っていますが、リンパ管自体にはリンパを流す仕組みがありません。リンパは呼吸をすることや筋肉を動かすことで流れているのです。

全身を巡ったリンパは、最終的に左肩にある左鎖骨下静脈という血管に流れ込みます。このときは呼吸や筋肉の動きではなく、静脈とリンパ管の圧力差でリンパが流れ込みます。静脈の圧力がリンパ管の圧力より低いことで、リンパが静脈に流れるのです。静脈の圧力が高い状態だとリンパは静脈に流れにくくなり、肩こりや筋肉痛の原因となります。一般的に睡眠時は静脈の圧力が低くなるため、寝ている間はリンパが流れやすくなります。



睡眠時の呼吸が大切

リンパの流れをよくするために重要なのが、睡眠時に規則正しく鼻で呼吸をすることです。口で息をすると呼吸のリズムが乱れがちになり、舌の根本（舌根）が喉に落ち込んでいびきや無呼吸の原因になります。無呼吸が続くと低酸素状態になり、脳が萎縮したり、心臓が弱くなったりするので注意が必要です。

睡眠が深くなったときや、鼻が詰まっている人は口呼吸になりがちですから、口テープを貼って寝るようにしましょう。（口テープはガーゼを留める絆創膏などを縦に一箇所貼るとよいでしょう）

また、仰向けに寝ると舌根が喉に落ち込みやすいので、横向けやうつ伏せになって休むようにします。

睡眠時に規則正しい呼吸ができないとリンパが流れにくくなり、肩こり、顔や手足のむくみ、腰痛などが起こります。

朝起きたときに口が渴いていたり、いびきやむくみがある場合は、睡眠時の呼吸対策をするようにしましょう。

リンパはリンパ管を流れる無色の液体で、体内にできた老廃物を回収しています。また、リンパ管が集まる部分にはリンパ節があり、細菌や異物とたたかう役割を果たしています。

リンパの流れが悪くなると、老廃物や余分な水分が溜まり、むくみやかゆみの原因になるほか、冷えや皮膚の痛みが現れることもあります。

リンパの流れには呼吸が関係しています。

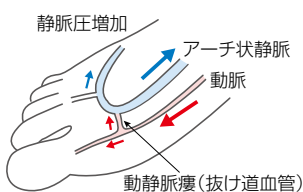
正しい呼吸でリンパの流れをよくして、むくみを防ぎましょう。

足を上げて寝るのはNG

足を上げて横になると静脈圧は下がります。リンパは静脈圧が低いときに流れるので、一見よさそうに思えるのですが、この姿勢でいると足の甲の抜け道血管が開きやすくなります。その結果、休んだ直後はよいのですが、静脈やリンパの流れが悪いむくみ体質になり、だるさや冷えに悩むことになります。

足を上げて寝る代わりに、足の甲にテーピングをすると抜け道血管が開きにくくなるので、むくみを防ぐことができます。また、血液やリンパの流れをよくするために、水分を十分に摂ってから寝るようにしましょう。

抜け道血管



足を上げて寝るのはNG



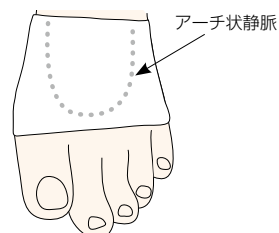
抜け道血管の開きぐせをそのままにしておく

抜け道血管は一度開くと「開きぐせ」がついてしまいます。実際にむくみやだるさで悩む方には開きっぱなしになっている方も多いのです。足の抜け道血管が開いていると、余分なリンパがにじみ出し、下半身に脂肪が付きやすくなります。また、脂肪にリンパが溜まると、やがて固くなってセルライト化します。

こうなると、脂肪本来の役割である保温やクッションとしての機能が損なわれます。セルライトは温度が低いので、冷えの原因になります。また、固いために外部からのショックを吸収しないばかりか、衝撃を受けると毒素を出して腫れる場合もあります。

睡眠時の規則正しい呼吸と足の甲のテーピングでリンパの流れをよくして、むくみやだるさを防ぎましょう。

足の甲のテーピング



ややきつめに巻いて下さい。

院長室から

むくみやだるさの原因になるのが、静脈と動脈を直接つなぐ「抜け道血管」であることは、いつもお話ししています。

ただ、この抜け道血管には二つあって、一つがむくみなどの原因となる表皮に近い部分の血管です(図のA)。この血管が開くと表在静脈の血流が増え、圧力が高まることで水分がにじみ出て、むくみやだるさ、冷えが起こります。むくみを解消するために治療をするのはこの表皮に近い抜け道血管です。

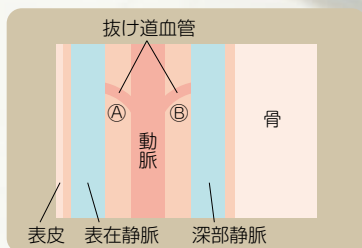
さて、もう一つの抜け道血管は骨の近くを流れる深部静脈と動脈をつないでいます(図のB)。このように体の深い部分にある抜け道血管は肺や脳にもあって、やはり開くと動脈の血液が静脈に流れます。

表面の抜け道血管はテーピングや手術で治療することができますが、深部にある抜け道血管は

治療することができません。ですから、バランスのよい食生活や適度な運動をして、日ごろから血液の循環をよくすることを心がけましょう。

ところで抜け道血管には大切な役割もあります。脳に出血があった場合、抜け道血管が開くことで出血を抑えるなど、命を守る働きもしているのです。

気圧や重力の影響で開いたり閉じたりする抜け道血管ですが、無重力、気圧ゼロの宇宙ではどうなるのでしょうか。人間はこれから宇宙空間にも進出していくと思われませんが、そのときに抜け道血管がどんな役割を果たすのか、医師として興味深くもあります。



診療のご案内

2020.7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
休診	休診	○●●●	○●●●	○●●●	○●●●	○●●●
12	13	14	15	16	17	18
休診	休診	○●●●	○●●●	○●●●	○●●●	○●●●
19	20	21	22	23	24	25
休診	休診	○●●●	○●●●	○●●●	○●●●	○●●●
26	27	28	29	30	31	
休診	休診	○●●●	○●●●	○●●●	○●●●	

2020.8月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
休診	休診	○●●●	○●●●	○●●●	○●●●	○●●●
9	10	11	12	13	14	15
休診	休診	○●●●	○●●●	○●●●	○●●●	○●●●
16	17	18	19	20	21	22
休診	休診	○●●●	○●●●	○●●●	○●●●	○●●●
23/30	24/31	25	26	27	28	29
休診	休診	○●●●	○●●●	○●●●	○●●●	○●●●

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



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

