

脚の健康は全身の健康を支えます。

Vol. **52**
Dec.2022
-Jan.2023



花粉症やアトピーも!?

その痒み、リンパが
原因かもしれません



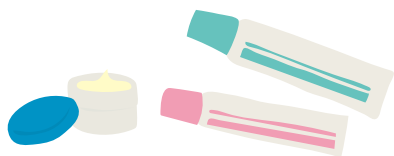
花粉症やアトピーも！？ その痒み、リンパが 原因かもしれません

リンパはリンパ管を流れる液体で、細菌やウイルスなどの異物が体内に侵入した際、外敵と戦う役割をしています。ところが、このリンパは皮膚の痒みの原因にもなるのです。今回は、リンパと痒みの関係について解説します。



リンパが原因となる 痒みとは

リンパはリンパ管を流れていますが、何らかの理由で流れが滞ることがあります。一般にもよく言われる「リンパの流れが悪い」という状態で、このようなときに皮膚を打撲したり、炎症を起こしたりすると、免疫細胞の一種であるマストセルが刺激されてヒスタミンを分泌し、この物質が皮膚に痒みを引き起こします。ドラッグストアなどで販売されている痒み止めの多くは、抗ヒスタミン剤と呼ばれるもので、この痒みを抑えるはたらきをします。



市販薬が効かない 痒みとは

人間の体内には、マストセルのような免疫系の細胞がいくつかあります。T細胞やB細胞、マクロファージと呼ばれるもので、これらの免疫細胞を活性化させたり抑制したりするのが、サイトカインという物質です。サイトカインは、細胞と細胞の間の情報伝達をすることで、免疫系をコントロールしています。

このサイトカインも、皮膚が炎症を起こしたり、打撲したりといった刺激があると、盛んに分泌されます。このときに、サイトカインが直接神経を刺激すると、痒みが起こります。

サイトカインが原因の痒みは、市販の痒み止めが効かないので、皮膚科などでステロイドが入った薬を処方してもらう必要があります。

リンパの機能による痒みとは

リンパは、体内に入ってきた細菌やウイルスなどと戦う役割をしていますが、入ってきた異物に対して、抗体とよばれる物質を作る仕組みも備えています。一度体内に入りこんできた細菌やウイルスなどの病原体が、再び入ってきたときに対抗するためのもので、それらの形や特徴を記憶して同じ感染症にかかるのを防ぎます。これが免疫系とよばれるものです。ところが、この免疫力が上がりすぎると、いわゆる「アレルギー」の症状を起こしてしまいます。

アレルギーの原因となる物質をアレルゲンと呼びますが、体にアレルゲンが入ってくると、リンパにそれが報告され、リンパ節でIgE という物質が作られます。IgE は体を守る機能をも



つ抗体ですが、必要以上に作られてしまうと、ヒスタミンなどの物質を多量に分泌させて、痒みだけでなく、鼻水やくしゃみ、喉の違和感などを引き起こします。花粉症やアトピー性皮膚炎なども、これが原因です。

足の皮膚では、化学繊維のストッキングにかぶれると、二度目に履いたときにも同じことが起きたり、同じ素材の繊維を身に付けると、足以外の部分であってもかぶれてしまうことがあります。

リンパの流れが悪くなると

冒頭で、リンパの流れが悪くなると、ヒスタミンが分泌されて痒みの症状を起こすことを説明しましたが、それだけではありません。

流れが悪く、体内に溜まったリンパには老廃物が含まれており、それが自家感作というアレルギーの原因となり、皮膚に痒みが出ます。流

れが悪いと老廃物が溜まるだけでなく、酸素や栄養が体内に行き渡らなくなるため、やがて筋肉が萎縮してしまい、こむらえりが起きやすくなります。また、神経も痩せて痺れや痛みが出るほか、皮膚も薄くなって、変色したり硬化したりすることもあります。

リンパの流れをよくするには

リンパは血液のように、心臓のポンプ機能によって循環しているわけではありません。全身の筋肉の収縮や規則正しい呼吸によって、ゆっくりと体内を循環しています。そこで、ウォーキングや腕や足の関節を動かすなど、ほどよい運動を心がけてください。筋力が弱い場合は、軽い筋トレも効果的です。また、睡眠時の呼吸はとくに重要です。寝る前にお風呂で体を温めるなどして、リラックスして休むようにしましょう。



体調の変化に 気をつけて

リンパの流れが滞ることで、体にさまざまな悪影響を与えます。免疫力が低下して病気に罹りやすくなるほか、足がむくんだり、すぐに疲労を感じたりするので、日ごろから体調の変化に対する注意が必要です。

院長室から

リンパと痒みの関係についてお話しましたが、その中で化学繊維のストッキングもアレルギーの原因となることにも触れました。足のむくみやだるさで悩む方は、化学繊維を使った弾性ストッキングを履くことが多いようですが、弾性ストッキングの問題はアレルギーだけではありません。

一日中、圧力の強いストッキングを履いていると、筋肉が膨らまず、萎縮したままの状態になります。下肢の血液はふくらはぎのポンプ機能を使って循環しているので、筋肉が十分に伸び縮みできないと、血流が滞ってしまい、かえってむくみの原因になります。弾性ストッキングを履く場合は、睡眠時だけにするとよいでしょう。また、痒みが出るなど、肌に合わない場合は医師に相談するようにしてください。

診療のご案内

2024.12月

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

2025.1月

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

