

その常識、間違っている!?

リンパのホントはなし



「リンパが詰まる」
ことってあるの？

リンパマッサージを
すればやせられる？

リンパの流れをよくすれば
免疫力が高まる？



監修 丸茂樹先生

丸茂樹先生
宇部内科小児科医院院長、総合内科専門医、医学博士。1982年日本大学第一内科大学院博士、カナダ州立オンタリオがんセンター客員、那珂中央病院内科部長、千代田県立クリニック院長を経て現職。東洋医学にも詳しい。総合内科専門医として幅広い診療をモットーとする。
取材協力：タイベック株式会社

日常生活でよく耳にするリンパ、でも、血管との違いは？筋肉との関係は？など、じつはどんなものかよくわからない、という人も多いのではないのでしょうか。そこで、総合内科専門医の丸茂樹先生にリンパの働きについて教えていただきました。

リンパにまつわる 疑問



「リンパが詰まる」
ことってあるの？

健康な人なら、リンパの流れが悪くなったたり、リンパが滞ったりすることはあっても、詰まることはありません。

もし詰まるようなことがあるとすれば、リンパ節に腫瘍ができるリンパ腫や、細胞と細胞の間にリンパがたまってしまいうリンパ浮腫などの病気が考えられます。



リンパマッサージをすれば
やせられる？

リンパマッサージにはリンパの流れを促し、むくみをとる効果があるため、マッサージの後に見た目が細くなることもあります。しかし、あくまでも一時的なもの。根本的にやせられるわけではありません。

なお、リンパマッサージは誤った方法でおこなうと逆効果になることも。自己流でおこなうことはおすすめしません。



リンパの流れをよくすれば
免疫力が高まる？

リンパマッサージを施すと、脳内神経伝達物質の「エンドロフィン」が分泌され、一時的に痛感や多幸感が高まるといわれています。しかし、それがリンパ球の中の免疫機能を高めるという、科学的な実証データはありません。

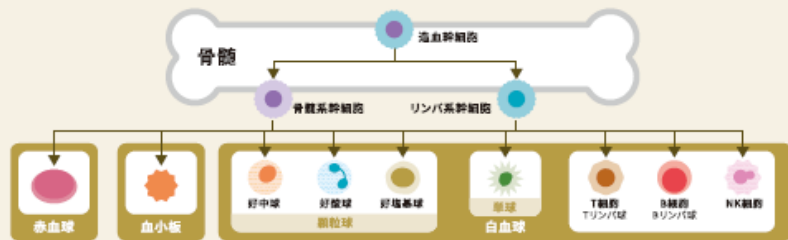
リンパの役割は 免疫機能と浄化機能

人間の体には、有害な物質から体を守る免疫機能が備わっていて、体全体のコンディションを保つ働きをしています。そんな免疫機能の中で、特に重要な働きをしているのが、免疫細胞とも呼ばれるリンパ球です。

体内には、たくさんの細胞が存在していますが、それらはもともと骨髄の造血幹細胞から分化してつくられたもの。赤血球、血小板、白血球などがあり、リンパ球は白血球の一種。リンパ球にもいくつかの種類があり、それぞれが免疫機能において重要な役割を担っています。そして、リンパ球を含むリンパ液が流れているのがリンパ管。血液は心臓を起点に全身を循環しながら各細胞に栄養素（血しょう）を運んでいますが、そのうち使われなかった栄養素を回収して血管に戻す浄化をおこなうのが、リンパ管の役割です。リンパ液には細菌やウイルス、腫瘍細胞も混入してきます。それらの異物をせき止めて戦う場所が、リンパ節です。

このように、健康維持に欠かせないリンパの働き。よく、「免疫力を高めるためにリンパの流れを促す」などの健康法を耳にすることがあります。しかし、リンパの流れを促すことと免疫力を高めることは無関係です。【注意】

（知っているようで知らないリンパの働き）



リンパの主な役割は免疫と浄化

- リンパ節**
脇の下や膝裏、足の付け根など、全身におよそ400個以上あるといわれ、リンパ液に侵入した細菌やウイルス、腫瘍細胞を濾過する場所。ほかにもリンパ液内にある不要物をろ過し、浄化する働きもあります。
- リンパ管**
リンパ液を運ぶ管。リンパ液の量が増え過ぎるとむくみや腫れの原因になるため、リンパ管を通じてリンパ液を血管に戻すことで正常なバランスを保っています。血液のように心臓がポンプになって循環することなく、筋肉を動かすことで流れを促します。

- リンパ球**
白血球の一種。3つの細胞がそれぞれ免疫機能を維持するために働いています。
- T細胞**
危険な異物を判別し、そのほかのリンパ球に攻撃の指示を出す司令塔。ウイルスなどに感染した細胞を壊したり、攻撃が過剰に働かないよう調整したりします。
- B細胞**
ウイルスなど侵入した異物（抗原）が危険かどうかを判断し、排除。T細胞と協力して抗体をつくります。一度侵入した抗原の情報を記憶し、次の侵入に備える役割も。
- NK細胞**
攻撃能力が高く、ウイルスやがん細胞などを見つけたら直ちに排除します。

- リンパの働きが滞るとどんな不調が起こる？**
リンパの流れが悪くなる、生産物や余分な水分が皮膚の下にたまり、むくみや冷えの原因になることがあります。夜中にトイレが近い人は、息が詰まった感じが横になることで全身に回り、尿として排出されているケースも。
- リンパが滞る原因と対策は？**
リンパを流すには、リンパ管に圧をかける筋内運動が欠かせません。デスクワークで同じ姿勢を長時間続けたり、運動不足が続いたりすると、滞る原因になります。特にふくらはぎは「第二の心臓」と呼ばれ、むくみが出やすい場所。意識して筋肉を刺激することで、効率よくリンパの流れを促すことができます。歩く時にふくらはぎを意識して伸ばす、トイレに行く時にストレッチをするなど、日常生活の中でこまめに動かしましょう。