



むくみとリンパ液の流れ

2013.4.1

★ むくみとは

カラダは約60兆個の細胞からできています。心臓から押し出された血液は毛細血管に入り、細胞の隅々まで栄養素と酸素を行き渡らせ、老廃物を受け取ります。汚れた老廃物はそのまま放置しておくとうやがて細胞は死んでしまうので、それを回収しているのが毛細血管とリンパ管です。老廃物や余分な水分は毛細血管を通じて血液中に戻りますが、さらに余分なものがリンパ管に流れリンパ液となり、リンパ節を通過して腸管から静脈へと回収されます。リンパ管は細胞の周囲の余分な水分を回収しているのです。このリンパ管の働きが悪くなると、回収できない水分が細胞の周りに貯留します。これが**むくみ**（浮腫）です。

塩分の多い食物を摂ったり、大量に汗をかいた時には血液中の塩分濃度が上昇するので、それを薄めるために水を飲みます。大量の水を飲めば血液中の塩分濃度は薄まりますが、細胞の周囲への余分な水分量も増えます。通常であれば足の筋肉ポンプ作用により、細胞周囲の余分な水分はリンパ管が吸収し、**むくみ**は起きません。ところがリンパ液を輸送するためのポンプ作用は心臓のように強力なポンプではないので、カラダの下部（足）に水分がたまって**むくみ**が出やすくなります。また、リンパ管は皮下の脂肪の中を通っているので、足の皮膚が**むくむ**ことが多いのです。心臓からの血液は40秒で戻りますが、リンパ液の場合は8～10時間かかります。

★ 女性はむくみやすい

朝早くから立ち仕事をしている人や、長時間飛行機に乗った後などには、足に**むくみ**が出やすく、靴下が足に食い込むような感覚があったり、靴が窮屈に感じたりします。このような**むくみ**は、体内の水分が重力の影響を受けて下に向かいやすいため起こります。

この現象は、男性よりも女性に強く現れます。女性は男性に比べて筋肉量が少ないので、筋肉ポンプ作用の力が弱く、血液やリンパ液の流れが滞りやすいため**むくみ**やすいのです。それでも女性は、女性ホルモンにリンパ液の流れを良くする働きがあるため、その働きによって保護されています。ホルモンバランスが崩れる生理前に**むくむ**女性が多いのはこのためです。女性ホルモン（エストロゲン）の分泌が減少すると、細胞や組織間に水分が溜まりやすくなります。さらに、冷え性の女性はリンパ液の流れが悪いので**むくみ**が出やすくなります。また、年齢を重ねると筋肉が減るので、加齢によっても出やすくなります。

★ リンパ液の流れを良くしよう

リンパ液の流れを正常に保つには睡眠が大切です。足を心臓より高くして6～7時間眠ると、**むくみ**は自然と解消します。リンパ液の流れが良くなると心地良くなります。足の指や指の間・足の裏や土踏まず・くるぶしの周り・膝の後ろ・ふくらはぎなど、柔らかい部分をマッサージすると気持ち良いのは、リンパ液の流れが改善されるからなのです。

基本的にリンパ液の流れを良くするには、水分をたっぷり摂取することです。特に、ミネラルを豊富に含む水分の摂取は体内のミネラルバランスを正常に保ち、リンパ液の流れを良くします。足が**むくむ**冷え性の女性は、お風呂でカラダをゆっくり温め、寝る時には足を心臓より高く上げ、ミネラルバランスの良い水を飲むなど、自然の力でリンパ液の流れを正常に戻すように心がけましょう。

