



リンパ液の流れを良くしよう

2018.6.11

医学の考え方

最近、健康維持のために医学情報を知る機会が増えました。自然の中に存在する生物の世界にある決まりや法則を見つけていく学問は生理学、異常や病気になる法則を見つけていく学問は病理学といい、これらを基礎医学と呼びます。

外科や内科など病院で診察するのは臨床医学です。臨床という言葉は、死に瀕して床に臥している人に対して施すという意味の宗教用語で、臨床医学の成り立ちは宗教の考え方由来しています。臨床医学は個人に対する医学でもあり、同じ風邪をひいても皆同じ薬で治るとは限らないように、症状だけを診るのではなくいろいろな角度からその人を診るのです。内科という言葉は『Medicine』を訳したもので、語源は祈祷師です。施す治療がなければ祈るだけという考え方が脈々と受け継がれてきたのが臨床医学なのです。

リンパ液の流れと浮腫(むくみ)

1日中立ち仕事をしていると、夕方頃には足がむくんで、靴が窮屈になったりします。特に女性は足がむくむとふくらはぎが太くなったような気がして嫌です。また、朝起きた時、顔がむくむこともあり、冷水で顔を洗っても、すっきりと引き締まった顔にはなりません。これを医学的には浮腫と呼びます。浮腫は細胞の周囲に過剰な水分が溜まった状態のことです。地球上には重力があり、1日中立ち仕事をしていれば心臓より下にある静脈血は足の方に溜まります。静脈に溜まった血液の一部が血管から細胞の隙間に漏れ出す、それがむくみです。朝顔がむくむのは、寝ている状態では顔と足が同じ高さになるので行き場を失った水分が顔に溜まるためです。ですから立ち上がって活動を始めれば数分で治ります。それでも気になる時は、顔をマッサージすれば体表面のリンパ液の流れが良くなり、細胞の周囲に溜まった水分が流れるので元に戻ります。

血液には酸素や栄養素が含まれており、心臓から押し出された血液は太い血管を通過して毛細血管に入り、全身の隅々の細胞まで酸素や栄養素を行き渡らせます。そして、各細胞から排泄された老廃物を回収するのが毛細血管とリンパ管です。老廃物や余分な水分の大部分は血液(静脈)に戻りますが、余分なものがリンパ管に入りリンパ液としてリンパ管を通り、胸管を経て静脈に回収されます。ところが、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囲に溜まって浮腫の原因となります。リンパ管には心臓のような強力なポンプ作用がないため浮腫になりやすい反面、皮膚の下の皮下脂肪の中を流れているのでマッサージでリンパ液の流れを良くすることができます。体内に病的に水が溜まることで引き起こされる病気はたくさんあります。健康な人の足のむくみはマッサージなどで治りますが、病的な浮腫は医師の治療が必要です。

リンパ液の流れは変えられる

心臓を出た血液は心臓のポンプの作用によって全身を巡り40秒ほどで戻ります。それに比べリンパ液の流れはゆっくりで体内を1周するのに8~10時間かかります。そのためリンパ液は濁りやすくなります。リンパ液の流れを正常に保つのは脾臓です。横になり、足を心臓よりも高くして、その状態を6~7時間保てば回復します。お酒を飲み過ぎた時などは、水をたくさん飲んで足を高くして寝ることでリンパの流れは良くなります。

座る時足を組む人は片方のふくらはぎが圧迫されるので、背骨や骨盤が曲がりやすく浮腫が起こりやすくなります。また、浮腫を起こしやすい人は血液中のアルブミンが低下しているので、疲労物質や細胞周囲に水分が溜まりやすくなります。そして、浮腫(むくみ)を起こす人は肝臓や腎臓、心臓疾患になりやすいので、毎日早歩きで20~30分散歩をするとリンパの流れが良くなります。この時良い水を十分に補給することも忘れないでください。

