



ERIKO YONEHARA
米原恵理子

はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧師。大学卒業後、東京衛生学園専門学校にて東洋医療を学ぶ。2006年 NPO 日本医療リンパドレナージュ協会にて、医療リンパドレナージュセラピストを取得。現在、学校法人後藤学園附属マッサージ治療室勤務。リンパ浮腫の治療とケアに従事。
後藤学園附属マッサージ治療室 <http://lymph.gto.ac.jp/>

日常生活で心がけていることやヒントを聞く、エンジョイ・ヘルシーライフ。
今回は、医療リンパドレナージュセラピストの米原恵理子さんにお話をお伺いしました。

ワンポイントレッスン



顔のセルフマッサージです。本文の脚のセルフ・マッサージと同じように、まず肩回しと腹式呼吸を行います。首の付け根（鎖骨の上のリンパ節）をゆっくり円を描くようにマッサージします（写真右）。次に首の横を2等分して、付け根に向かって行います。耳の横にリンパ節がありますので、これを付け根のほうに流してあげる（写真左）。最後に、頬を外側に向かって流します。

リンパという言葉は知っていても具体的な働きは知らない方も多いかと思います。心臓から出る血液が動脈を通って酸素や栄養を身体に運んでいますが、その血液を心臓に戻すのが、静脈とリンパ管です。リンパ管には二つの大きな働きがあります。ひとつは、体の中でいらなくなった老廃物や水分を回収する働き。もうひとつは免疫機能で、外から入ってきたウイルスや細菌が身体の中を巡らないように、要所にあるリンパ節でそれらをフィルターにかけているのです。リンパ管には、体の奥深くを流れているものと皮膚の表面に流れているものがあり、後者はマスキメロンの網目のように全身の皮膚の下に張り巡らされていると想像してください。動脈を流れる血液は心臓自体がポンプになって送り出されていますが、静脈やリンパ管の流れはその周りにある筋肉などがポンプの役割を果たします。例えば、脚などは静脈を流れる血液やリンパ液が溜まりやすいため、むくんだりします。ふくらはぎなどの筋肉を鍛えることで、このポンプ作用がしっかりと働き、一過性のむくみを抑えることができます。

リンパの流れが滞るとどうなるのか。まず、老廃物が溜まりやすくなり、免疫機能が低下します。老廃物が組織の中にある状態ですので、疲れやすく、肌荒れ、肩こりなどの症状が出てきます。ここで、自分でできる脚のリンパマッサージをご紹介します。まず、準備として肩回しを10回くらい、腹式呼吸を3〜5回行います。むくんでいる足先からまずマッサージしたくなると思います。しかし、リンパの流れが滞っていますので、脚の付け根のリンパ節からマッサージを行います。マッサージの圧は皮膚のすぐ下に張り巡らされているリンパ管にアプローチしますので、軽くなる程度の力でを行います。次に太ももを3等分して身体に近い部分からそけい部に向けてリンパ液を流します。ひざ裏のリンパ節もその場で優しくマッサージ。次にふくらはぎも3等分してそけい部に向けて流します。最後に足先からも同様にそけい部に向かい流していきます。

今回紹介したマッサージは健康な人に生じる一過性のむくみを解消するためのものです。内臓や静脈などの病気によるむくみがある方、何らかの病気の既往がある方は、マッサージを行う前に医師に相談してください。