

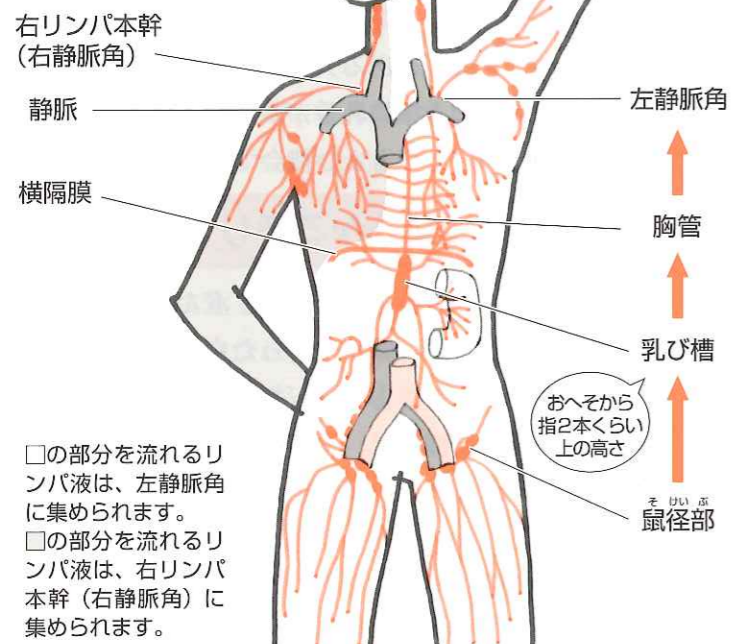
リンパマッサージ

吉田 洋子

(学)後藤学園附属マッサージ治療室 室長

身体の深部リンパ管系の仕組み

マッサージは、おなかのリンパ管の要である「乳び槽」の場所を意識して行いましょう。



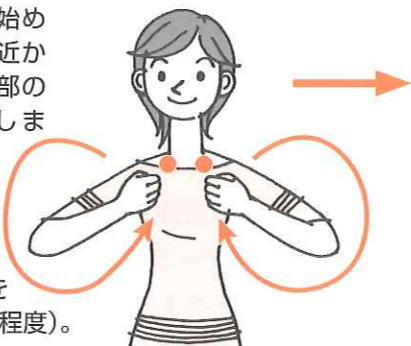
□の部分を通るリンパ液は、左静脈角に集められます。
□の部分を通るリンパ液は、右リンパ本幹(右静脈角)に集められます。

参考文献：佐藤佳代子「リンパ浮腫治療のセルフケア」(文光堂)

マッサージは肩回しから

いきなりおなかから始めるのではなく、鎖骨付近からアプローチして、深部のリンパ管の動きを促しましょう。

1. 肩回し **START!**
鎖骨を大きく動かすように、肩を回します(前後5回程度)。



自宅で試して!



少しずつ過ごしやすい気候になってきましたが、季節の変わり目は、何となく「体がだるい」「胃腸の調子がいまひとつ」といった不調が出やすい時期でもあります。気温の変化に対応するため、自分が思っている以上に体を酷使しているからなのです。

そこで今回は、だるさや便秘などの不調を解消するためにお勧めしたい、おなかのリンパマッサージを紹介します。おなかへの刺激で、体調をリセットしましょう。

リンパを流して免疫力アップ

全身に張り巡らされているリンパ(リンパ管やリンパ節など)のネットワークには、リンパ液の運搬のほか、「免疫応答(生体内に侵入した細菌やウイルスなどから身体を守るための働き)」という元気に過ごすために必要な大切な役割があります。何となく不調を感じる時は、知らず知らずのうちにリンパの流れが滞り、免疫力が落ちているということ

も考えられます。そんなときは、リンパの流れを改善し、免疫力をアップさせることが大切です。

おなかのリンパの流れ

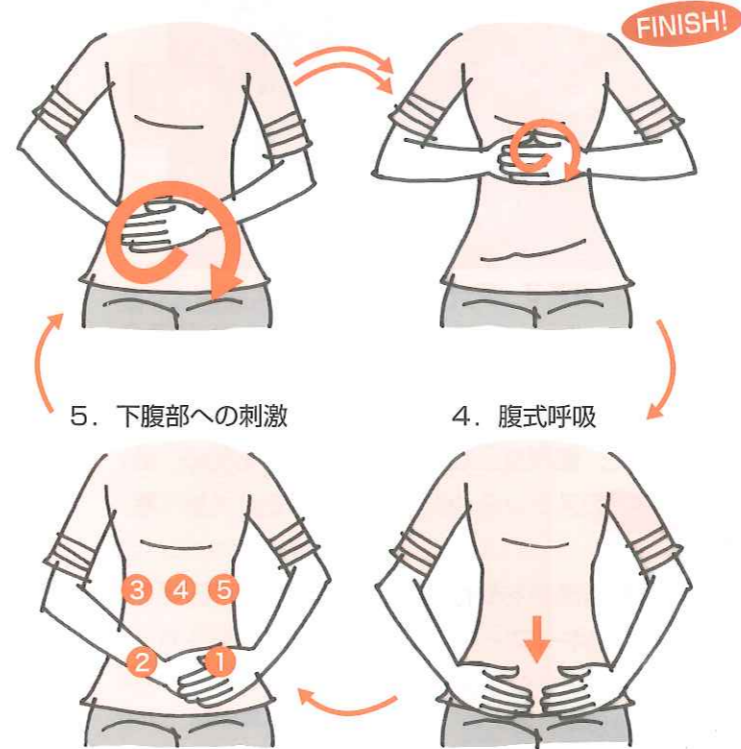
身体の深部のリンパ管系の仕組みを見てみましょう。

足の老廃物を集めてきたリンパ液は、途中、リンパ節(鼠径部)で浄化され、おなかの深部にある「乳び槽」というリンパ管が太くなった、リンパ液の小さなタンクのような部分

おなかへの刺激で元気回復!

おなかのリンパマッサージ

2. 下腹部に大きな「の」の字
3. 胃のあたりに小さな「の」の字
6. 再度、大きな「の」の字
7. 再度、小さな「の」の字



〈手順〉

1. 肩回し(前後5回程度)
2. 下腹部に大きな「の」の字(5回程度)
両手のひらを重ねて、下腹部を「の」の字を描くように、腸の走行に合わせてゆっくりと優しくなでます。
3. 胃のあたりに小さな「の」の字(5回程度)
両手のひらを重ねて、胃のあたりを「の」の字を描くようにゆっくりと優しくなでます。内臓全体をリラックスさせます。
4. 腹式呼吸(5回程度)
下腹部に両手を当て、おなかを膨らませるように鼻から深く息を吸い、口からゆっくりと吐き出します。自然に腹圧が高まり、腸を刺激します。
5. 下腹部の刺激(各部位3回程度)
①左の下腹→②右の下腹→③右脇腹→④おへその上→⑤左脇腹
4. の腹式呼吸を続けながら、①～⑤を順番に、両方の手のひらを重ねて、おなかの奥(乳び槽)のほうに向かって軽く押します。3秒かけてゆっくりとおなかを膨らませて、また3秒かけてゆっくりと戻すようなイメージで、押し込み過ぎないように注意して行います。
6. 再度、大きな「の」の字(5回程度)
2. を繰り返します。
7. 再度、小さな「の」の字(5回程度)
3. を繰り返して、終了です。

〈注意〉

むくみの原因はさまざま、何らかの病気のサイン(兆候)の場合もあります。翌朝になってもむくみが解消しない、痛みや炎症を伴うなどの症状や体調の異変を感じた場合は、医療機関を受診してください。また、手術や放射線治療後によるむくみがある人、何らかの病気の既往がある人は事前に医師に相談してください。

に流れていきます。また、骨盤内や腸からのリンパ液もいったんここに集められ、その後、胸の深部にある胸管を通り、鎖骨近くの左静脈角から静脈に合流していきます。

おなかの深部にあるリンパ管やリンパ節には手で直接触れることはできませんが、おなかをマッサージすることで間接的に「乳び槽」を刺激して深部のリンパ液の流れを促し、ひいては全身のリンパ液の流れを活性化することができるのです。

リラックスしてマッサージ

それでは、実際におなかのリンパマッサージをやってみましょう。

おなかの内臓のある場所ですので、強く押しすぎたりするなど、過度な刺激は禁物です。リラックスして腹壁を緩めた状態で、優しくゆっくりと触れましょう。自宅などでは、仰向けになって膝を立てた状態でマッサージを行うとよいでしょう。より効果的にマッサージができますので、

試してみてください。

また、マッサージ中に原因不明の痛みなどを感じた場合は、すぐに中止して医師に相談しましょう。

よしだ ようこ



はり・きゅう・あん
摩マッサージ指圧師。(学)後藤学園
東京衛生学園専門学校で東洋医学を
学ぶ。2011年より現職。リンパ浮腫
の治療のほか、
NPO日本医療リンパドレナージ協会認定教
師としてリンパ浮腫治療セラピストの育成に
も携わっている。