

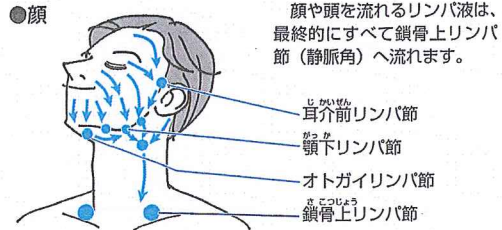
自分でできる 第2回 リンパマッサージ

佐藤 佳代子
学校法人 後藤学園
附属リンパ浮腫研究所 所長

自分でできる
リンパマッサージ

顔と頭皮から、すっきりリフレッシュ!

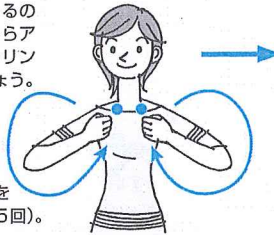
顔と頭のリンパ液の流れ



マッサージは肩回しから

いきなり顔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
鎖骨を大きく動かすように、肩を回します（前後各5回）。



自宅で試して! 暮らしの中の“リンパケア”

●朝夕の基礎スキンケア時に

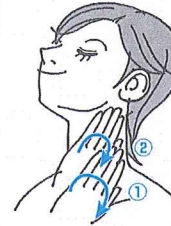


●毎日のシャンプー時に



顔のリンパマッサージ

2. 首



3. 耳まわり



4. 顔全体



5. まとめ



〈手順〉

1. 肩回し
2. 首
顎の下から鎖骨くぼみの間を2カ所に分けて、リンパ液を流します（各3回）。①首の下側から先に流して、②次に首の上側から流します。
3. 耳まわり
耳の前後にもリンパ節があります。人さし指と中指の間で耳を挟み、耳の周りにぴったり手のひらを当てて2〜3回円を描くようにします。そのまま鎖骨のくぼみに向けて流します（3回）。
4. 顔全体
顎の下、頬、口周り、鼻の付近、目の下、まぶたの上、こめかみ、額の順に手のひらを置いて、リンパ液の流れる方向を意識しながら、最寄りのリンパ節に向けて流します（各部位3回）。
5. まとめ
来た道（2〜4.）を戻すような順に各部位に手のひらを置いて、最寄りのリンパ節に向けて流します（各部位3回）。最後は、顎の下から鎖骨までの間を軽くなでて終わりです。

〈注意〉

むくみの原因はさまざまで、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、医療機関で受診してください。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。

新体制のスタート、花粉症の疲れなど…。新しい環境への期待を抱えて爽やかな初夏を迎えたにもかかわらず、何かと疲れが出てきやすい頃です。そこで今回は、毎日の暮らしの中にひと工夫加えるだけでできるリフレッシュ法をご紹介します。

身体のお老廃物を集め、免疫機構の役割を担うリンパ管は、身体中に綿密なネットワークを張り巡らしています。そして、顔や頭には免疫の関所ともいえるたくさんのリンパ節が

あり、小さな炎症や軽いむくみなどのトラブルを解消してくれています。

顔と頭のリンパ液の流れ

ちょうど、両側の耳と頭頂部を結んだラインを境に、前側（顔面）を流れるリンパ液は耳の前や顎の周囲、首のリンパ節を経由。後ろ側（後頭部）は、耳の裏や頭髪の毛の生え際付近、首のリンパ節を経由し、すべて鎖骨のくぼみの奥にある静脈の入口（静脈角）へと流れ着きます。

顔のリンパマッサージ

簡単に、毎日できる顔のリンパマッサージをご紹介します。ポイントは、皮膚をごすらず、優しくなでるように行うことです。手順は次ページのイラストを参照してください。

自宅では、いつもの基礎化粧品をそのまま使って、また、洗顔時にも洗顔料の泡を使って、同じ要領で行うと効果的です。ぜひ、試してみてください。

頭皮のリンパマッサージ

頭皮のリンパマッサージのポイントは、左右対称に、頭皮を優しくなでるように行うことです。

自宅では、いつものシャンプーとトリートメントをそのまま使ってマッサージをしましょう。最近疲れを感じている人は、指の腹を使ってもみこむようにするとスッキリします。

〈手順〉

1. 肩回し

2. 首：肩から頭髪の生え際までを2カ所に分けて、リンパ液を流します（各3回）。①首の下側から先に流して、②次に首の上側から流します。
3. 耳まわり：耳の前後にぴったり指の腹を当てて2〜3回円を描くようにします。そのまま鎖骨のくぼみに向けて流します（3回）。
4. 顔全体：頭髪の生え際、真ん中、頭頂の順に指の腹を当て、2〜3回円を描くように、顔全体をマッサージ。
5. まとめ：来た道（2〜4.）を戻

ような順に指の腹を当てて、最寄りのリンパ節に向けて流します（各部位3回）。最後は、耳の後ろから鎖骨までの間を軽くなでて終わりです。

さとう かよこ



1996年後藤学園神奈川衛生学園専門学校卒業、1999年までドイツ留学。2001年後藤学園附属施設リンパ浮腫治療室室長。2007年より現職。日々の治療に取り組みほか、リンパ浮腫治療セラピスト育成、リンパ浮腫外来設立支援活動、医療機関・患者会講演、執筆、リンパ浮腫に関する医療用品の開発などを行う。