

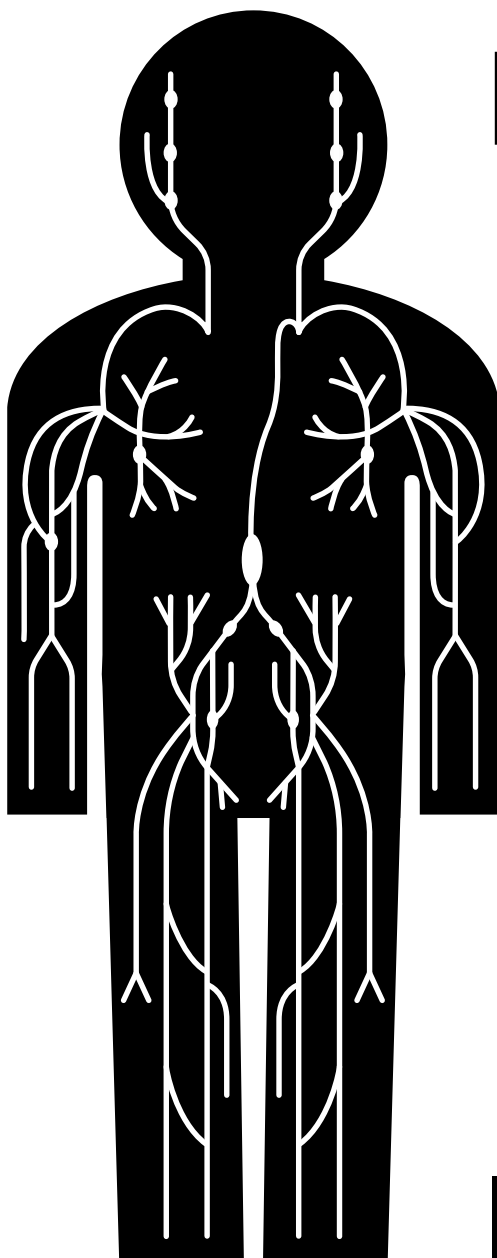
# リンパ

## 取扱説明書

改訂版

品番: SOTM-044

保管用



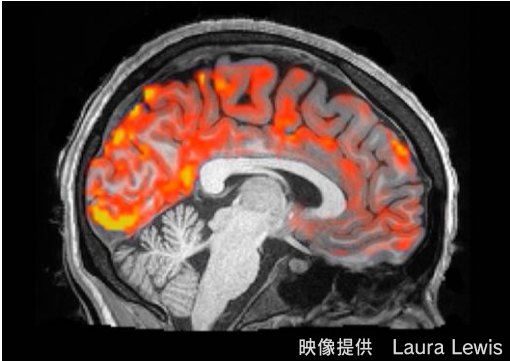
2024年1月18日放送

・いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

# 健康と美の鍵を握るリンパ

## Point ▶ 近年 世界的に注目を集める「リンパ」

近年リンパの研究が進み、リンパが **アルツハイマー病、緑内障、腸炎、心疾患、肌の老化** など私たちの健康に深く関係していることが分かってきました。



映像提供 Laura Lewis

(左) 睡眠中に脳のリンパが流れ **老廃物を洗い流している様子**。  
この働きが衰えるとアルツハイマー病につながる可能性が報告されています。

## リンパの役割は体の下水道 & 免疫の要

リンパが健康と美に深く関わる理由は、その役割にあります。

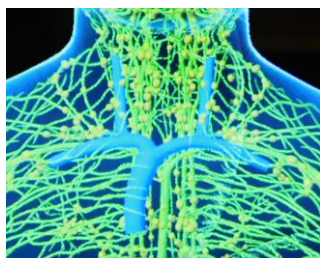


☆リンパの流れ：**全身に網目状**に張り巡らされ、

**スタート** 全身の末端 (頭や手足の先) → **ゴール** 鎖骨の下 **の一方**向に流れます。

### ★役割① 体の下水道

「**リンパ管**」が全身の細胞から不要な水分やタンパク質・脂質など **大きな老廃物を回収**。※水分は血管にも回収されます  
老廃物はリンパ管を通る間に主に白血球に分解されて、きれいな状態で鎖骨の下の静脈に合流します。



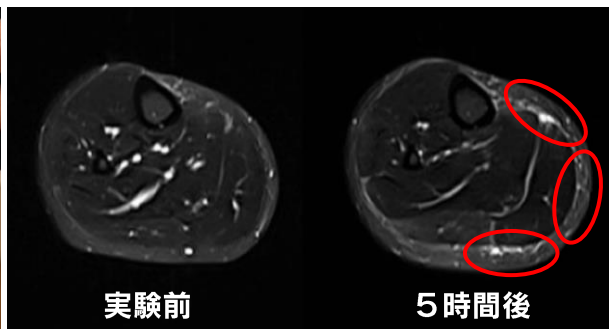
### ★役割② 免疫の要

「**リンパ節**」(左図のところどころにある黄色の粒) で体の中に入ってきた **病原菌などをせき止め**、免疫細胞で攻撃します。  
(風邪をひいて「リンパが腫れる」のは免疫が働いている証拠)

# リンパの渋滞はむくみを引き起こす

## Point ▶ むくみの正体は“回収できない水分”

5時間立ち続けてむくんだ足をMRIで撮影すると…

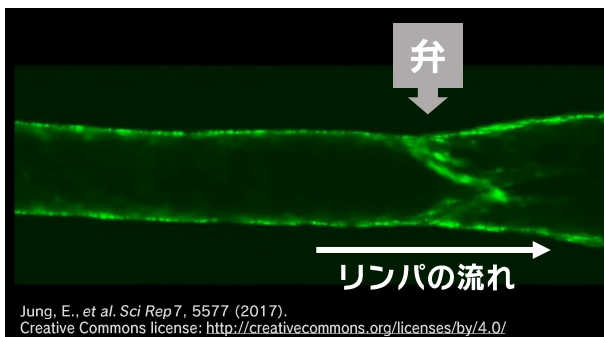


足の外側の組織が太くなり  
白い部分が増えた

↓  
**水分**が  
体の組織にたまった状態

## なぜむくむ？リンパは滞りやすいシステム

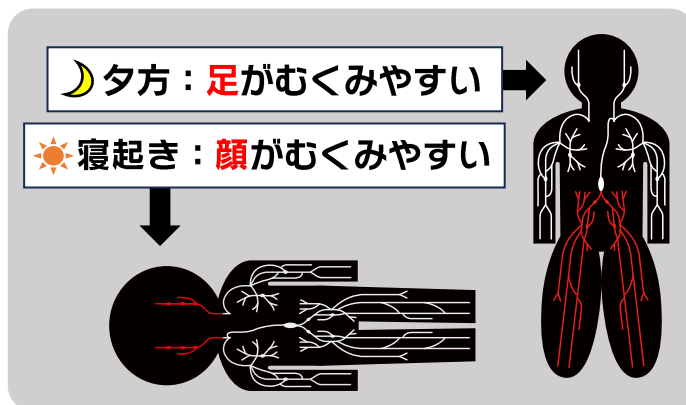
血液はポンプとなる心臓によって速く流れるのに対し  
リンパは、弁と周りにある筋肉によってゆっくりと流れます。



歩くなどして筋肉が動くと  
リンパ管の中の液体が動き、それが  
逆流しないよう弁が食い止めます。  
主に周りの筋肉の動きに頼るため、  
ゆっくりとしか進まないのです。

血液は全身を40秒ほどで一周するといわれるのに対し、  
リンパは足先から鎖骨まで数時間かかるといわれています。

流れの遅いリンパは重力に弱く、  
立ちっぱなし、座りっぱなしだと  
すぐに渋滞を起こします。  
すると、体にたまった水分が  
回収されにくくなり、  
むくみが起きるのです。



※むくみはリンパだけでなく 血管、心臓、腎臓、代謝疾患に由来することもあります

# リンパはやさしく 鎖骨に向かって一方向に流す！

## Point ▶ リンパケアの“力加減”と“方向”

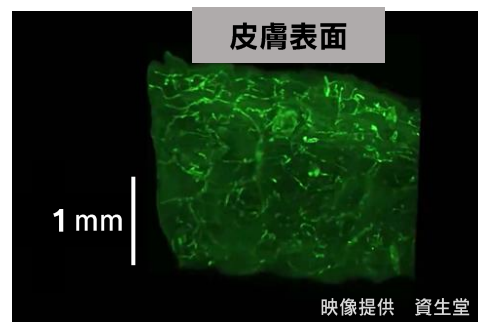
リンパを流すポイントは2つ、

- ① “やさしくなでる” くらいの弱い力で、※強い力は不要
- ② リンパが流れる方向（末端→鎖骨）に流す

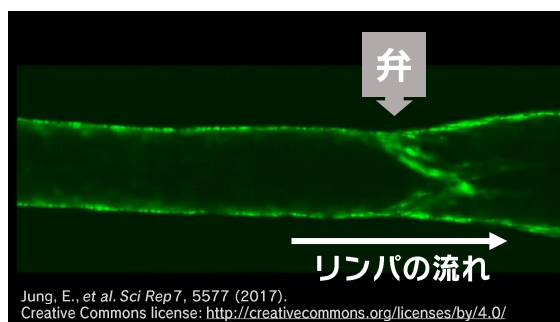
## どうして？ “正しいリンパの流し方”

- ① “やさしくなでる” ので十分なのは、リンパ管が皮膚の表面ギリギリまで張り巡らされているからです。

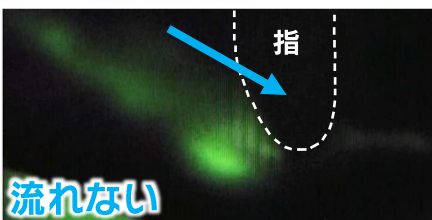
（右）緑色の線が全てリンパ管



- ② “リンパが流れる方向に流す” のはリンパ管には2～3mm間隔で逆流を防ぐ弁があり、**逆流を防ぐ弁があり**、その方向にしか流れないからです。



「リンパ浮腫」の治療でリンパを流す現場を見せてもらおうと…



リンパの流れの方向に沿ってなでると流れますが、**逆方向になでると流れません！**



むくみ解消に！

# 5分で自分でできる！ リンパよしよしケア

監修：リンパ浮腫療法士 佐藤佳代子さん

寝起きの顔も！

目ぱっちり！



フェイスラインくっきり！



パンパン足も！

靴下の跡も！



足の体積減少！



## 👉 力加減のポイント “よしよし”



☆ スポンジの山が少しへこむ程度  
やさしく ゆっくり動かす

☆ せっけん 化粧水 乳液などをつけると  
手が肌に密着して効果UP！

ふだんの入浴やスキンケアと  
合わせて行うのがオススメ

むくみ解消に！

# 5分で自分でできる！ リンパよしよしケア（顔）

## 顔のリンパケア



甲状腺異常・高血圧・顔にリンパ浮腫の可能性が  
ある方は医師に相談してください

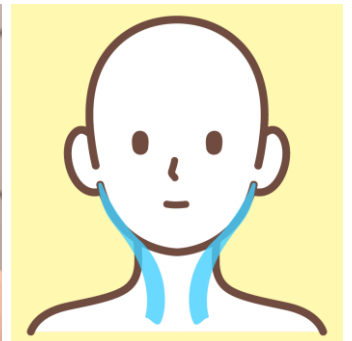
### その1 鎖骨（ゴールから渋滞を解消！）

- ① **肩回し** 前から後ろへ **4回**
- ② **鎖骨のくぼみに手を密着させ**  
円を描くように動かす **4回**



### その2 耳のリンパ節

- ① **耳を人さし指と中指で挟んで**  
**手を密着させ**  
円を描くように動かす **4回**
- ② **耳から鎖骨へ流す** **1回**



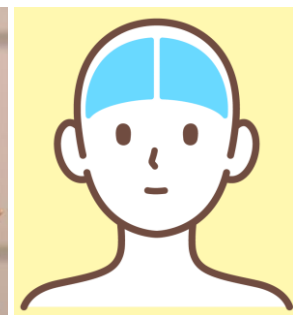
# 5分で自分でできる！ リンパよしよしケア（顔）

## その3 顔

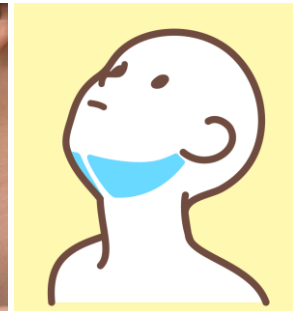
① ほおに手のひらを広めに密着させ  
鼻から耳へなでる 4回



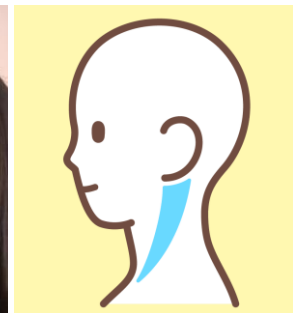
② 額に手のひらを広めに密着させ  
額から耳へなでる 4回



③ あごの下に親指の腹をあて  
あごのラインに沿ってなでる 4回

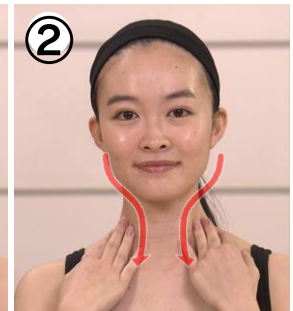


④ 耳から鎖骨へ流す 1回



## その4 首

① 全体を上から下になでる 4回



② 耳から鎖骨へ流す 1回

むくみ解消に！

5分で自分でできる！

# リンパよしよしケア（目周り）



## 目周りのリンパケア



注意

甲状腺異常・高血圧・顔にリンパ浮腫の可能性のある方は医師に相談してください

先に顔のリンパケアを行ってからやるのがオススメ◎



注意

眼球に圧力をかけないようにして清潔な指で行ってください

### その1 目の上

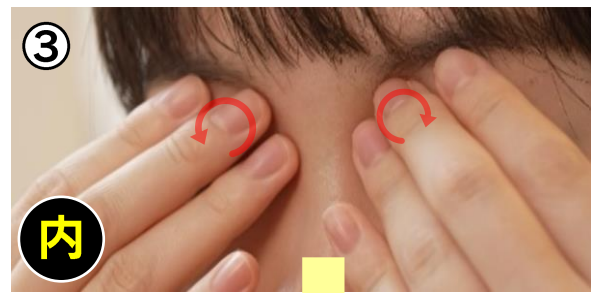
- ① 目を閉じてまぶたの上に優しく指を置き 密着させながら耳に向けて まぶた全体を円を描くように動かす **4回**



- ② 置いた指はそのままにまぶたの下で眼球を回し次に上下左右に動かす



- ③ 目の上と骨の間のくぼみに指を置き 耳に向けて小さく回す  
内側→外側 **各4回**





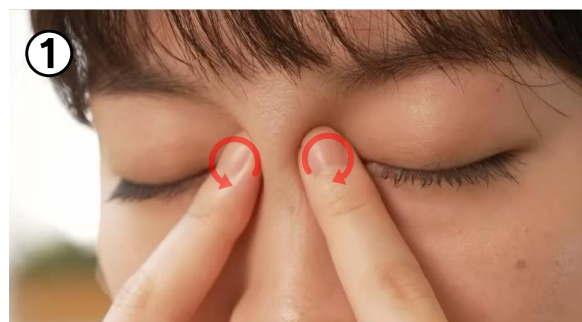
# リンパよしよしケア（目周り）



眼球に圧力をかけないようにして清潔な指で行ってください

## その2 目の下

- ① 目頭のくぼみに指を置き  
耳に向けて小さく回す 4回



- ② 目の下と骨の間のくぼみに  
指を置き 耳に向けて  
小さく回す  
内側→外側 各4回



- ③ 目尻に指を置き  
耳に向けて小さく回す 4回



むくみ解消に！

# 5分で自分でできる！ リンパよしよしケア（足）

## 👉 足のリンパケア



注意

心不全、急に片足が腫れた方、足にリンパ浮腫の可能性のある方は医師に相談してください

### その1 鎖骨（顔のときと同じ）

① **肩回し** 前から後ろへ **4回**



② **鎖骨のくぼみ**に手を密着させ  
円を描くように動かす **4回**

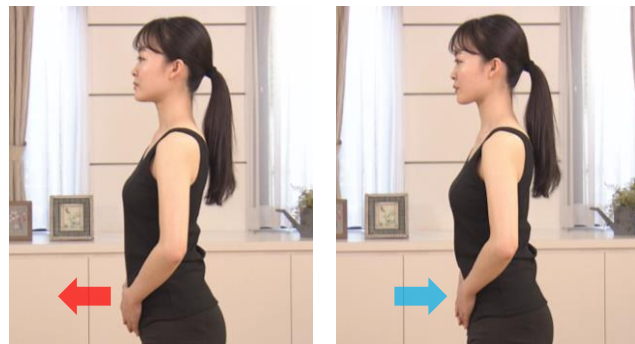


注意

甲状腺異常・高血圧の方は  
「肩回し」だけにしてください

### その2 腹式呼吸（下半身のリンパを吸い上げる）

鼻からゆっくり吸って  
口から細く長く吐く **4回**



### その3 足の付け根のリンパ節

手を密着させて  
円を描くように動かす **4回**

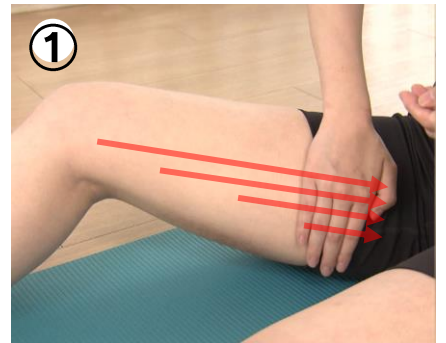


ここからは足を横にして行くと  
重力の影響を減らしてリンパが流れやすくなります◎

# 5分で自分でできる！ リンパよしよしケア（足）

## その4 ▶ 太もも

- ① 内側を ひざから付け根へなでる  
はじめは付け根の近くから  
徐々に距離を増やす 一連を4セット



- ② 外側から内側を通って付け根へ流す  
はじめは付け根の近くから  
徐々に距離を増やす 一連を4セット



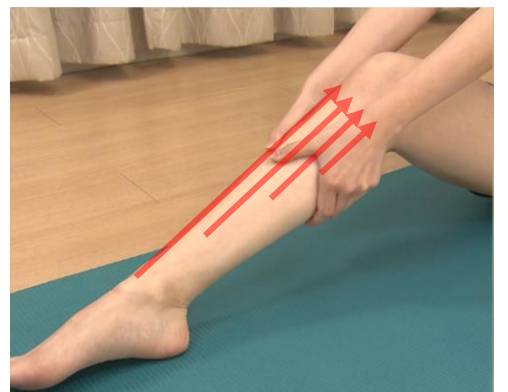
## その5 ▶ ひざ裏のリンパ節

- 手を密着させて  
円を描くように動かす 4回



## その6 ▶ ふくらはぎ

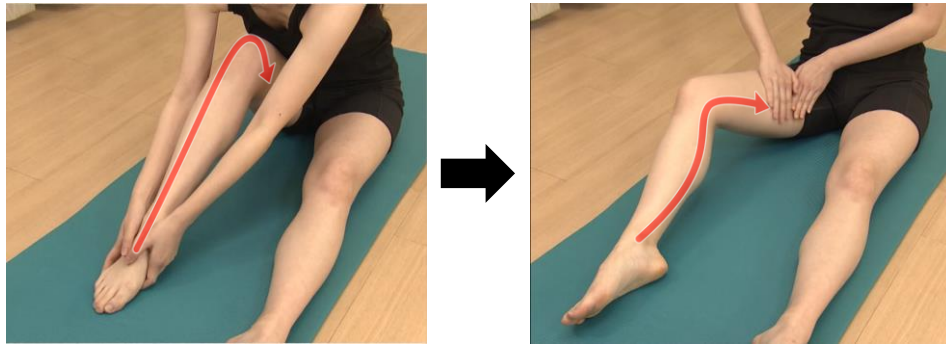
- 足首からひざへなでる  
はじめは付け根の近くから  
徐々に距離を増やす  
一連を4セット



# 5分で自分でできる！ リンパよしよしケア（足）

## その7 全体を流す

最後に **足先から付け根へまんべんなく流す** 4回



注意

むくみはリンパだけでなく  
**血管・心臓・腎臓・代謝疾患**に由来することもあります  
心不全・腎不全など**危険な病気が隠れていることもあるので**  
●急なむくみ  
●痛みや息苦しさを伴う などの場合は  
お近くの医療機関を受診してください

代表的な血管由来のむくみ はこちら



危険なむくみの見分け方 はこちら



## ほかにも！リンパの流れをよくする方法

- ☆水を飲む（腎臓・心臓などに疾患のある方は医師に相談してください）
- ☆全身の筋肉を動かす…**肩回し**、**腹式呼吸**、**そしゃく**、**運動**など
- ☆よく眠る（睡眠中に脳のリンパが流れる）



# 保ショー書

品名 リンパのトリセツ (SOTM-044)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

七ッ

保ショーいただけますか？

リンパ<sup>0</sup>とかけまして  
読めつらいしーヌの競馬と  
かけます  
その心は  
どちらをかんが大車<sup>2</sup>しよ

あしたが変わるトリセツショー



# 保ショー書

品名 リンパのトリセツ (SOTM-044)

保ショー期間

次のトリセツができるまで

お客様名

三木 昂生

保ショーいただけますか？

今日から僕の顔、体が  
変わります！  
ありがとうございます！

あしたが変わるトリセツショー

