

# げんき通信

## リンパのおはなし

最近「リンパケア」「リンパマッサージ」という言葉を目にしますが、この「リンパ」とはいったい何でしょうか?

私たちの体には、リンパ管という細い管が張りめぐらされていて、その中を無色透明なリンパ液が流れています。血液は心臓のポンプ作用で動脈から毛細血管へと流れ、全身の細胞へ酸素や栄養分を届けます。血液の半分は赤血球(酸素運搬)や白血球(免疫担当)などの血球で、残りの半分は血しょうです。血しょうの90%は水分で、その中にたんぱく質、糖質、脂質などの栄養分が溶け込んでいます。毛細血管には、使われなかった栄養素や老廃物、水分などを回収する働きがあり、それらは静脈に集まり心臓へと戻っていきます。

ほとんどの水分は静脈が回収しますが、静脈には入らない大きな老廃物や余分な水分はリンパ管が担当します。リン

パ液は近くの筋肉の収縮や呼吸によるポンプ作用で流れています。そのため、長時間の立ちっぱなしや座りっぱなし、運動不足などによって流れが悪くなると、老廃物や水分が溜まってむくみの原因となります。

### リンパ節(リンパ腺)の役割

リンパ管に回収されたものをそのまま流してしまうと、細菌やウィルスなども一緒に心臓に送ることになります。そこで活躍するのがリンパ節(リンパ腺)です。全身に600~700個あるリンパ節はフィルターの役目をしていて、免疫



皮膚表面の軽いマッサージや、ストレッチなどが有効です。



《北茂安店：薬剤師/はらまき》

### C O L U M N

#### げんきコラム

#### ルイボス茶のお話

3月はお得なキャンペーン実施中!



近年すっかりおなじみになったルイボスですが、実は南アフリカの一部でしか育たない貴重な植物で、ヨーロッパを經由して日本に伝わりました。抗酸化作用が強く、カルシウム・鉄・マグネシウムなどのミネラルを豊富に含んでいます。また、カフェインゼロなので赤ちゃんから高齢の方、妊娠中の方も安心です。たくさんの製品が出回っていますが、くぼ薬局では有機栽培の最高級茶葉使用のものをおすすめしています。店頭での試飲もおこなっています。

どうぞお立ち寄りください。

リンパ節は全身にあります。特に多く集まっているのは、首、わきの下、そけい部、膝の裏です。リンパ液がスムーズにリンパ節へ流れていくと、本来の機能がうまく発揮されますが、筋肉が硬く縮んだ状態ではリンパ管が圧迫されて流れが悪くなるので、筋肉をほぐしてやると改善が期待できます。皮膚表面の軽いマッサージや、ストレッチなどが有効です。少しずつ試してみてください。

処方せんはぜんぶ「くぼ薬局」におまかせください。すべての病院・医院の処方せんを受け付け責任を持って調剤いたします。

### あなたのまちのくすり箱



●中町店 ☎26-2817 FAX 28-0802 ●木原店 ☎24-2233 FAX 24-4227 ●中の小路店 ☎24-2882 FAX 24-4503

●西与賀店 ☎22-2311 FAX 29-2777 ●北茂安店 ☎0942-89-1777 FAX 89-1888 ●医大通り店 ☎32-1133 FAX 21-1344

●本部：県庁通り店 ☎23-4550 FAX 26-8585