



## 今回は**免疫力・リンパ**に注目!!

前回は少し紹介しましたが、今回は免疫力・リンパにスポットをあてて説明していきます。免疫力・リンパの理解を深めて快適な生活を送りましょう!

### 免疫力とは?

免疫力とは、身体の防御システムで病気に対する抵抗力の事を言います。免疫は、病原菌やウイルス等の外敵の侵入を防いだり、体内に出来た細胞が自分にとって無害なものか、有害なものかを鑑別し、体を健康な状態に保つために害をもたらす細胞を除去する自己防御機能の事です。

### 免疫力が低下して起こること

- **自己細胞の変質**→病気に弱くなる。有害物質を駆除する力が弱くなります。
- **生活習慣病の発症**→高血圧、糖尿病等を発症する確率が高くなります。
- **誤爆（自己免疫疾患）**→自分自身の細胞を敵と認識し、自分自身の細胞を攻撃し、慢性的な炎症を起こします。
- **過剰防御（アレルギー）**→無害な異物に対しても過剰な免疫反応を起こし、不必要な炎症を起こします。

### 免疫力とリンパの関係について

- リンパとは、全身（血管・内臓等）の**老廃物や有害物質を運び、体内を綺麗に掃除してくれる働き**があります。その流れている液体を**リンパ液**、リンパ液が流れる管を**リンパ管**といいます。
- リンパ管は体の末端（指先）から始まり、体幹部に向かうにつれて太くなります。**リンパ節**というポイントで更に多方面からのリンパ管が合流し、**鎖骨の辺りで静脈につながっています**。
- リンパ節では運んできた異物や老廃物を**ろ過するという働き**があります。リンパ節で集められた異物や老廃物は便や尿、呼吸、汗などによって体の外に排出されます。また、リンパ節は異物（有害物）と戦う役目もあり、風邪をひいたときにリンパ節が腫れるのは異物との戦いで炎症を起こしているからです。

また、リンパ節が老廃物などで詰まるとろ過機能が低下し、リンパ液自体の流れも悪くなります。よくメディアなどの情報でリンパ節（鎖骨や脇の下など）のポイントをマッサージしてしてから全身に移りましょうというのはいかような原理があるからなのです。

## 免疫力・リンパの流れを高める方法

### ○免疫力を高める方法

◆ **適度な運動や食事で身体を温める**→リンパ液は筋肉の収縮によって流れているため筋肉を動かさないと、左で説明したリンパの役割が低下します。また、ウイルスなどから身体を守る免疫細胞が、一番活発になるのが36℃台と言われています。運動することで体温が上がるとともに、外敵に強い体を作りましょう。運動、お風呂、食事で低体温になるのを予防しましょう。

◆ **十分な睡眠**→目を閉じて体を横にして休めているだけで免疫力は高まると言われています。健康維持のためにも、たくさん睡眠を取りましょう。

◆ **よく笑う**→笑うことで自律神経（交感神経と副交感神経）を刺激し、血圧を下げて心拍、呼吸を整えるとされています。また、ストレスを減少してくれるホルモンが活発になります。

◆ **ストレスを溜めない**→人はストレス状態になると、ストレスを緩和させようとして脳下垂体からアドレナリン等のホルモンを分泌します。これは、交感神経の機能を活発にして副交感神経の機能を抑えようとする機能です。

◆ **喫煙をひかえる**→タバコ煙は直接肺に吸入される為、肺に存在する免疫細胞や肺組織に影響が出ます。特に肺の免疫系で中心的な役割を担っている肺胞（マクロファージ）の免疫力が低下します。その結果、肺がんなどを誘発するリスクが高まります。

### ○全身のリンパの流れをよくする方法

◆ **乾布摩擦**→皮膚を直接刺激することにより、リンパ液の流れがよくなり、リンパ液の量も増え、アルブミン濃度も高まり、疲労が回復し、免疫力が高くなります。

◆ **リンパマッサージ**→簡単なやり方を裏面で紹介します。

NEW

SportZEROのQRコードを作りました!



# <リンパマッサージの方法>

リンパマッサージは、溜まってしまったリンパ液を体の各リンパ節に流し込んで排泄しリンパの流れをスムーズにする方法です。

## ①顔のリンパマッサージ方法

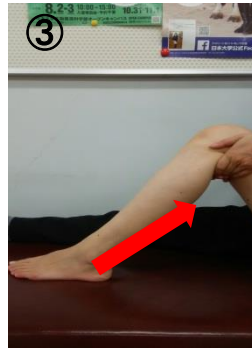
- ・こめかみから顎の下のリンパ節へ、顎から耳の前のリンパ節へ行きます。
- ・目元から頬骨の下を通して、耳の前のリンパ節へ行きます。
- ・目頭から半円を描くように、目じり、そして耳の前のリンパ節へ行きます。
- ・首のほぼ真横を通過して鎖骨リンパ節へ行きます。

## ②肩こり解消の為のリンパマッサージ方法

- ・首の付け根から肩へ行きます。
- ・肩から鎖骨に流し込むように行って下さい。

## ③脚のむくみをとるためのリンパマッサージ方法

- ・ひざからひざの裏に向かって行います。
- ・足首からひざの裏のリンパ節に向かって行って下さい。



## ○リンパマッサージをより効果的に行うポイント

- ◆マッサージの前に水分補給をして下さい。水を飲むことによってリンパ液の濃度が薄まるため、リンパ液が流れやすくなります。
- ◆リラックスした状態でストレスから解放されれば、リンパ管がゆるみ、リンパ液の流れがスムーズになります。好きなアロマや、ヒーリングミュージックを流す等、リラックスできる環境を作ってリンパマッサージをして下さい。
- ◆入浴後は、体が温まり血行も良くなっており、リンパマッサージを行うのに最適です。
- ◆リンパマッサージ後に、「利尿効果」のあるハーブティー、緑茶、紅茶、コーヒー等を飲み、老廃物をすみやかに体外に出してあげましょう。

## 平成27年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30~19:00 (A)  
 水・金曜日 14:40~19:00 (B)  
 土曜日 12:15~17:00 (C)

利用講習会 12:15~12:45 (△印がついてる日)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。

利用講習会の受付は11月4日(12:15)から開始します。(○印)  
 詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

※講習会は要予約。

## 11月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
						1 休
2 休	3 休	4 ○B	5 A	6 B	7 休	8 休
9 A	10 A	11 B	12 A	13 △B	14 休	15 休
16 A	17 A	18 △B	19 A	20 B	21 C	22 休
23 休	24 A	25 B	26 A	27 B	28 休	29 休
30 A						