

リンパの分布とリンパ節の説明

リンパ節は全身の免疫機能を担う「検疫&ゴミの焼却場」のようなもので、体内を巡って老廃物や病原菌などを取り込んだリンパ液を濾過する働きがあります。リンパ管は細く、リンパ液は自力では流れにくいいためリンパ節の周りで詰まりがちです。老廃物をたくさん含んだ体液が体のあちこちで溜まってしまうと…そうです、むくみや冷えなどが起こるのです。

耳介リンパ節

ここが滞ると耳鳴りや難聴になりやすい。また耳の炎症などで痛みが出ます。

鎖骨リンパ節

体内を流れたリンパが最後に心臓に戻るときに流れ込む場所なので、別名「身体のごみ捨て場」。常に刺激して、リンパの流れを促進したい場所です。
★ここが滞ると肩凝り、首の凝り、顔・腕のむくみが起こりやすい。

腸骨リンパ節

骨盤上部の内側にあるリンパ節。ここが滞ると腰回りがぼつてりと太くなる上、子宮や腸の働きが鈍り、子宮や卵巣の病気などを引き起こしてしまいます。
★腸機能の低下や水分代謝に影響が出る部位です。また、アレルギーや腰痛の原因にもなります。

顎窩リンパ節

あごの裏側の一番奥まったところにあるリンパ節。顔から首へ流れリンパの多くがここを通るので流れが滞ると、二重あごや頬のたるみが起こりやすい。
★虫歯や歯・口の炎症の時に腫れてきます。

腋窩リンパ節

ノドや肺に近いので、外気からウイルスなどが体内に入ったときに、真っ先に免疫機能が働き、腫れやすい場所。ここが痛くなったら風邪をひく赤信号。
★腕のたるみや肩痛、四十肩・五十肩の原因にもなります。

鼠頸リンパ節

下半身のリンパ液が流れ込む一大ステーションなので、ここが滞ると下半身太くなり、むくんだり冷えたりします。また脚のむくみ・セルライトの原因にもなり、ヒップもたるみます。

膝窩リンパ節

ここが滞ると、足首がブヨブヨとしメリハリがなくなります。リンパ液の詰まりがひどいと血管やリンパが腫れて、ポコポコと波のように浮き出ます。
★リンパの流れが滞り、腫れて硬くなる。

