

## リンパ球とリンパ液の働きを高めて元気で長寿

杏林大学医学部名誉教授 石川恭三

注目情報：沖縄県で 100 歳を超える元気なお年寄りのリンパ液には、通常より多いリンパ球があった。 (新潟大医学部)  
胸腺で作られるリンパ球は少ないが、ある場所で作られるリンパ球が多かった。

注目情報：腸で作られるリンパ球が新たに見つかり、これを活性化させることで健康・長寿につながる事が判った。 (新潟大学医学部 安保教授)

### 1 リンパ球の働き

- \* 食中毒予防 : バイ菌を取り囲みやっつける。
- \* 風邪・肺炎の予防 : 病原ウイルスを攻撃して殺す。
- \* ガン予防 : ガン細胞を攻撃して消滅させる。

### 2 リンパ液の働き

- \* 美肌効果、むくみ・だるさ予防  
細胞から出る老廃物や余った水分を回収し、排出する。

### 3 リンパ球の働きを高める

食中毒・風邪・肺炎の予防。

- \* 腸で作られるリンパ球を活性化するには身体を暖めることが必要  
効果的なのは **入浴**

お湯はちょっと熱めの温度が良い (体温より 4 度高めで、半身浴 15 分)

リンパ球が活性化しやすい 40 度くらい 寝る前に充分温まること

### がん予防について

- \* 最新情報：腸で作られるリンパ球の中に、ガン細胞を強力に攻撃し、消滅させる新たなリンパ球が発見された。 (2004 年 8 月 理化学研究所)  
これは第 4 のリンパ球といわれ、いわゆる NKT 細胞である。  
これをどのように一般化していくかが今後の課題

- \* ガン細胞を強力に攻撃し消滅させる新たなリンパ球を増やすには**糖脂質**を摂ると良い。  
**ガラクトシドセラミド**-----→ 糖と脂肪がくっついたもの  
**サツマイモ**と**シイタケ**が良い-----→ 煮て食べる。週 2 回が効果的

お勧め料理：サツマイモとシイタケのみそ汁

サツマイモに糖脂質に類似した物質が入っている。シイタケには グルカゴン  
とって、これもがんに対して抑制的に働く。2つ一緒に摂ったほうが良い。

- \* 美肌 むくみ・だるさ予防には、リンパ液の流れを良くする。  
深部のリンパ液（リンパ管になって最終）  
末梢のリンパ液  
リンパ液の流れが悪いと、むくみ・肌荒れ・だるさ肩こりなど、不快症状が多くなり、老化も進みやすくなる。リンパ浮腫や象皮病などに罹りやすくなる。  
リンパ液にはアルブミンといって肝臓で造られる蛋白質があるが、流れが悪くなると栄養がいきわたらなくなり、老廃物も除かれない。  
(アルブミンは血液にとって重要なたんぱく質である)
- \* 注目情報：ある方法で体を動かすことで、リンパ液の流れが数十倍もよくなること  
が判った。（信州大学医学部）  
リンパ管には液を流すポンプはない。体を動かすことにより流れを早くさせる。  
また、リンパ管には逆流を阻止する弁がある。
- \* 深部のリンパ液の流れを良くするには最初に上半身を動かす  
肩を大きく回す。 前後に各5回  
へその下に手を当て複式呼吸をする。 3—5回  
両手でタオルを外側に引っ張り腕を上げ下げする。 5回
- \* 抹消のリンパ液の流れを良くするには、リンパ節に向かって軽くさすると良い。  
但し流れに沿って行うことが大事。  
身体の主なリンパ節  
頸部リンパ節 腋かリンパ節 鼠径リンパ節
- \* 末梢のリンパ液の流れを良くするさすり方  
てのひらを皮膚に密着させ、軽くさする  
リンパ節の近くから始めて徐々に範囲を広げる  
注意 強くもむと逆効果  
リンパ節そのものを押したりもんだりしないこと。
- \* 下半身がむくみやすい人の下着の選び方  
下着は足の付け根を締め付けないものを着けると良い。  
靴下は、少しきつめのハイソックスをはくと良い。