

# リンパって何？

～リンパマッサージでむくみが取れる理由～

エビデンスノート328



# リンパは国試にも出る！

第98回 午後18問

リンパ系で正しいのはどれか。

---

1. リンパ管には弁がない。
2. 胸管は鎖骨下動脈に注ぐ。
3. 吸収された脂肪の輸送に関与する。
4. リンパの流れは動脈と同方向である。

# リンパは国試にも出る！

第98回 午後18問

リンパ系で正しいのはどれか。

---

1. リンパ管には弁がない。
2. 胸管は鎖骨下動脈に注ぐ。
3. 吸収された脂肪の輸送に関与する。
4. リンパの流れは動脈と同方向である。

# リンパ管の全体像

体の余分な水分を吸収したり、腸管から吸収した脂質が流れる経路！

## リンパ管の特徴

- 余分な水分と脂肪が流れる
- 静脈に沿って走行する箇所もある
- リンパ節はフィルターの役割
- 1日のリンパ流量は2~4L

一つ一つ見ていこう！



# マッサージとかよく聞くリンパの流れとは？



マッサージをしてリンパの流れを  
よくしますね😊

リンパってそもそも何だろう？

# 人間の体はこんな感じになっています

人間



人間の体の60%は水で  
できている

40%:細胞に存在

15%:組織間液に存在

5%:血漿に存在

**組織間液** は **血漿** と

**細胞** の間にある水

のこと！

細胞

組織間液

血漿

人間の体の60%は水で  
できている

40%:細胞に存在

15%:組織間液に存在

5%:血漿に存在

細胞内液

細胞外液

40%

15%

5%

細胞に存在する水を  
細胞内液と呼ぶ

細胞の外(血漿と組織  
間液)に存在する水を  
細胞外液と呼ぶ

細胞

組織間液

血漿

組織間液の水分が過剰に増加すると浮腫になる！



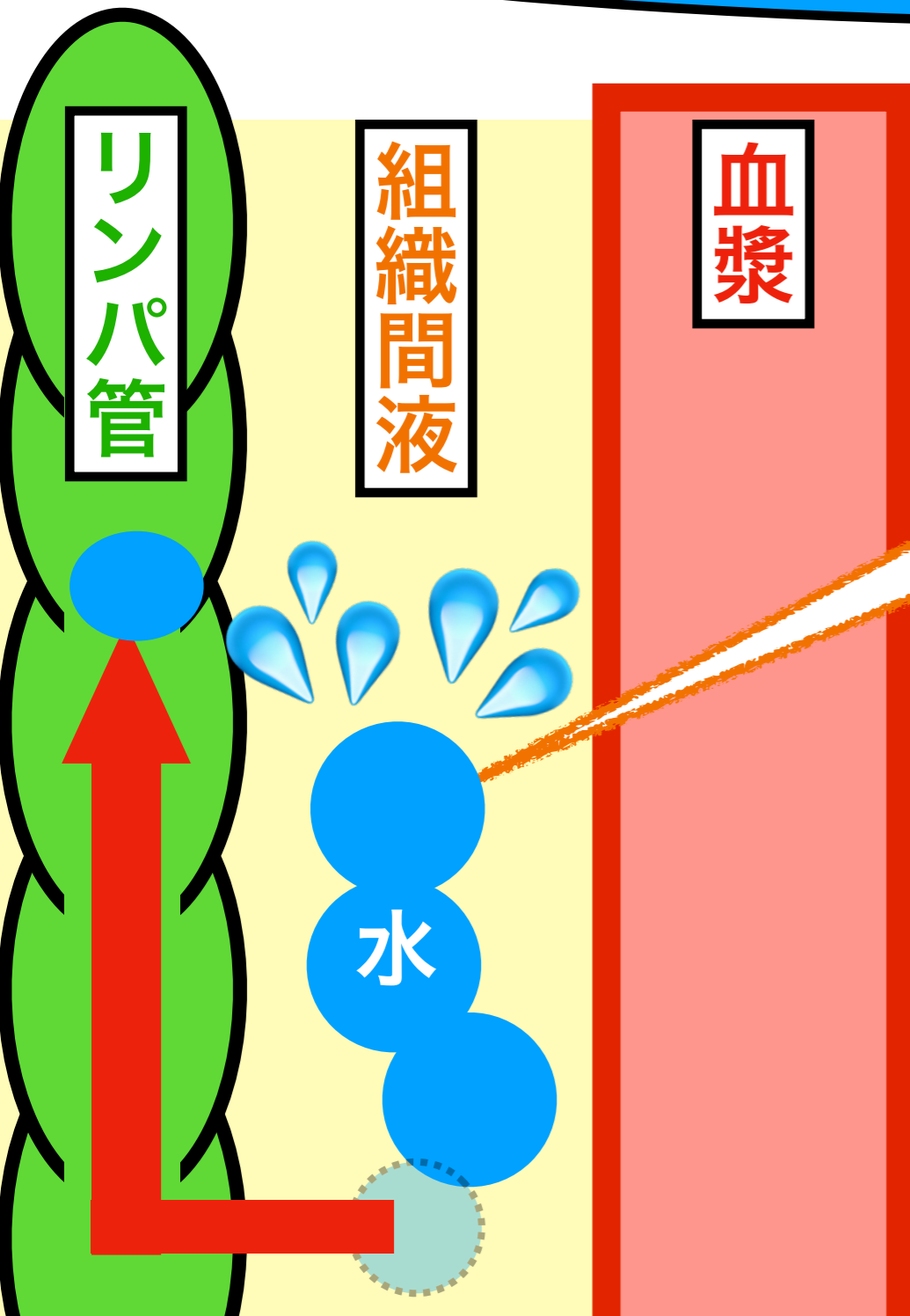
組織間液に溜まった余分な水分はどうなるだろう？





# ここでリンパ管の登場！

組織間液に溜まった余分な水分をリンパ管が吸収する！



リンパ管が吸収してくれる！

血管から水分が押し出されたりすることによって組織間液の水分が増加する！

リンパ管

組織間液

血漿

10%はリンパ管へ

90%は血管へ

水

血管からは常に水分が組織間液に漏れ出ている

10%:リンパ管へ } 再吸収  
90%:血管へ

- リンパ液は静脈と同じく弁がある
- リンパ流量は2~4L/日

リンパ管

組織間液

血漿

10%はリンパ管

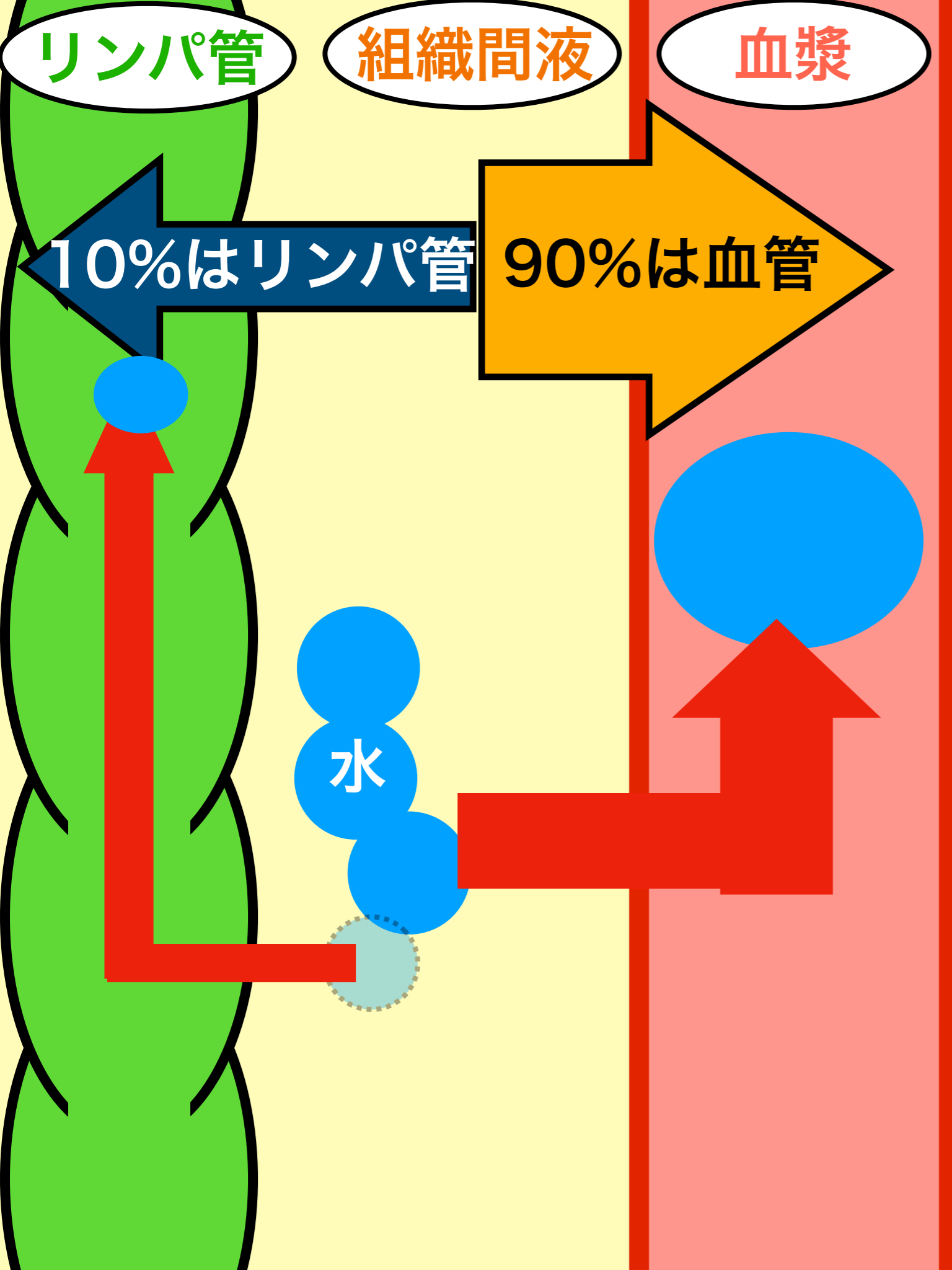
90%は血管

水

マッサージをする

組織間液の水分が  
リンパ管に吸収される

浮腫が取れる！



# リンパ管は脂肪も吸収している！



脂肪



脂肪

リンパ管

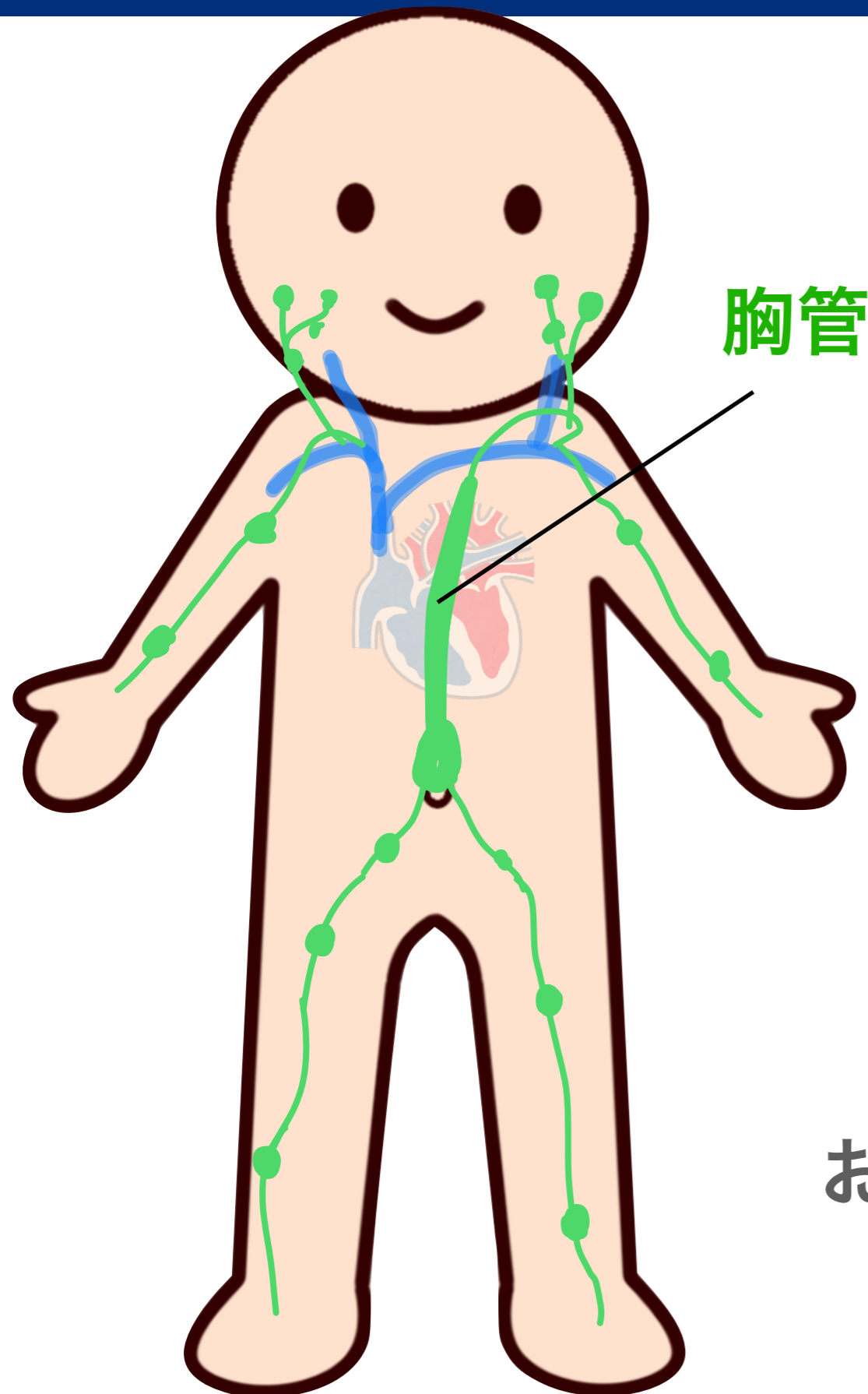
脂肪

脂肪は腸管から  
リンパ管へ  
吸収される！

リンパ管の経路を  
見てみよう！



# リンパ管はこんな感じの経路



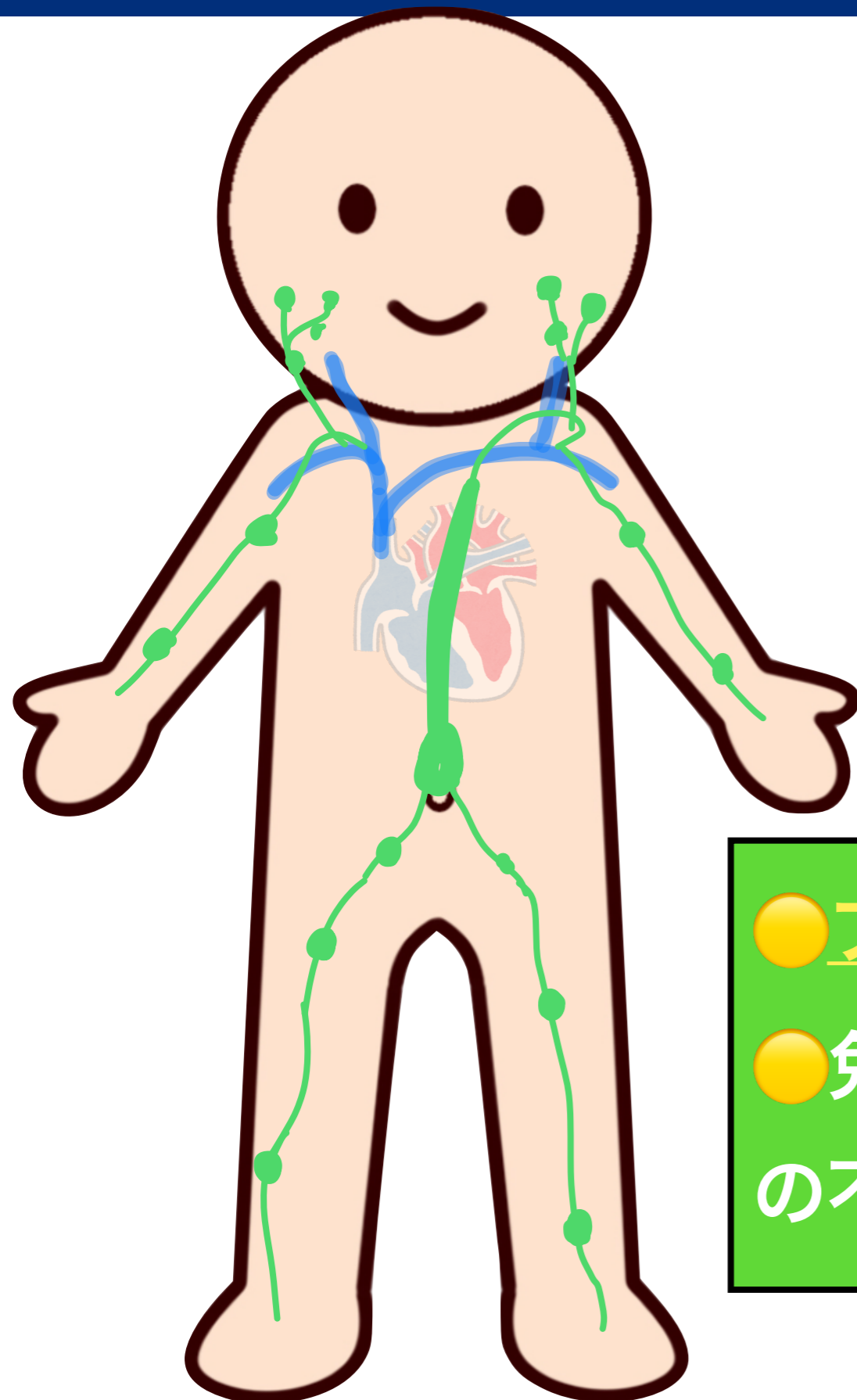
- 静脈
- リンパ管
- リンパ節

リンパ管は最終的に首辺りの  
静脈に合流している！

合流ポイントを静脈角という

お腹辺りを走っている太いリンパ管を  
胸管という

# リンパ節とは？

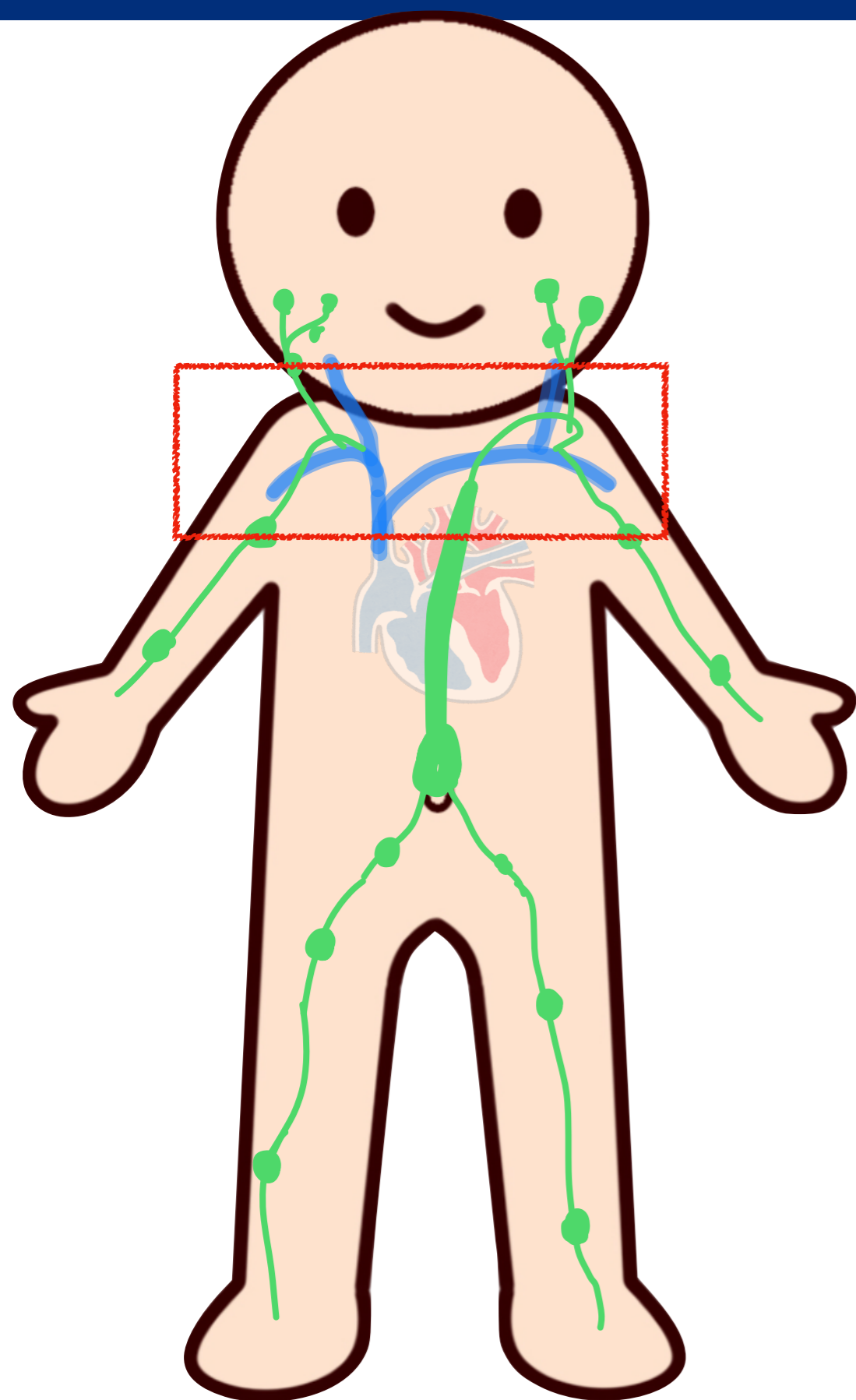


- 静脈
- リンパ管
- リンパ節

## リンパ節とは？

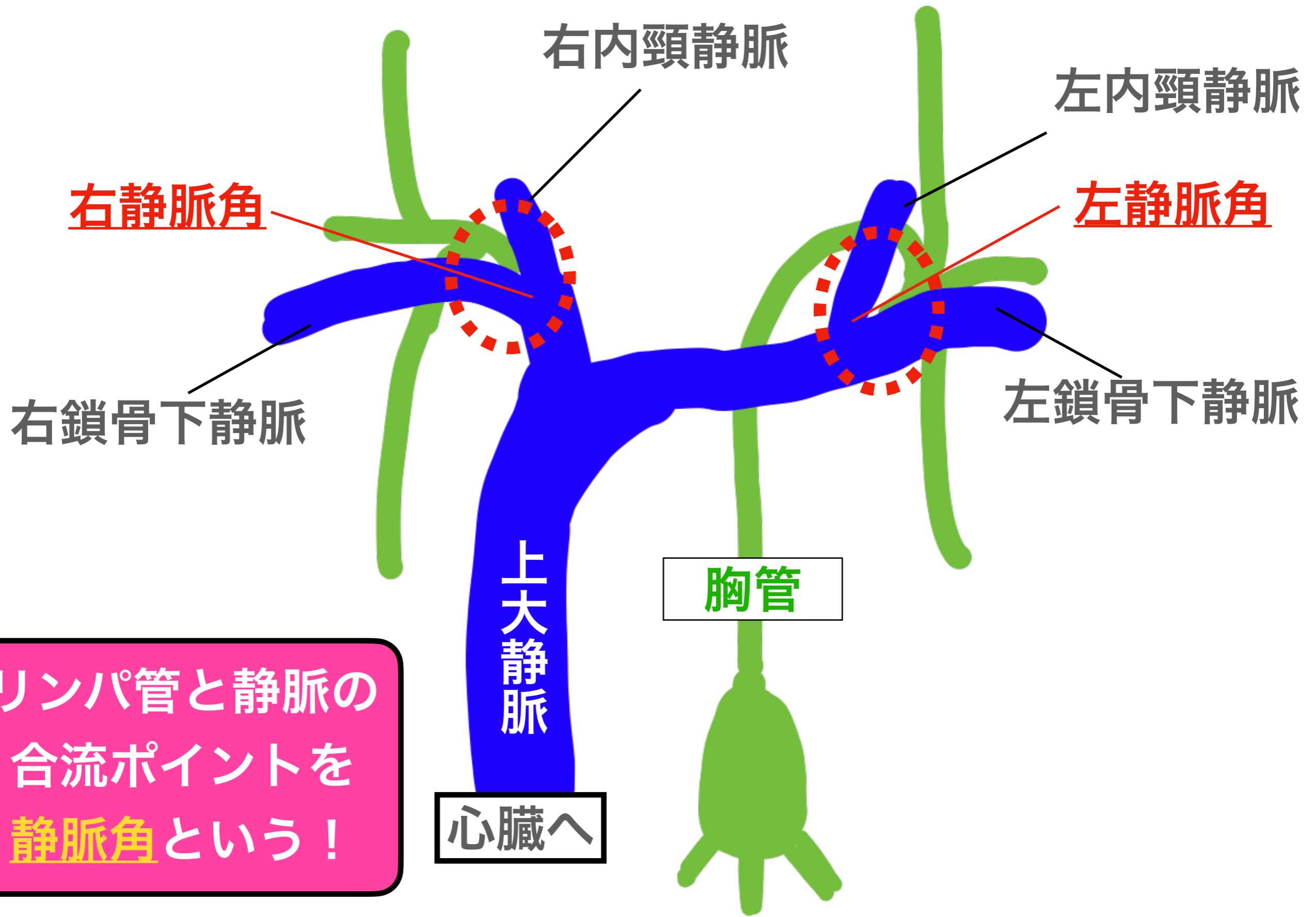
- フィルターの役割！
- 免疫細胞が集合していて、リンパ液中の不要なバイ菌を処理してくれる！

# リンパ節とは？



このあたりを詳しく見てみよう！

# リンパの流れ(静脈の名前)



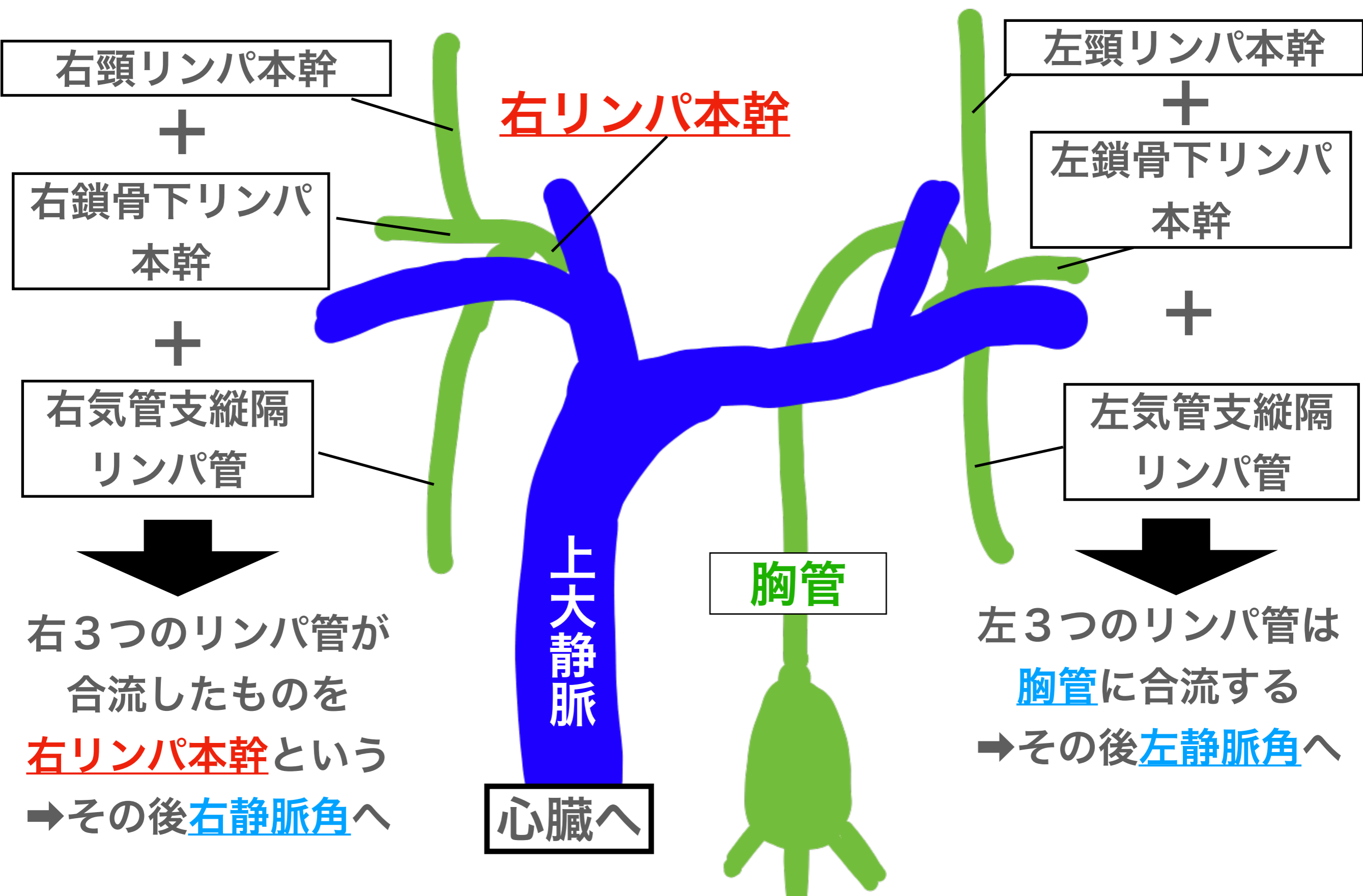
リンパ管と静脈の  
合流ポイントを  
**静脈角**という！

心臓へ

胸管



# リンパの流れ(リンパ管の名前)



右頸リンパ本幹

+

右鎖骨下リンパ  
本幹

+

右気管支縦隔  
リンパ管

右リンパ本幹

左頸リンパ本幹

+

左鎖骨下リンパ  
本幹

+

左気管支縦隔  
リンパ管

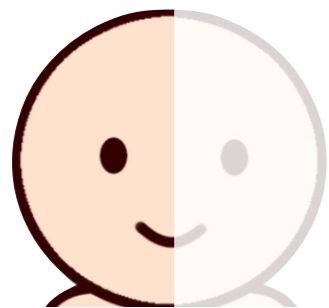
胸管

上大静脈

心臓へ

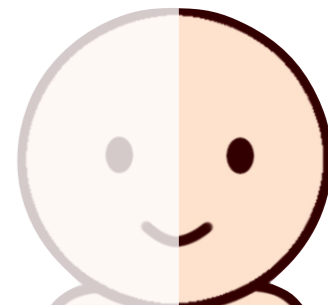
右3つのリンパ管が  
合流したものを  
右リンパ本幹という  
→その後右静脈角へ

左3つのリンパ管は  
胸管に合流する  
→その後左静脈角へ



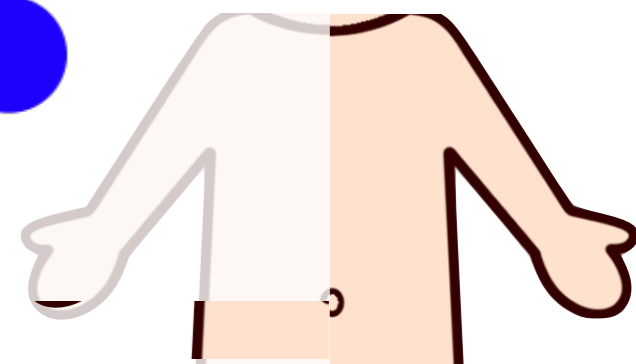
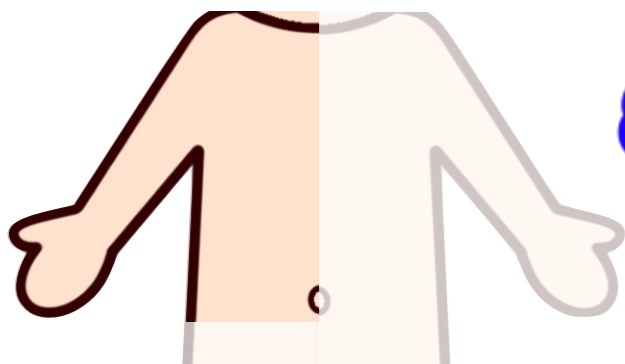
右顔面から

左顔面から



右上肢から

左上肢から



右肺から

胸管

右上半身

→右リンパ本幹に合流後、右静脈角へ

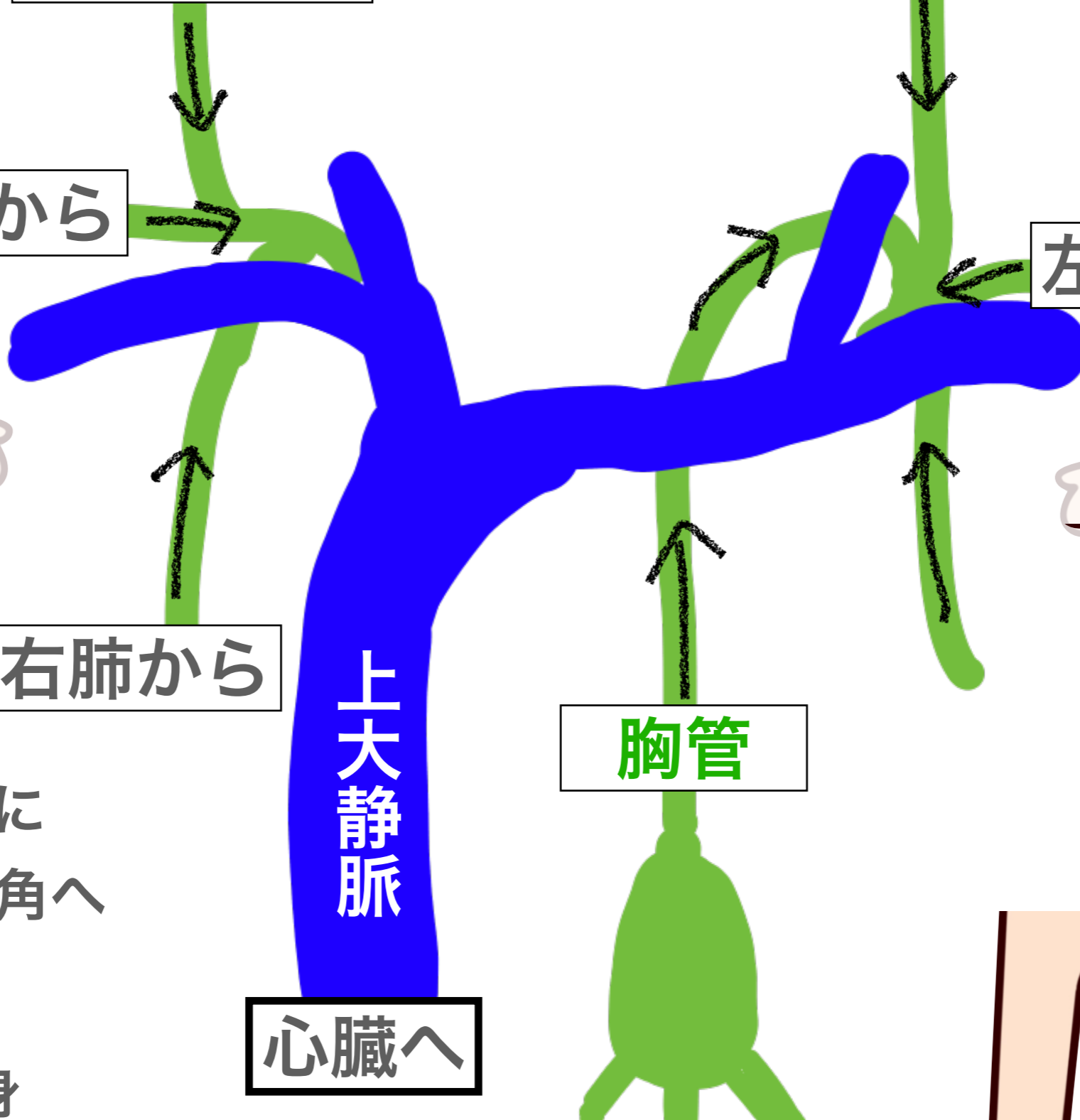
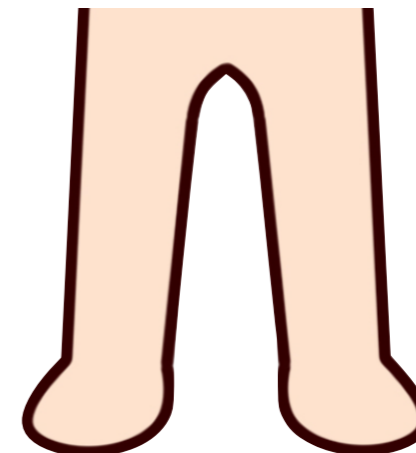
上大静脈

心臓へ

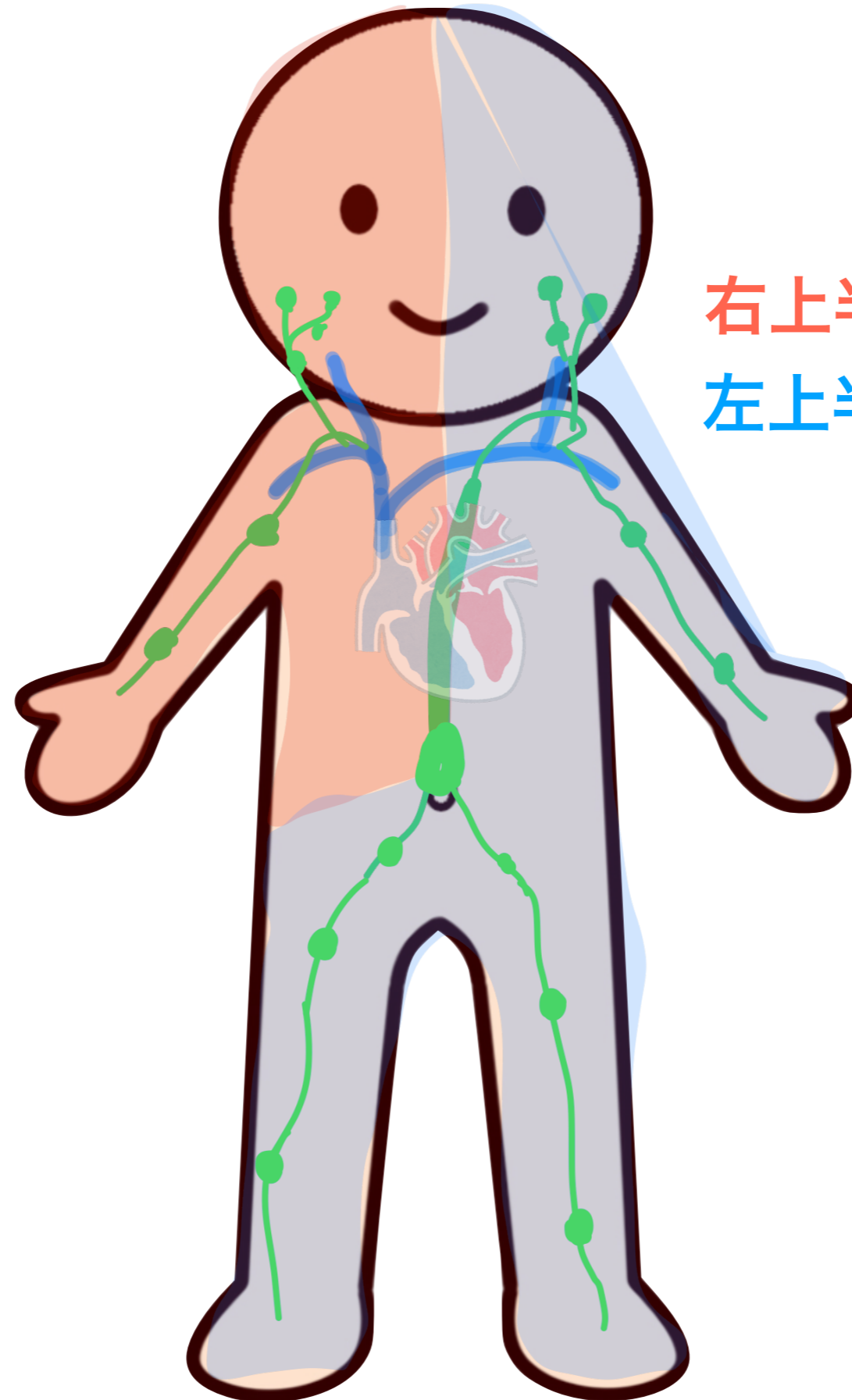
左上半身+下半身

→胸管に合流後、左静脈角へ

下半身から



# リンパの流れ(まとめ)



右上半身は右リンパ本管へ  
左上半身+下半身は胸管へ

# 風邪の時、喉が腫れるのは？

喉には「ワルダイエル咽頭輪」というリンパの集まりがある！  
風邪の時はここで細菌が処理されるので喉が腫れる

喉が腫れてるね



リンパが円状に集まってい  
るのでワルダイエル咽頭輪

