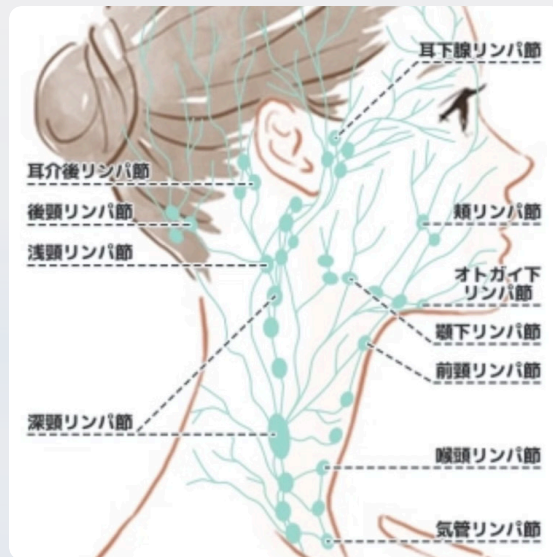
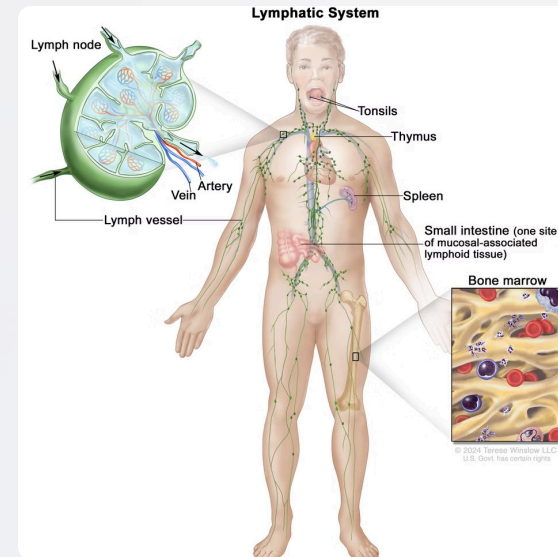


リンパ系の構造



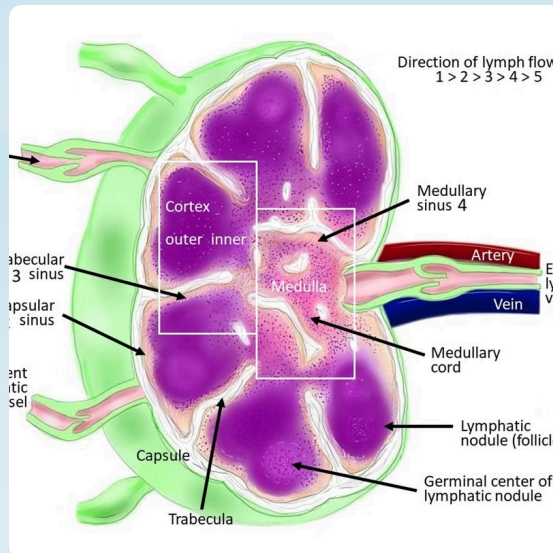
リンパ液

リンパ液とは、リンパ管を流れる無色透明の体液です。リンパ液には、白血球の一種であるリンパ球が含まれており、体内の異物や病原体を攻撃・除去する役割を果たしています。リンパ液は、細胞間隙から吸収されてリンパ管に集められ、最終的に静脈に流れ込んでいきます。



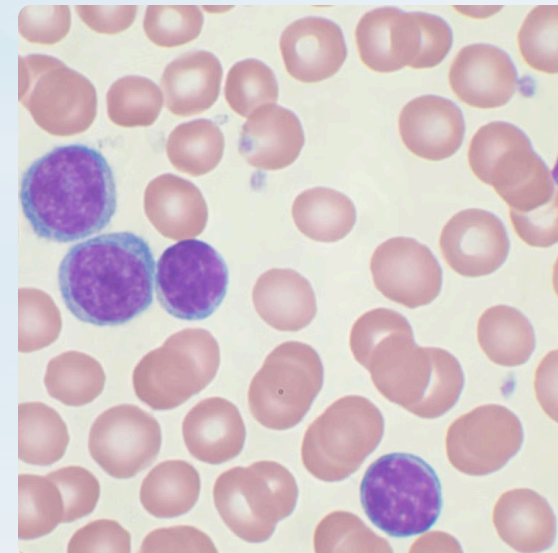
リンパ管

リンパ管は全身に広がる管状組織で、リンパ液を循環させています。リンパ管には弁があり、筋肉の収縮によってリンパ液が押し流されます。また、リンパ管は体内の異物をリンパ節へ運ぶ役割もあります。



リンパ節 (リンパ線)

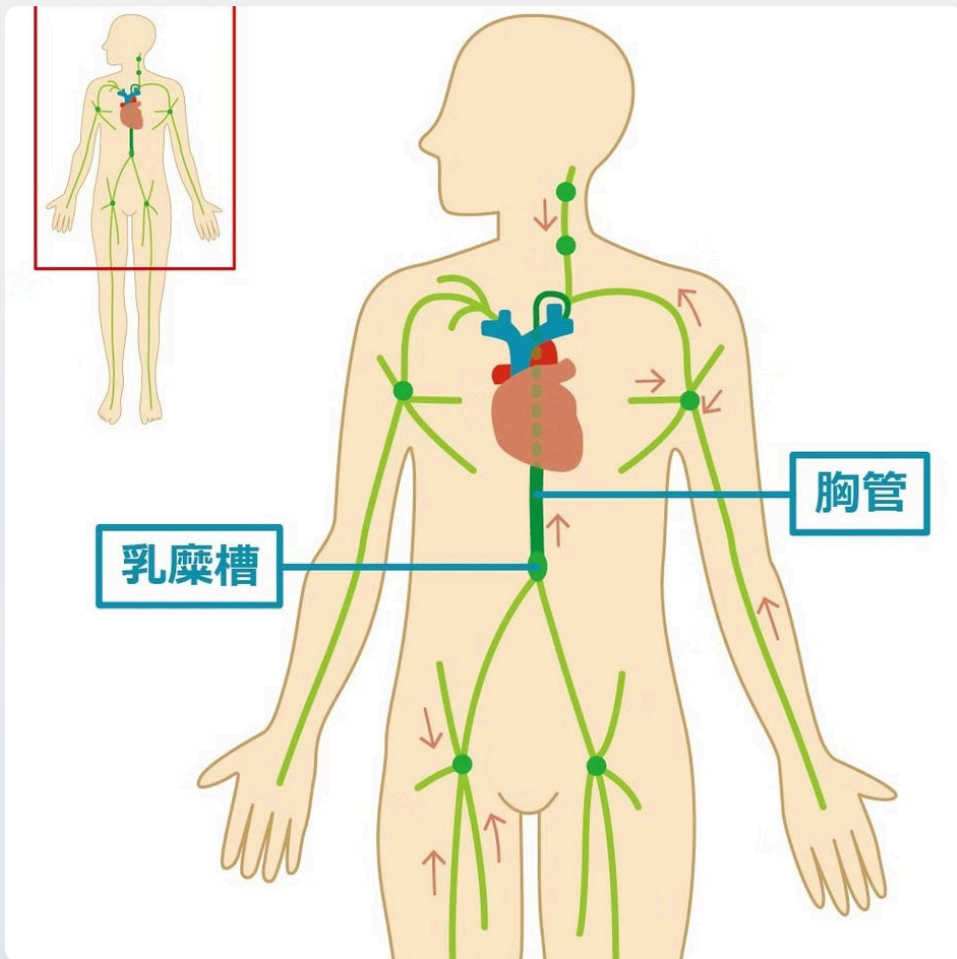
リンパ節はリンパ管の中にある関所のようなものです。そこには、免疫細胞が集まっており、異物の侵入を防ぐ役割があります。異物が侵入すると、これらの免疫細胞が攻撃・破壊し、リンパ液はきれいな液体となって流れていきます。



リンパ球

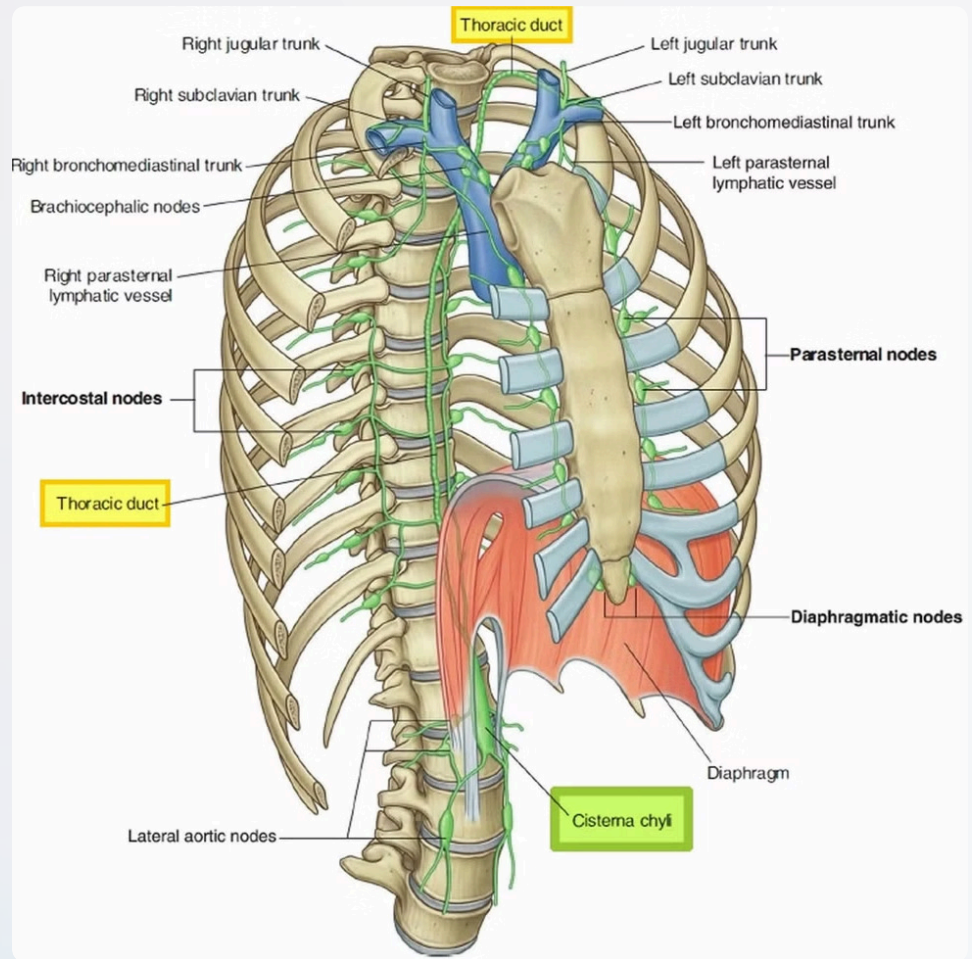
リンパ球は免疫システムの中心的な役割を果たす細胞で、異物や病原体に対する防御を担当しています。異物が侵入すると、リンパ球が反応して攻撃・排除します。

リンパ系の構造



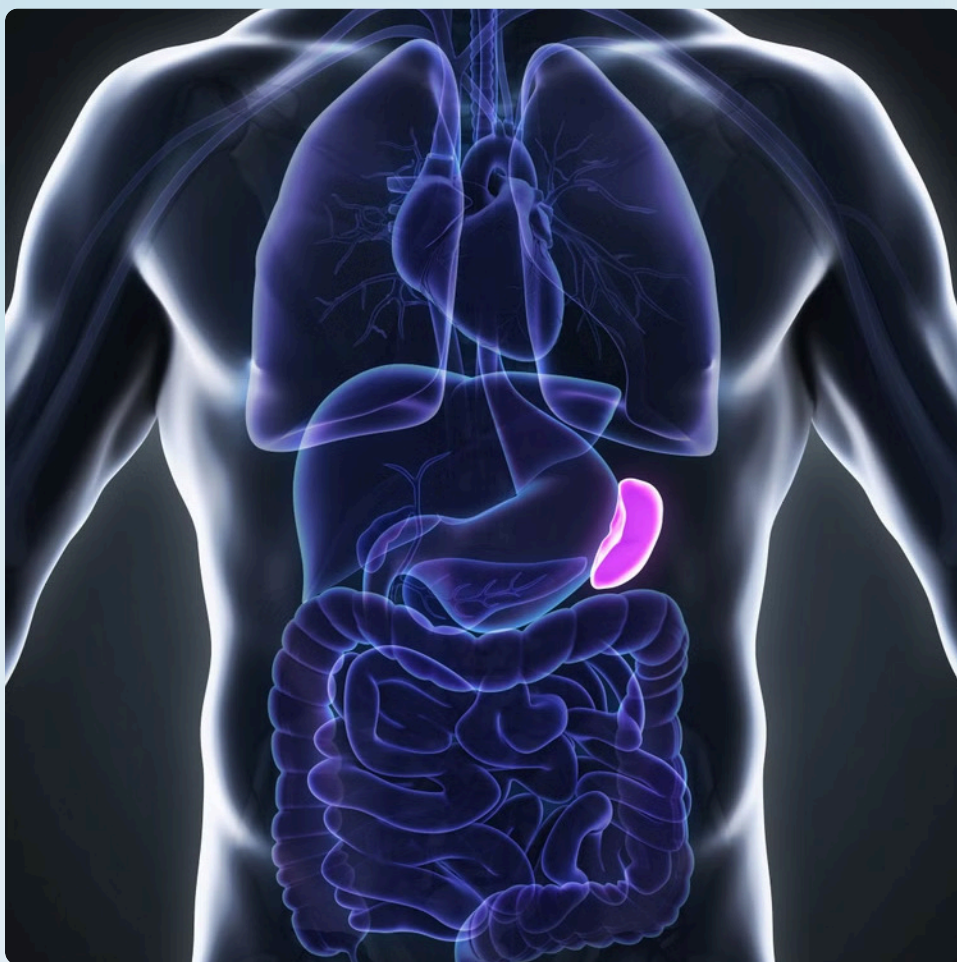
乳糜層（にゅうびそう）

胸管の始部にある最大のリンパ節。下半身からのリンパを集める。腸リンパ本幹との合流部にあたり。腸リンパ本幹を流れるリンパは、吸収された脂肪滴のため白濁しているのにゅうびと呼ばれる。



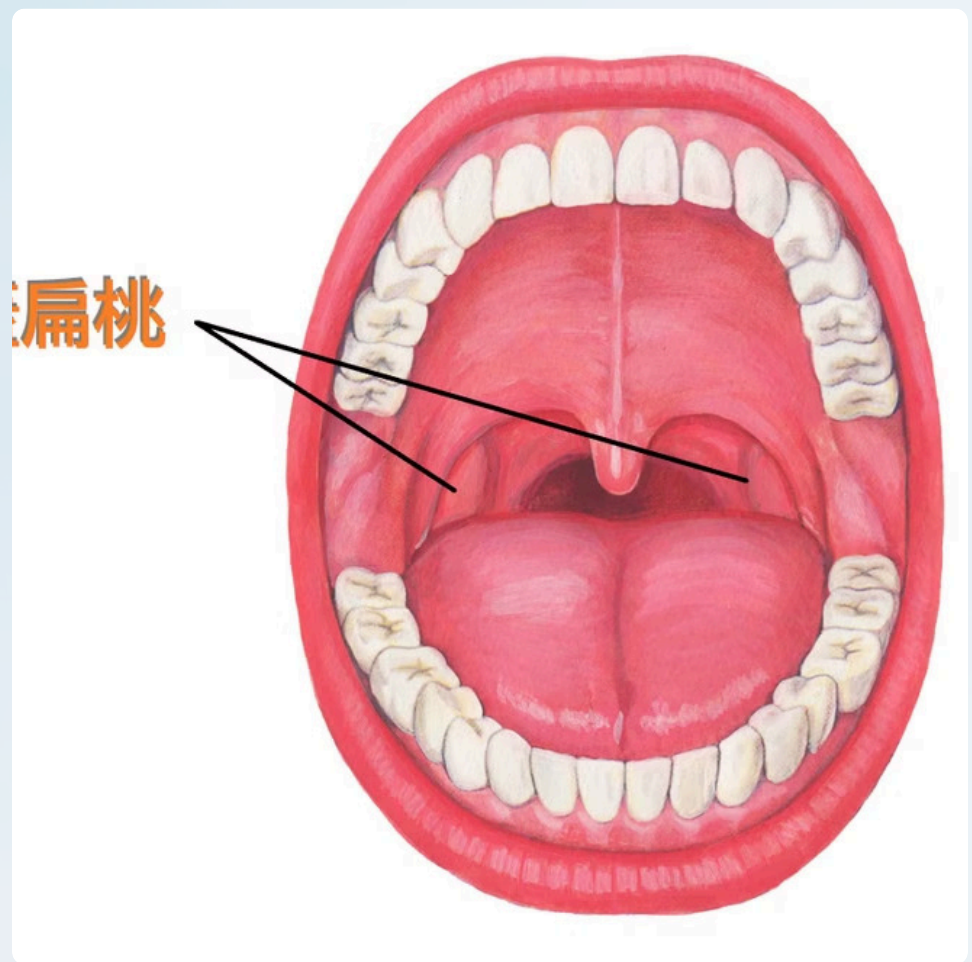
胸管

胸管は、左側上行大静脈角部に流れ込むリンパ液を集め、心臓に戻るように働きます。この働きによって、体内の余分な液体を排出し、体液の循環を助けます。



脾臓

古い赤血球を分解し、異物を検知して除去する。
艦船と戦う細胞を生産する。



扁桃腺

口の中にあるリンパ組織の塊。体内に入ってくる細菌やウイルスを防ぐのに役立つ。

免疫系の細胞

白血球は、体内に入ってくる異物を攻撃する免疫系の中心的な細胞です。サイトカインという化学伝達物質を使って戦略的に戦うことができます。

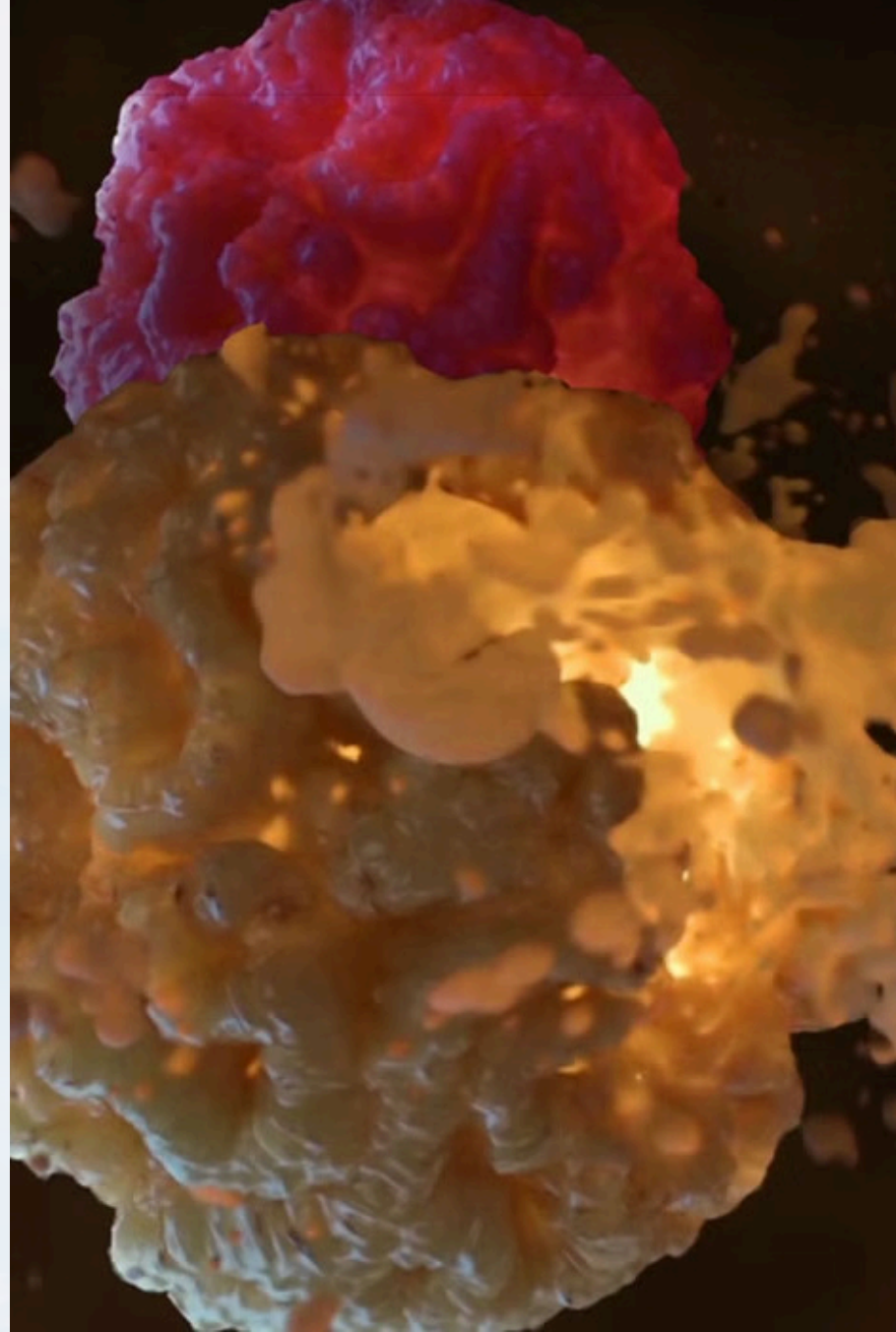
NK細胞は、がん細胞やウイルス感染細胞を攻撃します。

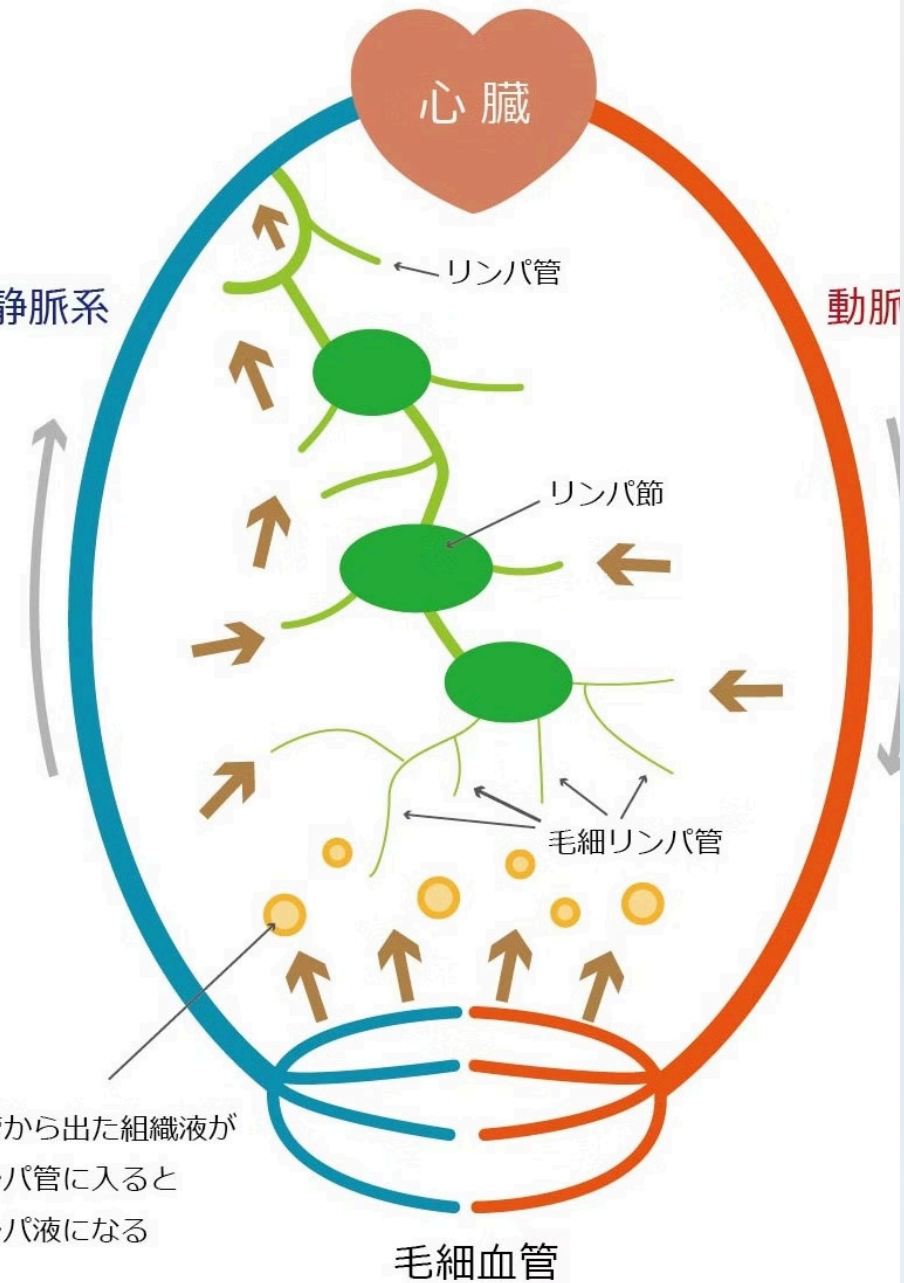
樹状細胞は、病原体を見つけ、それに対する免疫応答を誘導するのに役立ちます。抗原提示する。

マクロファージは、異物を食べて分解することで、体内に入ってくる病原体を排除する働きがあります（貪食作用）。

B細胞は、異物に特異的な抗体を作り出すことで、病原体を攻撃します。

T細胞は、細胞内の病原体を攻撃する働きがあります。





リンパ系の機能

免疫機能

異物、ウイルス、細菌、細胞などから体を守る。

集積機能

リンパ節には異物が溜まり、抑える反応をする。

1

2

3

循環機能

血液と一緒に体内を循環し、不要物を排除する。

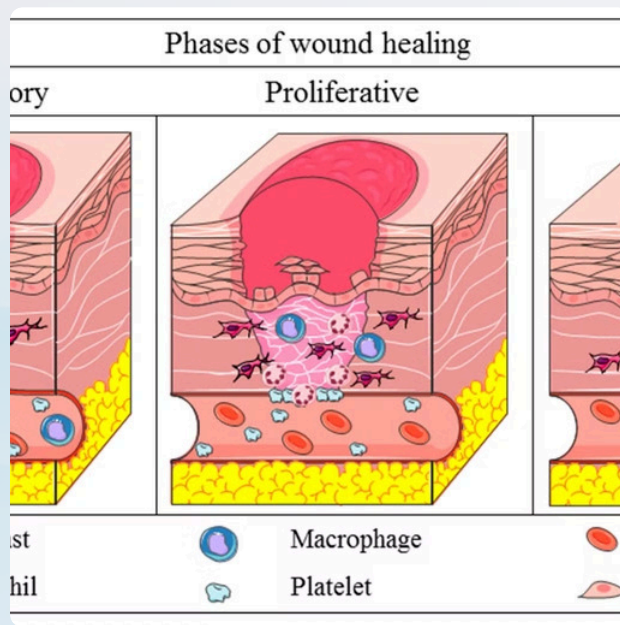
炎症反応

炎症には大抵の場合、熱、痛み、赤み、腫れを伴います。これらの症状は白血球が侵入者と戦う際に起きる一連の事情によって生じるものです。



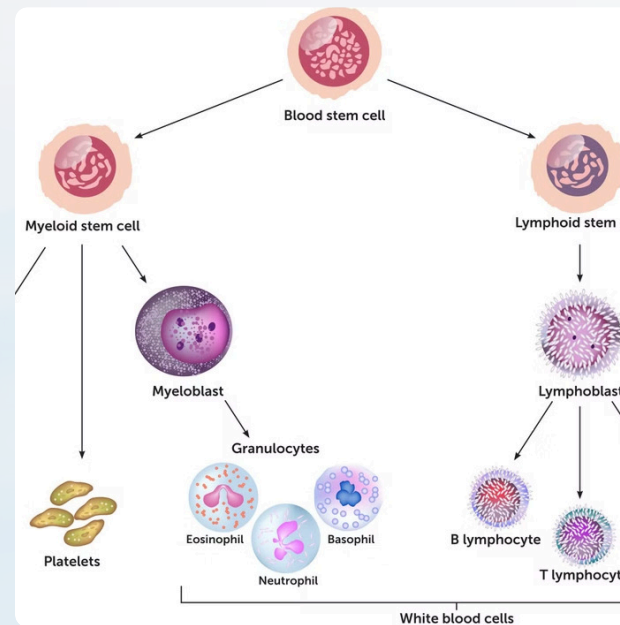
発赤、腫れ、痛み

免疫システムが炎症を引き起こすことで、異物や細菌を殺菌し、修復する。



傷口の治癒

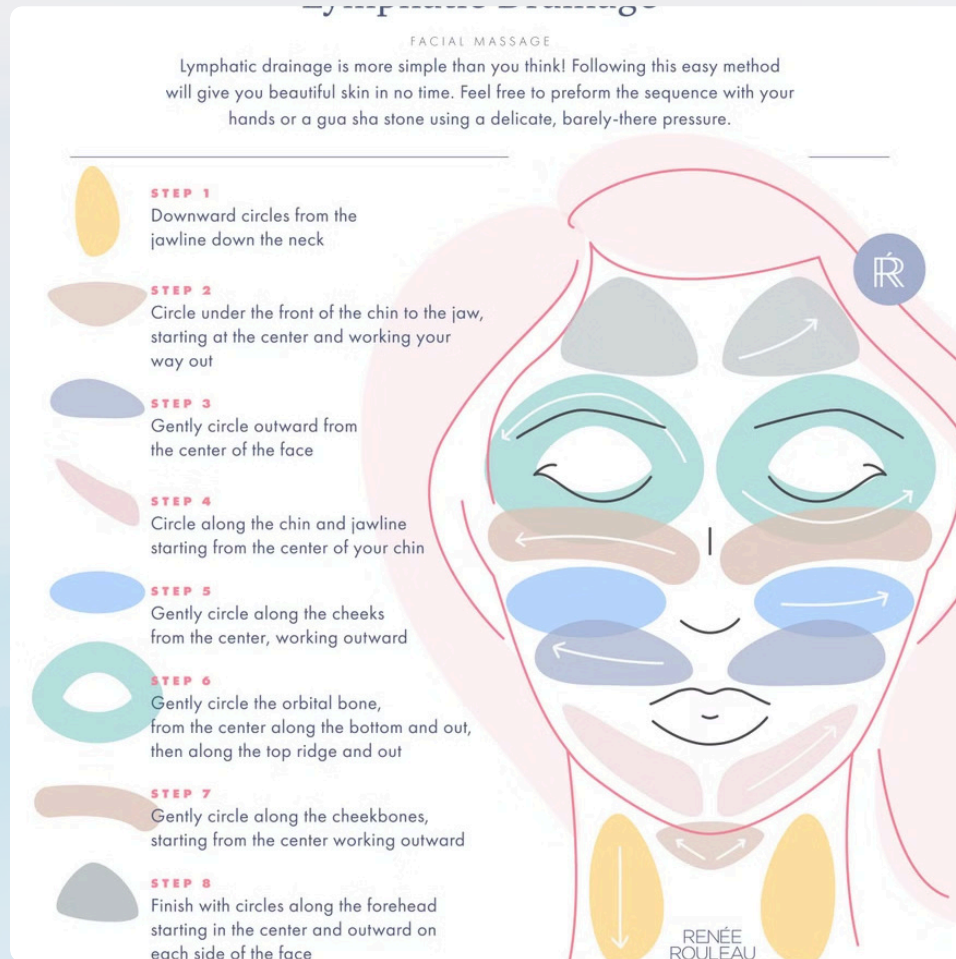
組織修復を促し、死んだ組織や細菌を排除する。



抗体の生成

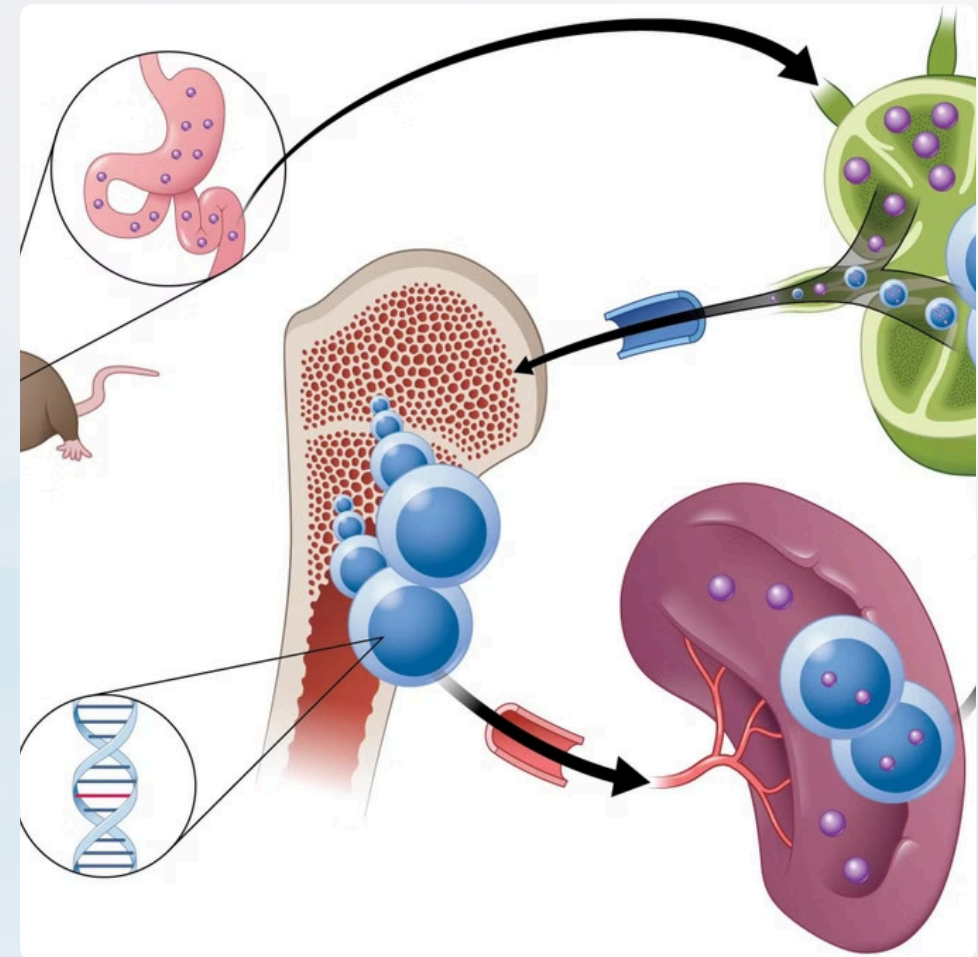
炎症反応をきっかけに、抗体を産生する免疫反応が起こる。

リンパ系の治療



リンパマッサージ、圧迫治療

リンパ管、リンパ節を刺激し
リンパ液の流れを促進する。



薬物療法

対象疾患に応じて、がん細胞を攻撃する薬
リンパ系に働きかける薬などが使用される。

リンパ系の予防方法

1 運動、ストレッチ

リンパ液を流すため、呼吸を意識したヨガやストレッチ運動、ウォーキングなどを行う。

2 バランスのとれた食事

野菜や果物、食物繊維、オメガ3脂肪酸などを摂取し、バランスのとれた食事を心がける。

3 睡眠とストレスケア

十分な睡眠をとり、ストレスを軽減することが重要。

まとめ

リンパ系は、免疫系の一部であり、体内に浸出したリンパ液の排出や、排出されたリンパ液の浄化を行う。

リンパ節・胸管・脾臓・リンパ管は、体液循環に重要な役割を果たす。

白血球は異物を除去する免疫細胞であり、炎症反応が起こり、リンパ液が留まってリンパ浮腫が引き起こされる。

呼吸を意識したヨガ、ストレッチ、運動やマッサージ。
そしてストレスケアを含む予防方法が重要である。