

Case study ③

リンパの機能をアップし、自律神経も整える

細胞レベルでの働きを理解した 免疫力が上がるアロマセラピー

アロマトリートメントの際に、多くのセラピストが取り入れているのが、リンパへのアプローチ。

「むくみの軽減」などが一般的ですが、免疫力を上げるためにも血液とリンパは欠かせない存在です。

セラピストを育成する、アロマ・リンパセラピスト協会の福場美知留さんに効果的な施術を伺いました。

取材・文◎山村浩子



免疫の主役リンパ球を
活性化して免疫力アップ!

リンパの機能と言われて「老廃物の排出」と真っ先に頭に浮かべるセラピストは多いですが、それだけでなく、リンパは重要な免疫システムに関わっていることを忘れがちです。

「私が最初に解剖学を勉強した40年前には、各器官系の分類は10種で、リンパは循環器系の一部として、教科書でもほんの数行の説明だけでした。ところが現在はリンパは免疫系として独立し、医療分野でもっとも注目される器官になっています」(福場さん)

免疫系の器官には、扁桃腺、胸腺、脾臓、虫垂、回腸パイエル板細胞、リンパ管、リンパ節、リンパ液、リンパ球などが含まれ、身体にとつての異物、ウイルスや病原菌、がんに対する防御機能を果たしています。私たちが病気にならずにいられるのは、この免疫機能のおかげ。その重要や役割を担っているのが、リンパなのです。

「以前はリンパトリートメントの目的というと、下肢のむくみ解消、老廃物の排出が主でしたが、今は免疫力を高める効果が注目されています。それにはリンパの流れを正常にして、免疫の

下半身のリンパ液が集まる胸管の入口にある「乳び槽」、リンパ液と静脈血液が環流する「鎖骨」を始め、主要リンパ節を刺激しながら、リンパ液がろ過されやすい環境をつくる。その上で、リンパの流れを促す方向に施術していく。

リンパにもアプローチする アロマセラピーの施術



腹部への施術は両手の平を重ね、大腸の位置に沿ってプッシュ。小腸の回腸部位にはリンパ球のT細胞の約60%があるとされ、この刺激が免疫力アップに



～上半身のリンパへの施術～

仰臥位上半身に移り、腋下のリンパ節をポンパージュしたら、母指で仙骨をハート型になぞり刺激。ウエストラインに沿って、リンパを鼠径リンパ節へと流す



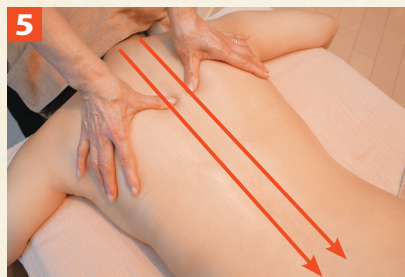
リンパの入口を開く

まずは、うつぶせの状態で身体を揺らして緩めた後、リンパ液と静脈血液が環流する鎖骨下を刺激して、リンパの入り口を開く



～肝臓・脾臓への施術～

肝臓や脾臓を柔らかくほぐし、リンパは鼠径部に流していく。ここへの刺激はリンパ球の産生を促したり、機能高めることに役立つ



クライアントの頭側に立ち、両手の母指で脊柱起立筋を刺激。胸椎1番から仙骨まで母指をスライドさせたら、ウエストラインから鼠径リンパに流す



～下肢のリンパへの施術～

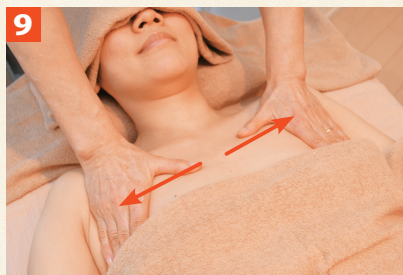


施術は左下肢から行う。オイルングの後、くるぶし周りのリンパ節、膝裏リンパ節をポンパージュ（圧迫と弛緩のくり返し）。足先から鼠径部に向けてリンパを促し、いったん太もも外側の大転子に集め、鼠径リンパ節に流れやすくする。常にリンパ節の位置と流れの方向を意識すること。左脚の後、右脚も行う



～乳び槽への施術～

仰向けになってもらい、胸管にある乳び槽を、続いて、左右の手で左右鼠径部をポンパージュ。ここへの刺激はリンパが流れやすく、ろ過機能高める



胸郭を広げるようなイメージで、大胸筋をほぐす。クライアントにゆっくり大きな呼吸を促し、リンパは腋下リンパ節に流す

アフターカウンセリング＆ ホームケアアドバイス

鎖骨への刺激、身体を温めることを伝える

下肢の冷え、むくみ、肩凝りの主訴に加え、腹部などの体温が低下していることを指摘。体温の低下は免疫力の低下に繋がることを説明し、身体を冷やさない工夫（例えば腹巻きをする、冷たい飲み物を避ける）などを指導。副交感神経にスイッチを入れる方法として、寝る時間を可能な限り早めること、アロマを生活に取り入れること、ゆっくりお風呂に入ることを提案。

また、リンパ節を心地良く刺激することで、リンパのろ過機能が高まり、免疫力が高まることを説明し、湯船で出来る方法を指導。特に鎖骨、首周りにリンパ節が密集しており、ここをほぐす重要性をきちんと伝える。



身体中のリンパが集まり、静脈へと戻す重要な部位である鎖骨リンパ節。鎖骨の上の凹んだ部分を四指の腹でやさしくプッシュしてほぐす。両手で左右同時でも、右手で左鎖骨というように、それぞれに行っても良い。入浴中に行うの也可



CASE

冷え、肩凝りに悩む クライアントへの施術

クライアントCさん（38歳／女性）

フルタイムで働く会社員で、子どもが1人。仕事と家事、子育てで、心身共に疲労困憊。特に冷えと肩凝りが慢性症状で、最近では疲れが抜けず、常にだるさを感じている。寝込むわけにいかないため、風邪やインフルエンザにかからないように、免疫力アップを求めて来訪。

施術前のカウンセリング

生活スタイルから問題点を確認する

仕事はデスクワークでパソコン操作が多く、全体的に運動不足で下肢の冷えとむくみ、肩凝りがある。帰宅後は家事をこなし、やり残した仕事をするこも。毎朝6時に起き、寝るのは深夜2時頃。食事は比較的規則正しく、野菜中心の料理を心がけるなど、仕事も家事も子育ても完璧にこなしている。手を抜くことが嫌いで、つい頑張りすぎてしまうタイプ。主訴は冷えとむくみ・肩凝りだが、まずは睡眠不足や心身の疲労回復をメインに考えていく。リラックスして免疫力を高めるため、精油はゼラニウムとスイートオレンジ、さらに血行促進効果もあるラベンダーをセレクト。

主役であるリンパ球が活躍できる環境を整えることです」
医学の進歩により、リンパの役割や機能の解明が進むことで、リンパトリートメントの目的や効果の視点も変わってきているのです。
「アロマ・リンパトリートメントの役割は、老廃物の排出を促すことに加え、精油による薬理効果とタッチングによる『心地いい』という『快刺激』により、免疫力を高めること」と福場さんは言います。

私たちの身体は自律神経により、活

動モードである交感神経と、リラックスモードの副交感神経があり、両者のバランスを取ることで恒常性が保たれています。しかしながら、現代社会では交感神経過多になりがち。
「セラピストは、交感神経過多により硬直した筋肉の緊張をほぐし、精油とタッチングの心地良い刺激で副交感神経のスイッチを入れてあげられます」
副交感神経優位の時に分泌されるアセチルコリンという神経伝達物質は、リンパ球を刺激して活性化します。つまり、心地いい刺激がリンパ球を活性化し免疫力を高めるのです。

一方、精油は経皮吸収と嗅覚からアプローチします。免疫力を高めるものにはラベンダー、ユーカリ、ティートリーなど、血行促進にはジュニパーやジンジャーなどが挙げられます。実はアロマセラピストは、免疫に関わる一番近い位置にいるのかもしれない。トリートメントのポイントはそのリンパ節を刺激しながら、リンパの流れを意識して行うことです。

理論をきちんと学ぶことが 免疫に対し自信を持つ近道

『何年もセラピストをしていても、今だにリンパトリートメントへの自信

がない……』という声をよく聞きます。

その解決策は、細胞レベルでの働きを理解することです。リンパ系器官の役割、リンパの流れ、リンパ節のろ過機能、リンパ球の役割、どのようなアプローチが必要か？などの理論を理解して、クライアントにきちんと説明できると良いですね」（福場さん）

医療分野における免疫力の研究は日々進み、人々の関心も高まっています。的確なアプローチと効果をアピールすることは、信頼を獲得でき、セラピストとしてのステップアップに大いに役立ちます。

Profile

福場 美知留（ふくばみちる）さん
一般社団法人アロマ・リンパセラピスト協会会長。臨床検査技師として病院に9年間勤務した後、自宅でホームサロンを開業し化粧品メーカーを設立。300人余りの取引代理店のエステティシャン養成と開業支援を行う。2008年フリーとなり、エステティシャン、アロマ・リンパセラピスト養成スクールを開校。都内でアロマ・リンパサロン『リ・スタイル』を開業。男女共同参画企画、看護師勉強会、スポーツジム、企業などで「美容・健康アナリスト」として講演も行う。

