

意外と知らない!?! 代謝とリンパの関係

リンパの働きは、私たちの体に欠かすことのできない**代謝**というシステムにも深い関係がある。

基礎代謝
と
新陳代謝

栄養素をエネルギーに変え、消費するシステムであるエネルギー代謝のうち、体温を調節したり、呼吸をしたり、心臓を動かしたりすることを「**基礎代謝**」という。

この基礎代謝と、古い細胞を新しい細胞に生まれ変わらせたりする「**新陳代謝**」がリンパの働きに大きくかかわってくる。

筋肉が良く使われていれば…

基礎代謝

10代をピークに加齢とともに低下。

筋肉量が多い方が基礎代謝量が増える。

1日の総消費エネルギーの約60~70%を占める。



基礎代謝が上がる！



リンパ液が滞りなく流れる！



新陳代謝とリンパ

新陳代謝とは、体の古い細胞を新しい細胞へと分解・合成させるしくみ。

細胞が新しい物に入れ替わる周期は、肌の細胞は約28日、胃腸の細胞は約2～5日、筋肉・肝臓は約2ヶ月、骨の細胞は約3ヶ月といわれている。

細胞が生まれ変わるために、栄養素と酸素が必要。

それを元に細胞の活動によって生命の維持に必要なエネルギーが生まれる。

同時に不必要な物質も作り出される。これが老廃物の正体。

静脈やリンパ管



体内の老廃物を収集し、運び出す

代謝が悪いと老廃物が溜まる？

役割を終えた古い細胞は、本来代謝によって体の外に排せつされなければならない。だが、何らかの原因で代謝が低下すると、リンパ液の流れが滞り、いつまでも体内に留まってしまう。

体内に古い細胞が多く蓄積されるほど、各組織は大きなダメージを受け、本来の機能までも低下してしまう。

