

おっぱいでわかる、女性の体

◇おっぱいの仕組み、知っていますか？

おっぱいの**90%は脂肪**でできています。残りは脂肪の内側にある乳腺組織で、脂肪と乳腺組織の重みを大胸筋や小胸筋が支えています。乳腺組織に沿って血管やリンパ管が走っていて、大胸筋や首や肩、腕などの筋肉の動きによって、血液やリンパ液が流れています。

おっぱいの近くには心臓や肺など、生きるために重要な臓器があり、おっぱいのまわりには血管が集まっています。また、鎖骨の下や脇の下など、おっぱいの周囲には大きなリンパ節があり、血管に沿うように多くのリンパ管も走っています。さらにおっぱいとおっぱいの間には胸腺もあるなど、おっぱいのまわりは血液やリンパ液の流れにおいて、とても重要なポイントなのです。

ブラジャーやびったりとした洋服などで腕やおっぱい周辺が締めつけられると、血液やリンパ液の循環が悪くなって必要な栄養や酸素が届かなくなり、二酸化炭素や老廃物が排出されにくくなります。それによって、おっぱいに疲労物質や石灰化した老廃物がたまり、硬く冷たいおっぱいになってしまうのです。

おっぱいは女性の体の中心にあるものなので、おっぱいの循環が悪くなると、全身の血液やリンパ液の流れも滞りやすく、乳がんなどの病気や冷え、むくみ、便秘、肩こり、頭痛、生理痛など、さまざまな不調につながることがあります。

◇おっぱいの変化を意識して気づくことが大切

ホルモンは血液の中を流れ、卵巣から子宮、おっぱいを巡っています。おっぱいがふわふわで、血液やリンパ液の流れがよければホルモンの流れやバランスもよく、子宮や卵巣の状態もよくなりますが、血流が悪くなると老廃物がたまり、ホルモンのバランス