

のバランスで健康づくり

【乾燥肌】は漢方で原因を見極めて治す!

今回は、「乾燥肌」についてお話ししましょう。東京は、「冬」になると空気が大変乾燥してきますので、皮膚もカサカサ乾燥しがちになります。

美しい肌を保つためには、冬の東京のような乾燥した空気は、皮膚の健康と美容にとって大敵であり禁物です。

適度な水分と皮脂の分泌が美肌の秘訣

しっかりとったるおいのある美肌を保つには、肌の適度な水分とその水分の蒸発を防ぐ皮脂の分泌が大切です。

皮脂は、皮膚の表皮の皮脂腺から分泌され、その皮脂が空気中の水分や汗と一緒に混じって作られるのが皮脂膜です。皮脂の分泌が

悪いと、皮脂膜も十分作られず、肌の水分は蒸発してカサカサした乾燥肌になってしまいます。

“血虚の状態”それが乾燥肌の漢方の見方

漢方医学では、「肌」にツヤがない。皮膚がカサついて乾燥して潤いがない。フケの様な白い粉が落ちる。痒みがある」などの皮膚の『乾燥肌』の状態を「血虚」の状態が進んだ「血虚生風」の変化ととらえます。

「漢方のロケ」

漢方では、人の身体は「気・血・水(津液)」の3つの要素から成り立っていると考えています。

「気」は元氣・陽氣・氣力などの気のこと、漢方では「生命のエネルギー」を意味します。

「血」は、身体の物質的基礎を表し基本的には血液のことですが、血液の持つ「栄養・滋潤作用」をあらわします。

血の作用が低下した状態を「血虚」といい、皮膚に対する血の作用低

下によって、皮膚がカサカサ乾燥して潤いがなくなりカユミが生じる状態を「血虚生風」といいます。

血の不足と体全体のアンバランスを考える

そこで、「血虚生風」の変化を漢方的に改善して行けば、乾燥肌や肌荒れがよくなるはず。

漢方では、「血」の不足を補う当帰・芍薬・地黄・何首烏(かしゅつ)などが配合された漢方処方(色々用意されており、これらを用いると肌を潤いを与えて乾燥肌がよくなります。

いつもお話ししています様に、漢方では乾燥肌の状態だけでなく、機能的な面からみた身体全体のアンバランスも考慮に入れて診察してきめ細かく治療して行くのが特徴のひとつです。

①皮膚の乾燥がひどくカサついて粉がおち、痒みがある場合は、当帰飲子(とうきいんじ)がよいで

しょう。ことに、冬になると肌の乾燥がひどくなる老人性皮膚掻痒症、もともと体質的に皮脂の分泌が悪くて乾燥肌の人や、病後で体力が低下し乾燥肌になって痒みのあるケースにも効果的です。

②皮膚がカサついて潤いがなく、淡紙色をしている様な場合は、温清飲(うんせいいん)がよいでしょう。

乾燥肌の人は、石けんを使って身体を洗い過ぎると、皮膚の皮脂膜が必要以上に奪われて乾燥肌がよりひどくなり、痒みがひどくなるので注意しましょう。また、入浴後は保湿クリームを上手に活用して乾燥肌を防ぎましょう。

漢方医からの生活アドバイス

せっけんによる
洗い過ぎ

保湿クリーム
の活用