

春から夏の肌トラブル

肌トラブル原因と肌を健やかに保つケア方法

春から夏にかけての時期は、外へ出かける機会も多くなりますが、この時期は紫外線や気温の上昇などによる“肌のトラブル”に注意が必要です。落ち着いていた肌の発疹や、ジクジクする症状が出やすくなる方もいるのではないのでしょうか。



気候や環境の変化、身体の不調が肌トラブルの原因に

肌トラブルは、気候や環境の変化、アレルゲンといった外からの要因である「外因」と、身体の不調、アレルギー体質などの体内の要因「内因」*、この2つの原因によって現れるものと中医学では考えます。

肌トラブルの外因については、邪気のひとつである「風邪（ふうじゃ）」を寄せ付けないことがポイント。一方、ジクジクした症状は「湿邪（しつじゃ）」が原因となるため、身体の中にたまっている余分な湿（しつ）を排泄するため「脾胃（ひい）」（消化器系）の機能を高めることも大切です。また、皮膚の炎症などは、皮膚に停滞する「毒素」が原因となるため、解毒作用を持つ「腎」（腎臓）の働きを高めることも改善につながります。

このように、肌トラブルは、表面的にケアをして症状を抑えるだけではなく、身体の中から改善していくことがとても大切。少し時間はかかりますが、日頃から健康に過ごす対策をして、しっかり体質を改善していきましょう。

* 中国戦国時代の名医扁鵲「病の応は体表に現れる」

1. 身体のおちこちにかゆみ

「風（ふう）」タイプ

● 気になる症状

身体のおちこちが痒くなる、上半身に症状が出やすい、症状の変化が早い

● 改善ポイント

【風邪（ふうじゃ）が原因の初期症状】

肌トラブルの多くは、邪気（じゃき）のひとつである「風邪（ふうじゃ）」が引き起こすものと中医学では考えます。風邪が体内に侵入すると、身体表面の機能が低下し、皮膚の「気・血（き・けつ）」の巡りが悪くなることでトラブルが現れるのです。

動く性質をもつ風邪（ふうじゃ）による症状は、身体のおちこちに痒みがある、上半身に症状が出やすい、発疹が出たり治まったり症状の変化が多い、などが特徴。肌トラブルの初期段階でもあるので、風邪の発散を心がけ、慢性化しないよう早めに対応してください。

● 摂り入れたい食材

香りの良いもの、辛味のあるもので、風邪（ふうじゃ）の発散を心がけましょう。

脂っこい食事はできるだけ控えるようにしてください。

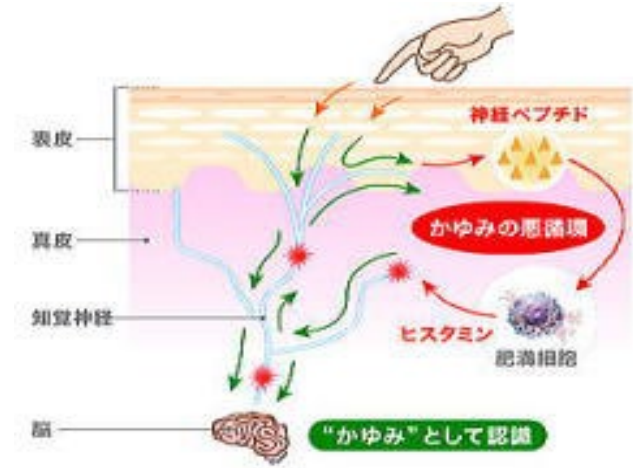
* スイカズラの花（金銀花）茶、はっか、菊花、しそ、三つ葉、香菜（シャンツアイ）など

消風散(しょうふうさん)（風湿熱毒）

かゆみの強い「じんましん」「あせも」などでお困りの方におすすめです。

現代医学からみた「皮膚のかゆみ」

かゆみ かゆみを引き起こす刺激は、食べ物や衣服、加齢や室温、湿度などさまざまなものがあります。また、肌をかくとかゆみ受容器に伝わった刺激の一部が末端の神経に伝わり、かゆみ物質のヒスタミンなどを放出する細胞を刺激するため、かけばかくほどかゆみが増す現象を起こすと考えられています。



考えられる原因

1、肌のタイプ

皮膚のバリア機能が低下しやすい乾燥肌や、バリア機能が常に低下した状態の敏感肌は、刺激物質に影響されやすいものです。髪の毛先が顔に触れたり、下着による皮膚の圧迫などのちょっとした刺激でもかゆみが起こることがあります。

2、加齢による皮膚の乾燥

年齢が上がると、皮膚の老化によって皮脂腺や汗腺の働きが低下して、皮膚の保湿力が失われて乾燥しやすくなります。とくに更年期以降は女性ホルモンの減少によって皮膚が乾燥しやすくなり、かゆみを感じるが多くなります。男性も60歳代後半くらいから男性ホルモンの減少によって、皮脂腺の働きが低下するために皮膚が乾燥しやすくなります。

3、高温多湿や低温乾燥の環境

高温多湿の環境は汗が出やすくなります。汗の量が増えていくと、皮膚にある汗の通り道や出口がつまり、汗が体の外に排出されず周辺の組織を刺激してかゆみや炎症反応が起こることがあります。逆に、冬の低温乾燥の環境は、皮膚から皮脂や水分を奪い、かゆみを引き起こします。高齢者の皮膚のかゆみの最も多い原因といわれています。

2. ジュクジュクする 「湿（しつ）」タイプ

●気になる症状

ジュクジュクした症状、下半身に症状が出やすい、慢性化しやすい、食欲不振、口の中がネバネバする、軟便

●改善ポイント

【身体に溜まった余分な水分が原因】

梅雨から夏にかけては湿気が多くなり、「湿邪（しつじゃ）」となって皮膚の症状を悪化させる大きな原因となります。体内の水分調節をする「脾胃（ひい）」（消化器系）の機能が低下していると、「湿邪」が身体に入り込んでも、余分な水分をうまく排泄することができません。そのため身体の汚れである「湿」が皮膚に溜まってしまい、肌トラブルを引き起こすのです。

●摂り入れたい食材

味の薄いもの、利尿作用（身体の中から余分な水分を排泄する）のあるものを中心に選びましょう。甘いものの食べ過ぎに注意してください。

*ハトムギ（ヨクイニン）、どくだみ、おおばこ（車前草、車前子）、とうがん、小豆、緑豆、春雨、もやし

十味排毒湯（風湿熱の皮疹）

「化膿性皮膚疾患」だけでなく「急性湿疹」「じんましん」などに。



3. 赤みや熱感のある

「熱」タイプ

● 気になる症状

皮膚の熱感・赤み・痛み・炎症、ニキビなど化膿しやすい、口の渇き、尿が黄色い、便秘気味

● 改善ポイント

【初夏から夏の暑さで症状が悪化】

初夏から夏本番の暑い時期は「熱邪（ねつじゃ）」による肌への刺激に注意が必要です。また、外気の暑さだけではなく、イライラやストレスなどで体内に熱が発生しないようにすることも大切。熱が皮膚の表面に滞ると、肌トラブルを引き起こすばかりでなく、症状が悪化する原因にもなります。身体の余分な熱を取り除き、症状をなるべく抑えるよう心がけましょう。

主な症状は、皮膚の熱感や赤み、痛み、炎症、化膿など。また、熱によって、口の渇き、尿が黄色い、便秘といった症状を伴うこともあります。

● 摂り入れたい食材

苦みのあるもの、身体の熱を冷ます働きのある涼性のも、身体の中から余分な水分を排泄する利尿作用のあるもので、身体の熱を取り除きましょう。刺激のある辛い食事は、なるべく避けるようにしてください。

ごぼう、苦瓜、レタス、すいか、緑茶、たんぽぽ茶 など

温清飲（黄連解毒湯＋四物湯）

強いかゆみ、熱感、かくと出血など、血虚、血熱がある

にきび・吹き出物

ニキビや吹き出物が出やすいのは、皮脂量が多いことも一因とされてます。思春期にニキビが出やすいことでもわかるように、皮脂量は性ホルモンと関係します。また、皮脂量は食事とも関係し、脂っぽいものや甘いものは皮脂量を増やすといわれます。

中医学でも、ニキビや吹き出ものはホルモンなどの内分泌の乱れが原因と考えます。こうした乱れに関係するのが、肺熱、痰湿、気滞です。

つまり、ニキビや吹き出ものを改善するには、**熱を冷まし**、**余分な水分(脂や余分なため込んだものも)**を取り除き、**「気」のめぐりをよくする**食材をとることをお勧めします。**紫色→熱も冷まし、余分な水も取り除く**

【オススメの食材】

玄米、**麦**、**あわ**、**ごぼう**、**はと麦**、**わかめ**、**昆布**、**ひじき**、**もずく**、**しじみ**、**すいか**、**きゅうり**、**トマト**、**緑豆**、**緑豆春雨**、**くちなし**、**みかん**、**オレンジ**、**レモン**、**ドクダミ**、**ハブ茶(ケツメイシ)**、**おおばこ(車前子)**、真珠粉(珍珠)

4. 乾燥からくるかゆみ 「燥（そう）」タイプ

● 気になる症状

皮膚の乾燥、乾燥によるかゆみ、口や鼻の乾燥、から咳、便秘気味

● 改善ポイント

【体内の潤い不足で、皮膚が乾燥】

潤いは、肌を守る大切な要素。夏の時期は湿度が高いため、空気の乾燥によるトラブルはあまり心配ありませんが、体内の潤い不足には注意が必要です。慢性的な肌トラブルがある場合は、肌が弱く乾燥しやすい状態になっているので、特に気をつけましょう。

この時期の乾燥の症状は、体内の「血（けつ）」が不足し、皮膚の潤いや栄養が足りなくなることが原因。毎日の食事で十分に栄養を摂り、身体の中の潤いを保つよう心がけてください。

● 摂り入れたい食材

潤いを与える食材、コラーゲンを豊富に含むものなどを選びましょう。

しっかり食べて栄養を摂るようにしてください。

人参、ほうれん草、小松菜、なつめ、プルーン、白きくらげ、蜂蜜、豚の皮、大根、豆乳

当帰飲子（血燥生風）

かゆみが強い、皮膚が乾燥、分泌液が少ない

肌あれ

寒い季節はもちろん、夏でもクーラーのきいた室内に長くいると、肌がかさかさして乾燥してきます。乾燥した肌はバリア機能が低下し、最近や紫外線など、外からの刺激にさらされると肌荒れのトラブルに見舞われやすいのです。また、肌の乾燥はシワの原因ともなります。

中医学では、肌と関連が強いのは「肺」とされ、「肺は皮膚をつかさどり、皮膚は気・血・陰に養われる」といわれます。肌がかさかさしてつやがないのは栄養不足。つまり、気・血・陰が不足しているためと考えます。そこで、肺のはたらきを高め、気・血・陰を補う食材をとるようにします。また、真珠粉を化粧水やパック剤に混ぜて直接肌に使うのも良いでしょう。

シミ

中医学では、シミは「血の不足で肌が養われない、あるいは血行不良で肌の新陳代謝がわるい」ことな原因とされます。肌荒れと同じように、不足した気・血・陰を補う食材を積極的にとるようにすると良いでしょう。とくに肌によいのが、ごまやはと麦、真珠粉です。ごまは古くから滋養強壮に優れた効果がある食品とされ、肌荒れや白髪予防、老化予防にも役立つといわれます。

【オススメの食材】

レバー、太刀魚、豚肉、烏骨鶏、なまこ、ほうれん草、小松菜、モロヘイヤ、ごま、黒豆、はと麦、プルーン、レーズン、バナナ、トマト、ざくろ、杏仁、真珠粉、はちみつ、黒砂糖、牛乳、豆乳

* 青：潤す（陰を補う）、赤：血を補う

暮らしの工夫で、良い肌の状態を保ちましょう

肌の良い状態を保つためには、まず、外からのトラブル要因を取り除くことがポイントです。ホコリやペットの毛などが室内に溜まらないよう、こまめな掃除、換気を心がけましょう。

入浴で皮膚を清潔に保つことも大切です。石けんは低刺激で保湿力の高いものを選びましょう。

また、スキンケアも重要なポイントになります。肌を潤す成分で生薬としても使われる当帰（トウキ）や高麗人參、紫根（しこん）などの植物エキスや、ビタミンE、ヒアルロン酸が配合された化粧水やクリームを使って、丁寧にお手入れしましょう。

衣服やアクセサリーは肌にやさしい素材を選択しましょう。痒みなどがある場合は、お化粧を控え目に。また、洗濯用洗剤も自分に合うものを選び、すすぎはしっかりとしてください。

身体を中から整えるためには、まずバランスの良い食生活を。体内に毒素が溜まらないよう食物繊維などを多く摂り、便秘にならないように気をつけましょう。また、甘いもの、脂っこいもの、コーヒー、アルコール、タバコは控えめに。そのほか、睡眠を十分にとる、ストレスを溜めないといったこともポイントです。毎日をいきいきと過ごしましょう。

● 今日のお茶とお菓子

* **菊花茶**：こもった熱を取り、目の充血や喉の痛みをとる。頭痛、風邪の初期症状にも。

* **はとむぎのおこし**：はとむぎは肌の水分バランスをよくし、イボ取りや美肌などの美容効果も期待できます。