

健康コラム

冬の病気 皮膚掻痒症

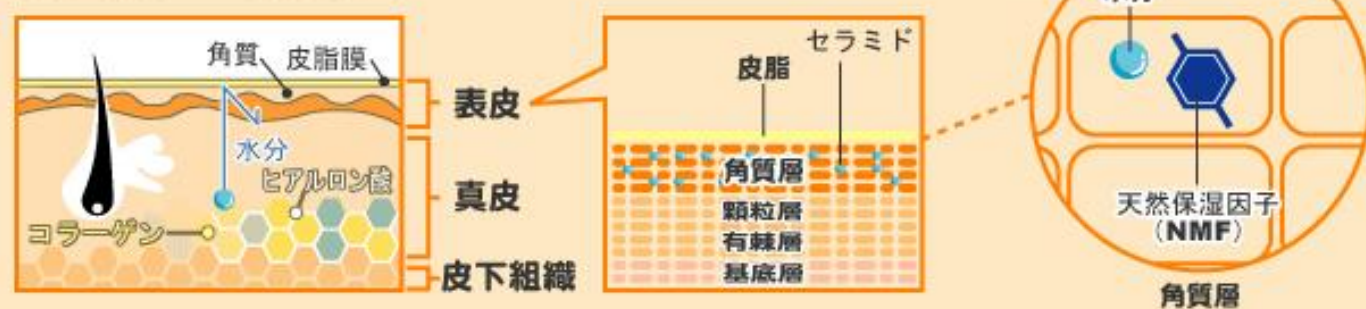
ひふそうようしょう

▼ 乾いた北風が吹く季節になると乾燥肌にお悩みの方も少なくありません。すねやかかとかかさかさになったり、お肌が突っ張ったり、夜になると体が痒く、特に布団の中で温まるとますます痒くなったりします。



このような状態を「皮膚掻痒症(ひふそうようしょう)」あるいは「老人性皮膚掻痒症」といいますが、何も老人に限った話ではありません。若い方にも多いのです。赤ちゃんの時のみずみずしいお肌も、だいたい25～30歳くらいから水分を保持する機能が減ってきて乾燥しやすくなるといわれています。今回はその原因と対策について考えてみます。

● 皮膚の構造 ～水分を保しくみ～

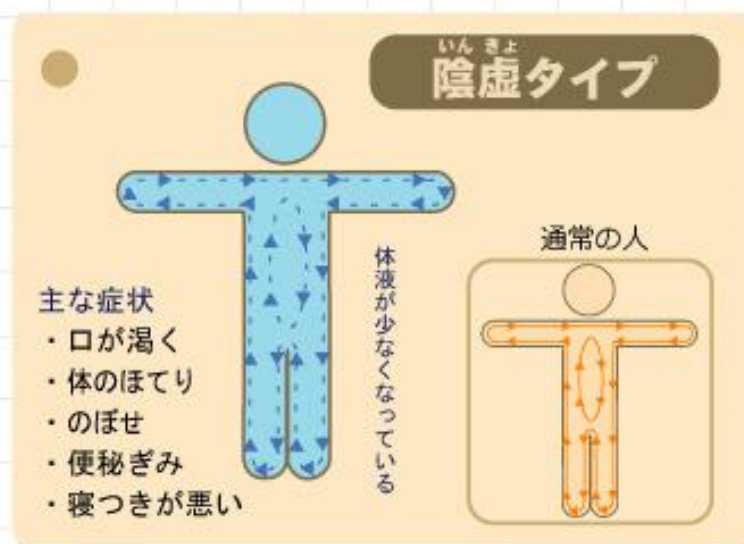


- 皮膚の表面には**皮脂膜**という膜があり、水分を逃さないようにしています。
- 角質層の角質細胞には、**NMF**(ナチュラル・モイスタライジング・ファクター、天然保湿因子)や**セラミド**というものが存在し、水分を保持しています。
- その下にある真皮には、はりを保ち、みずみずしいお肌を作る**コラーゲン**や、その間を埋めて水分を保持する**ヒアルロン酸**があります。
- 皮膚内部のそれぞれの働きで潤いを逃がさないようにしているのです。

漢方の考え方では

皮膚掻痒症は「外邪(がいじゃ)」と「内因(ないん)」が関連して生じると考えています。「外邪」とは体の外から影響をおよぼすもの、すなわち、ここでは寒さと乾燥です。「内因」とは体内部の原因、すなわち皮膚に潤いを与えられなくなっている状態や体質です。この2つがお互いに影響あって皮膚が痒くなると考えています。漢方では「内因」をととても重要視しています。すなわち、体が潤っていれば、「外邪」に負けて痒くなることはないのです。内側からしっかり補っていくことが大切です。

皮膚掻痒症になりやすい体質の代表的なものは「**陰虚(いんきょ)**」タイプと呼ばれる体質です。これは体の中の潤いを与えるための体液が少なくなっている状態をいいます。



もともと「陰虚」タイプの人は、体のほてりやのぼせなどやや熱っぽい傾向があり、口が渇く、疲れると微熱がでたりする、寝汗をかきやすい、足腰がだるい、便秘ぎみ、寝つきが悪いなどの症候が現れやすく、皮膚も乾燥しがちなのです。

体の内部から潤いをあたえる代表的漢方処方には、「**血府逐瘀丸(けっぶちくおがん)**」や、「**当帰飲子(とうきいんし)**」などがあります。



かゆみを防ぐための養生法

- **熱いお風呂に入らない。**～あまりに熱いお湯は、皮脂がぬけてしまいます。
- **ゴシゴシと洗い過ぎない。**～ナイロン製のタオルやボディブラシで、ゴシゴシ洗うのは禁物です。強くこすると必要な皮脂まで取れてしまいます。柔らかいタオルで低刺激の石鹸をつかい洗いましょう。
- **入浴直後に保湿外用剤(尿素配合ローション・クリームなど)を塗る。**～入浴直後は角質層内に水が入ってふやけた状態になっていますが、すぐに蒸発してしまうため5分以内に塗ることが大切です。手指などは水仕事のたびにこまめに塗る必要があります。
- **痒くても掻かないこと。**～掻きむしると悪化してさらに痒みが増し、コインのようにみえる貨幣状湿疹が起ってきます。
- **こたつや電気毛布を長時間使用しない。**～使う場合もできるだけ弱くします。
- **加湿器を置くなどの工夫をして、室内の加湿をする。**～適度な湿気はかぜやインフルエンザの予防にも役立ちます。

体に潤いを与える食べ物

前回の健康コラムでは、食べ物には皆性質があって、体を温める食べ物と体を冷やす食べ物、そしてどちらでもないものがあることを紹介しました。

今回は、**体に潤いを与える食べ物**と**体の水分を除く食べ物**について考えてみたいと思います。皮膚掻痒症の養生法は前述の注意点をしっかり守り、体の外側から保湿していくことも重要ですが、食べ物に注意することも大切です。

	体に潤いを与える食べ物	体の水分を除く食べ物
野菜	梨 柿 びわ りんご おくら トマト	すいか きゅうり れんこん にがうり
果実	やまいも しいたけ きくらげ ぶどう みかん くるみ	
穀類	豆腐	はとむぎ 小豆 そら豆 えんどう豆
豆類	黒豆 もち	
肉類	すっぽん 豚肉	
魚介類	牡蠣(かき) あさり しじみ いか	こんぶ のり
海草類		
調味料	蜂蜜 黒ごま 砂糖	辛子 唐辛子 こしょう しょうが しそ
嗜好品	牛乳、豆乳	コーヒー

赤字: 体をあたためるもの
青時: 体をひやすもの
黒字: どちらでもないもの

やまいもは「山薬(さんやく)」といって漢方薬に使われる薬草のひとつです。胃腸の働きを強め、体液を増やし元気をつける滋養強壮薬として用いられます。やまいもやおくら、納豆、なめこなどねばねばした食べ物は体液を補う働きがあるものが多いです。

お餅も体に潤いを与える食べ物です。ですから、乾燥した季節のお正月にはもってこいの食べ物ですが、湿気が多い夏に食べると胃がもたれてしまうことがあります。

香辛料の摂りすぎは皮膚が乾燥することがあるので気をつけてください。