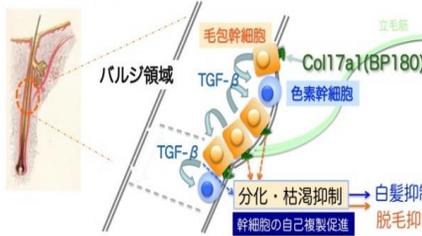


## よくわかる皮膚科学

### 加齢による脱毛と白髪メカニズム

年齢とともに髪の毛が薄くなったり白髪になつたりするのは、頭皮にある「型コラーゲン」が減少し、毛髪やメラニン色素を作り出す二つの幹細胞が死んでしまったためだとする研究成果を、東京医科歯科大学の西村栄美教授らの研究グループが発表したということを前回お話ししましたが、その5年前の2012年2月に「型コラーゲン」が白髪と脱毛を抑制するメカニズム」に関しての西村栄美教授らの研究成果が国際科学誌Cell Stem Cell(セルステムセル)に掲載発表されていますのでご紹介いたします。



発表では、「型コラーゲン」には毛包内の2種類の幹細胞の相互作用を維持することにより、白髪と脱毛を抑える働きがあることを明らかにしています。

2種類の幹細胞とは「毛包幹細胞」と「色素幹細胞」のことで、毛包の皮脂腺の下にあるバルジ領域付近に存在します。このうち、色素幹細胞は黒髪のもとになる色素細胞の供給源となり、毛包幹細胞は毛髪の基になる角化細胞の供給源となります。これらの2種類の細胞が正常に働くことによって、健康的な黒髪が生えてくるのです。

『毛包幹細胞』と『色素幹細胞』と『型コラーゲン』の関係をまとめると次のようになります。

①毛包幹細胞が発現する「型コラーゲン」は、毛包幹細胞の維持に必須であることが判明

②毛包幹細胞はTGF-βシグナルを介して色素幹細胞を維持しており、ニッチ細胞(保護細胞)として働くことが判明。(「型コラーゲン」が欠損するとTGF-βシグナルが無くなり色素幹細胞は維持できなくなり、白髪となる。)

## ご愛用者からのご感想掲示板

パーマがかけられるように!

山口・防府市 M・Oさん(女)

毎朝夕薬用ルートプラスワンドFを塗布しマッサージしています。84歳にもうすぐなりますが、何年前かは薄毛で困っていました。今ではパーマもかけています。ありがとうございます。

髪質が改善!

岐阜・大垣市 T・Sさん(女)

ウイHを一年以上使用したところ髪が濃くなり元気になったのでしばらく継続したいと思っています。

アレルギーだがトラブルなく発毛感も大!

徳島市 M・Nさん(男) 役員

自身、アレルギーですが、薬用ルートプラスワンドFはトラブルもなく7年以上使用しています。抜け毛も減り、爽快感発毛感ともに大です。

お店を信頼し、使い始め、満足です!

山口・宇部市 Y・Sさん(女)

薬用ルートプラスワンドFを購入しているサロンの先生がとっても上手で、カットやパーマも安心でき、そのうえ説明やアドバイスがあつて、何時もお店と自宅の両方で長年使っています。おかげで髪は抜けにくくなりハリも出てきました。

効果の現れかたには個人差がありますが、ので、ご紹介したご感想は、製品の効果を必ずしも保証するものではありません。



### 東洋医学による健康法

春の生理痛対策の巻

中医師 黄 懐龍



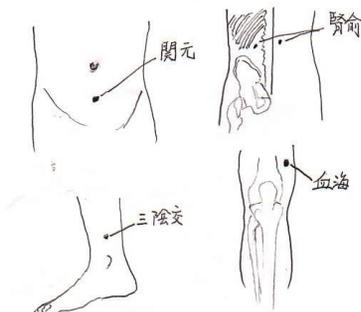
縁を切りたくてもなかなか切ることのできない「生理痛」は、多くの女性の悩みの一つで、女性の約半数が初潮時に痛みを感じ、その後徐々に増えていきます。日本女性の45%は生理痛に関する悩みを持つており、生理痛について非常に苦痛という者が29.6%と多いのに対し、生理痛がほとんどないという女性は僅か1.8%という統計の結果がありました。そこで今回は生理痛について話しをさせて頂きます。

生理痛の主な症状は、生理中の下腹部痛や腰痛、頭痛、不快な気分などですが、更に痛みがひどく、悪心や嘔吐、脱力感、下痢などの全身症状が現れ、痛みのために寝込んでしまったり、仕事や勉強が手につかなくなるなど日常生活に支障をきたすようなものを「月経困難症」と呼びます。生理痛は、病気ではない「機能的」のもの、子宮に病気があつた場合の「器質性」のもの、二つに分かれます。

機能的な生理痛は、生理後一〜二日目に痛みが起るのが特徴です。原因は主に子宮内膜から「プロスタグランジン」という物質が過剰につくられ、子宮や骨盤内の血管、腸などが強く収縮されるからです。ほかに、若い女性や妊娠・出産経験のない女性は子宮頸管が狭く、月経の血液がスムーズに排出できないことも原因の一つで、さらに体が冷えて骨盤の血流が悪くなると生理痛がひどくなることもあります。これに対し、器質的な生理痛は、主に子宮内膜症や子宮筋腫、子宮腺筋症、骨盤内の炎症などの病気で起こります。痛みが月経の期間中続いたり、症状が年々次第にひどくなってきたり、経血量が増えてきたりするのが特徴です。これは産婦人科の診察を受けるのが必要です。生理痛の対症治療薬は主に鎮痛剤やプロスタグランジン合成阻害薬などがあり、痛みを生じる前に飲むと効果的です。

日常的な対策では、まず精神養生をし、ストレスをためないようにすることが大切です。生理痛には、メンタルな部分も大きく影響するので、生理を嫌な煩わしいものとマイナスに考えると痛みも増してきます。かえって生理があるということは妊娠し

1. 関元：お腹の中心線にあり、おへそから3寸下。
2. 腎愈：腰の第二腰椎棘突起の下から両側へ1.5寸
3. 三陰交：足の内くるぶしの最も高い所上へ3寸の骨際
4. 血海：膝の血の内側のふちを上へ2寸



★ツボ探す時に用いる一寸とは、親指の関節部横幅の長さです。三寸は、親指を除く4本指の幅です。

子供をつくる為に不可欠な、健康のバロメーターでもあり、長くつき合いをしようとする前向きに考えますと痛みが和らぎます。普段は適度な運動や趣味を楽しんで、気分転換をしたりリラックスを心がけましょう。それから身体を温め下半身は冷やさないように保温性の高い下着を使ったり、腰や下腹部にカイロを当てたりすると、骨盤の血液の流れをよくするので痛みも軽減されます。食事は冷たい飲食物を避け、体を温める食物を積極的に摂り、ビタミンや、鉄分、ミネラル類を摂取するとともに、緑黄色野菜や、魚介類、乳製品、大豆製品をバランスよく摂取することも大切です。中医学では月経痛のことを「痛経」といいます。主に気血虚弱、陽気不足、寒凝血於などにより衝任脈が通らないため起こるもので、即ち「不通即痛」という病態特徴とを考えています。臨床では温経散寒、活血通絡などの方法で治療します。ここで生理痛に効く、自分でできるツボを紹介しましょう。これらのツボに指圧を施すことにより腎気を増強させ、女性ホルモンの働きを正常に調節し、骨盤の血行をよくすることにより、生理痛を和らげます。生理痛の症状が出る前から始めた方がより効果的です。更に腎愈と関元のツボ部位に温湿布やカイロの貼り付けを勧めます。