

よくわかる皮膚科学

頭皮の常在菌について

頭皮には皮膚常在菌（以下、常在菌という）と呼ばれる菌が存在していますが、常在菌には、一体どんな役割があるのでしょうか。常在菌はリパーゼという酵素を分泌し、皮脂から脂肪酸を作り、頭皮を保湿し正常な弱酸性を保つという働きをしています。更には、外界からの病原体の侵入を防ぎ、適切に免疫細胞を働かせて活性化する役割もあります。このように頭皮を保護するという重要な役割を担っています。



この常在菌には表皮ブドウ球菌、黄色ブドウ球菌、アクネ桿菌（かんきん）、マラセチア菌、などが良く知られています。が、全部で二百種類以上の菌が1cmあたりに、十萬個以上も存在しています。しかし、その数のバランスが崩れると、頭皮環境が悪化することがわかってきています。シャンプーをしすぎたり整髪料が落とし切れていなかったり、ストレスや抗生物質の服用などにより、大切な皮膚常在菌のバランスが崩れてしまうと、頭皮が不健康になってしまいます。例えば、カビの一種のマラセチア菌が増殖しすぎると頭皮の脂漏性皮膚炎になりやすいです。頭皮の皮脂腺に存在するアクネ桿菌が増殖すると頭皮ニキビができやすくなります。更には、バランスが崩れると感染症を引き起こす原因にもなるのです。また、頭皮の常在菌が少なくなってしまうと、頭皮の汚れが分解されにくくなり、臭いが発生したり、余分な皮脂が頭皮に回りすぎて、頭皮が痒くなったり髪がべたつきやすくなってしまう。逆に、頭皮の常在菌が多くなりすぎると、死骸やフンが増えて汚れた頭皮環境になり、フケや乾燥による痒みが現れます。

頭皮の常在菌のバランスを保つためには、弱酸性の適切なシャンプー剤で頭皮の洗浄を行うとともに精神的・肉体的ストレスを減らし、抗生物質を極力服用しないことが大切です。頭皮を健康に保つためにも、皮膚常在菌をバランス良く保つように心がけましょう。

ご愛用者からのご感想掲示板

頭皮の健康を実感！

愛知・名古屋市 A・Mさん（女）

ルートプラスワンZIIを使用し始め六か月足らずですが、脱毛が少なくなりました。頭皮が健康になった気がします。また、カユミもなくなりました。

抜け毛とカユミに効果が！

大分市 T・Yさん（女）

王将セレクトCRを長年気持ちよく使用しています。その結果、かゆみと抜け毛が止まり良かったです。

十年くらい現状維持！

滋賀・米原市 S・Sさん（男）

薬用ウィドを二〜三か月に一本のペースで使用しています。現在六十九歳ですが十年くらい現状を維持しています！感謝です。

髪が立ってきた！

新潟・村上市 K・Hさん（女）

髪が細くて薄いのでルートシグマワンを、使用し始めました。まだ三か月足らずですが、サロンで「髪が立ってきたから、いい感じだね」と言われました。スカツとしてとてもいい気持ちです。

効果の現れかたには個人差がありますが、その中で、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

上腕骨外側上顆炎(テニス肘)の対策の巻

中医師 黄 懐龍



上腕骨外側上顆炎は、肘関節の外側に痛みを生じる疾患で、テニスプレーヤーが特にバックハンドを多用することにより起こるため、「テニス肘」とも呼ばれています。原因は主に肘関節から手指の筋腱の使い過ぎにより、上腕骨外側上顆部で前腕伸筋腱や骨膜の損傷や炎症が生じるためと考えられています。初心者で誤ったフォームの人や筋力が衰えている人、中年以降、加齢による腱の付着部の老化などによって、引き起こし易くなります。したがってテニスに限らず、中年の主婦や肘や手首を酷使する人にも多く認められます。

テニス肘の症状は主に運動や作業時の肘関節の外側の痛みです。初期はバックハンドの時のみに感じられますが、進行すると日常生活で物を持ち上げたり、タオルを絞ったりドアのノブを回すだけでも痛みが走ります。検査では肘の外側に圧痛が認められ、疼痛誘発テスト(肘を伸ばした状態で手首を反らせ、力比べをするように抵抗を加えさせた時、肘の外側上顆部が痛くなるかを調べるテスト)が陽性です。レントゲンでは特に異常はありませんが、長期間放置すれば外側上顆部に骨の輪郭の不整像や石灰化像を認めます。

テニス肘の対策は、まず安静にし、出来るだけ肘と手首を使わないようにし、急性期の場合はアイシング、ストレッチングなどを、慢性期には温熱や低反応レベルレーザー、低周波によるリハビリテーションなどを行います。薬物療法として消炎鎮痛剤の外用薬または内服薬を投与し、それでも痛みが治まらない場合は、ステロイド注入などの局所療法があります。

普段はスポーツや作業時にテニス肘用サポーターの着用をお勧めします。運動前は十五分間の温熱パック後ゆっくりと軽い運動から始め、運動後は十五分のアイシングをします。熱がなくなったらすぐに冷やすのをやめてください。冷やしすぎは逆効果になります。また、肘が熱いときは、炎症が強いので、入浴などで肘を温めないように注意して下さい。

1. **曲池**：肘を曲げると出来るしわの一番端
 2. **手三里**：曲池から手先へ2寸の所
 3. **外関**：腕の外側真ん中で、手首のしわから上に2寸
 4. **合谷**：手の甲側で親指と人差指の延長線が交わる所

中医学では、テニス肘を「痺証」の範疇に属し、主に打撲外傷による気滞血瘀で引き起こされる疾患と考え、治療は主に活血去瘀、補肝腎、強筋骨などの方法を探ります。ここでテニス肘によく使われる効果的ツボの指圧マッサージ及びストレッチングを紹介しましょう。まず左記のツボを軽く揉みながら力を徐々に加えて指圧し、そのあとは肘から手首にかけて外側にある前腕伸筋腱をマッサージし、更に腕を前に伸ばして、手のひらを下に向け、指先を反対側の手で持ち、手前に引っ張るように手首を下に曲げ、三十秒静止し、次に先程とは逆に、手前に引っ張るように手首を上側に曲げ、三十秒静止します。これを三回繰り返すのを一セットとし、一日に三セット行います。痛みが強いとき以外は、慢性で痛みを感じているときでもおこなってください。それから再発予防には、ゴムチューブを使った筋肉強化訓練が必要です。ゴムチューブの片端を足などで固定し、もう一方の端を手で持ち、手のひらは下向き、手首を上に戻らせたまま、筋肉を五秒間収縮させ、あと十秒間休憩します。これを五回繰り返すのを一セットとし、一日に三セット行います。痛みがある時期には行わないで下さい。以上により局所の血行を改善させ、筋肉の緊張や発痛を取り除き、テニス肘を改善させる効果も期待出来ます。

★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、親指を除くか月4本指の幅です。