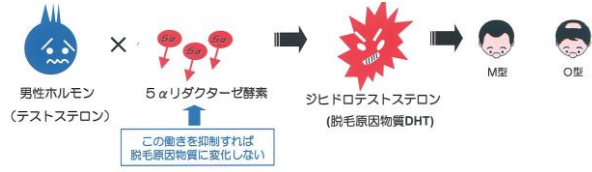


## よくわかる皮膚科学

### AGA・FAGAと亜鉛

前回、AGA・FAGA (男性型脱毛症・女子男性型脱毛症) についてお話ししましたが、もう一度おさらいで、そのメカニズムを図に示しました。

この図に記載されている様に、要は5 $\alpha$ リダクターゼという酵素の働きを抑制することができれば予防や手当が可能ということになります。その作用が認められているのが病院で処方される「プロペシア錠」ですが、この薬は女性には服用することが認められておらず、男性の場合でも精力減退等の副作用が心配です。そこで、注目されているのが亜鉛です。



亜鉛は必須ミネラルの一種で一日の必要量は8mg、20mgと言われていますが、食物からの吸収率が約10%で不足しがちなミネラルです。因み食物の中で最も含有量が多いのは牡蠣で、100g中約20mg含まれています。その次に多い豚肉は100g中約8mgとなります。吸収率を考慮すると牡蠣で10mgの亜鉛を摂取するためには約200gを毎日食べる必要があります。

亜鉛が不足すると味覚障害や脱毛、機能低下等の症状がおこります。亜鉛の様々な効果の中でも、AGA・FAGAに関しては、5 $\alpha$ リダクターゼの働きを阻害する作用があります。

従って、AGA対策をお考えの方は亜鉛多く含有する食材を積極的に摂取すると共に亜鉛が配合された育毛剤の使用を推奨いたします。

## ご愛用者からのご感想掲示板

**髪が次第に濃く!**  
愛知・あま市 F・Kさん (女) 会社員  
薬用ワイポイントを使い続け髪がだんだん増えてきたようです。これからも使い続けたいと思います。

**洗髪後の必需品になってます!**  
東京・大田区 R・Mさん (女)

平成三年頃より美容院で買求め今ではルートラスワンを使用していますが、頭皮がしっとりとして、最近特に洗髪後必要になっております。

**薄毛の悩みが歳を経て改善!**

愛知・岡崎市 Y・Oさん (女) 美容師  
王将エクストラを長年愛用しておりますが、このごろ友達から「髪が太くなり元気になったね」と時々言ってくれます。この歳でもうれいす。昭和三十六年お産をして以来ずうーと薄毛で情けなく思っていました。

**薬の副作用が改善!**

山口・山陽小野田市 I・Yさん (女)  
薬の副作用で頭皮の状態がよくなかったのですが、王将エクストラRを使用し始めて数ヶ月で状態が改善されはじめ、調子がよくなりました。

効果の現れかたには個人差がありますが、すでに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。



頭皮保護成分：亜鉛含有 酵母配合

### 東洋医学による健康法 冬の気管支ぜんそく対策の巻

中医師 黄 懐龍



冬は寒気の影響でぐっと気温が下がり、上気道の弱い人、特に喘息の方にとっては大変辛い時期です。突然激しく咳き込み、ゼーゼーと喘ぎながら、まるで空気が残り少なくなった様に思えるほどの息苦しさは、経験のない人には到底解らないでしょう。発作は数分間から数時間、時には数日間も続き夜間から早朝にかけての時間帯に発作し易いというのが特徴で、季節の変わり目のように、気温や湿度が急変するときは特に起こり易いのです。喘息は、発作のない時には症状はほとんどありませんが、気道の炎症が続いているため、粘膜が過敏になって様々な刺激によって発作が何度も繰り返されます。

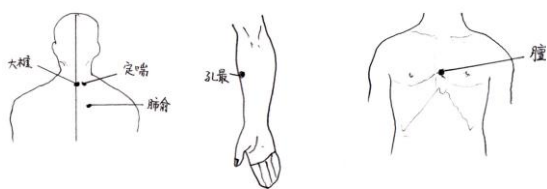
喘息の患者さんは全国に300万人以上いるといわれ、子供さんは全国を平均すると20人に1人とされています。男女では3対2で男子に多く、毎年喘息による死者数は、約5000人ぐらいいます。これは欧米に比べて2倍以上高い死亡率です。

喘息は大きく二つに分類されています。一つは子供に多いアレルギー型で、もう一つは大人に多い風邪など上気道感染による感染型喘息です。喘息発作の原因で最も多いのはダニ、ハウスダスト、カビ、花粉、ペットなどのアレルギーを引き起こす物質で、所謂アレルギーです。その他には、激しい運動、環境の変化、ストレス、或はアスピリンなどの薬剤の服用があり、また、タバコの煙や大気汚染なども喘息の病因になると考えられています。中医学では、喘息のことを「哮喘」と称し、体にもともと宿痰が内積されて、更に外部の風寒などの邪気によって喘息が引き起こされると考えています。

喘息の対策は、発作があれば速やかに病院で治療を受けることと、普段は気道炎症を積極的に治療し、規制正しい生活を送り、ストレスをためないように心がけ、たばこを止めて手洗いやうがい習慣にし、風邪をひかないよう注意し、体を冷やすことは避けて下さい。更にいつも部屋を清潔に保ち、きちんと掃除をしてダニや、ハウスダストなどを取り除き、ペットの毛や、排泄物、寄生物などはアレルギーの原因となりますので、なるべく飼わないようにしましょう。食事ではアレルギーとなる食物を避け、ヒスタミンやコリンを多く含む竹の子、さといもや、鮮度の落ちた魚介類などを食べ過ぎないようにし、食品添加物をできるだけ避け、冷たいものは要注意です。

ここで気管支喘息の予防及び発作を緩和するツボの指圧法を紹介したいと思います。左記のツボに毎晩寝る前に一回指圧して、押したり揉んだりを、一ヶ所につき右と左周りを各30回することで、喘息の予防及び治療に役立つと思います。

1. **大椎**：首を前に傾けた時後ろ付け根に大きく飛び出す骨の下の窪み
2. **定喘**：大椎から両横へ0.5寸の所
3. **壑中**：左右乳首を結んだ線と胸骨中央線の交点
4. **孔最**：腕の内側で、肘の親指側の窪みより手首側3寸
5. **肺俞**：背中中の第三胸椎棘突起の下から両側へ1.5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。