

# よくわかる皮膚科学

## 紫外線の影響を防ぐには(4)

紫外線対策として六項目紹介したうちの、⑤以外については前回より説明しましたので、今回は⑤についてお話しいたします。

⑤ **サングラスをかける**

最近、紫外線から眼を守ることも関心が向けられるようになってきました。サングラスや紫外線カット眼鏡を適切に使用すると、眼へのばく露を80%カットすることが出来ます。最近では普通のメガネにも紫外線カットのレンズが多く使われるようになってきています。サングラスを使用する場合は紫外線防止効果のはっきり示されたものを選びましょう。



しかし、眼に照射される太陽光は正面向からの光だけではありません。上方、側方、下方、さらには後方からの光も眼を直接、間接的に照射しています。レンズサイズの小さな眼鏡や顔の骨格に合わない眼鏡では、正面以外からの紫外線に対しては十分な防止効果を期待できません。強い太陽光の下で目を護るためには、ゴーグルタイプとまではいかなくても、顔にフィットした、ある程度の大きさを持つ眼鏡をかけ、帽子もかぶるとよいでしょう。

なお、色の濃いサングラスをかけると、眼に入る光の量が少なくなるため瞳孔が普段より大きく開きます。そのため、紫外線カットの不十分なレンズでは、かえってたくさん紫外線が眼の中へ侵入し、危険な場合がありますので注意しましょう。

## ご愛用者からのご感想掲示板

年齢の割に髪が多いと言われます！

静岡・浜松市 H・Iさん(女)

四十年以上前に王将エクストラという本当に良い商品に出会えてよかったです。年齢の割に髪が多いと言われ嬉しいです。

髪が立ち上がり、出勤が楽しい！

兵庫・神戸市 I・Tさん(女)

王将エクストラとルートプラスワングを併用しています。ペチャコンだった毛根がふんわりと立ち上がりヘアースタイルが決まり始めました。現役フルタイムで働いてますが、出勤するのが楽しくなりました。

効果に家族もびっくり！

山口・宇部市 A・Oさん(女)

美容院の先生に勧められ、王将エクストラを使い始めて五年ほどでしょうか？髪にハリが出て家族や知人も驚いています。

日々のストレスを取り除いてくれます！

静岡・富士市 S・Oさん(女) 家事手伝い

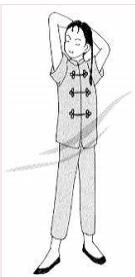
王将セレクトCRを長年愛用しています。おかげで髪の毛のトラブルもなく健康を保っています。またスリットした清涼感が日々のストレスも取り除いてくれ大満足で、これからは手放すことが出来ません。

効果の現れかたには個人差がありますので、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

秋の躁鬱病対策の巻  
中医師 黄 懐龍



秋は昔から「物思秋」と言われています。空は澄み、吹く風は涼しく、木々は紅黄色に染まり、鳴く虫の音色も美しいのに、何故か一人で寂しく物思いにふける。この様に風情を楽しむ物思いならいのですが、これが病的になると大変です。現代社会では過度のストレス等により鬱病や躁鬱病を呈する患者が増加の一途をたどっています。そこで今回は躁鬱病のお話しをいたします。

鬱病の人数は人口の約10%、躁鬱病は約1〜5%と推定され、共に感情や気分障害を受ける「心の病」で気分障害と総称されています。臨床では鬱状態のみが起るものを単極型鬱、鬱状態と躁状態とを繰り返すものを躁鬱病と呼びます。原因は主に遺伝的体質で、脳内のセロトニン等の神経伝達物質の代謝異常によるものと、環境の変化、ストレス等心因による二つの素因があります。

躁鬱病の症状は主に鬱と躁の気分変化が交互に繰り返して起りますが、鬱状態になる時は気分が沈んで落ち込み、精神抑鬱、悲哀、不安、焦燥及び倦怠感、食欲不振、不眠などが現れ、ひどければ絶望感、自殺観念、自殺企図もあります。躁状態では病的爽快気分、独り言、鼻歌、精神運動興奮易怒性、攻撃性、逸脱行為、誇大妄想、激怒や突飛な行動に出たりすることも多いようです。身体症状では不眠、食欲亢進、激しい興奮が続くと食欲不振、体重減少がみられます。

中医学では躁鬱病を気鬱病と呼び、主に七情所治療は主に疎肝理氣、養心安神という方法です。躁鬱病の対策は、心身症ですので、まず心理面、身体面、社会面から全面的に考えねばなりません。当事者の身の苦しみを改善して、できるだけ早く症状を無くすことに加え、自殺予防が何より大切です。鬱病で自殺する人は、日本で年間一万人以上いると予想さ

れ、交通事故死より多いです。日常、孤独感を与えないことが大切で、誰か話し相手がいれば自殺は防げます。本人に負担をかけたり、自信を失わせない様注意して、人の輪に入れて行く様にして下さい。当事者はいかにも自信がなさそうに見え、何もできない人間だと強く訴えませんが、実際は能力もあり人に信頼されきちんと仕事をしてきた人だということを忘れずに接することで、病気を治す自信がでてきます。躁鬱病の方は些細な事にも反応し、興奮し易いので、介護の態度、言葉使いに注意し、訴えの内容や背景をよく理解し、受容的共感的態度で接し安心感を与えて下さい。

治療法は休養と薬物療法です。休養中は、予定を立てて時間的に規則正しい生活をしなから、抗鬱の薬を服用すれば、ほぼ治ります。

ここで躁鬱病に効果がある指圧マッサージを紹介したいと思います。指で、左記のツボを一ヶ所ごとに右と左周り各三十回で、押したり揉んだりして刺激することにより、紹介した心療及び薬治療に加えて、より総合的相乗効果が出てきます。

★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4本指の幅です。

1. 百会：頭頂部で両耳を結んだ線と正中線が交わる所
2. 涌泉：足の裏で指を曲げると窪む所
3. 内関：腕の内側で、手首のしわの中央から上に2寸の所
4. 神門：腕の内側で、手首のしわの小指側で窪んだ所

