

## よくわかる皮膚科学

### 頭皮のカユミの原因

頭皮のかゆみは誰もが経験したことがある身近な症状だと思いますが、昂じると脱毛原因となります。今回はその主な原因についてご説明いたします。

#### ① ヘアケア製品の洗い残り

スタイリング剤やシャンプー・トリートメント剤等のすすぎ不足で、その成分の界面活性剤や防腐剤等が頭皮に付着したままだと、その刺激が原因となります。

#### ② 皮脂の分泌過多

ストレスやホルモンのアンバランス、脂質の過剰摂取等で皮脂の分泌が盛んになると毛穴が皮脂で詰まり、更に酸化されて過酸化脂質という刺激の強い活性酸素の一種になることや、マラセチア菌という雑菌が繁殖することで皮脂が分解されて発生する脂肪酸による炎症が原因となります。

#### ③ 皮脂の不足による乾燥

冬の乾燥やエアコンの影響、脱脂力の強いシャンプーの使用や洗いすぎなどで頭皮を保護する皮脂が不足し乾燥がすすむとバリア機能が低下し、少しの刺激でもカユミを生じるようになります。

#### ④ 薬剤の刺激

ホームカラーで薬剤の接触時間が長引くと、頭皮にダメージをうけ炎症してかゆみを生じやすくなる。

#### ⑤ アレルギー反応

かゆみやフケで長く悩まされている場合は、アレルギー反応によって血液中に放出されるヒスタミンによる可能性があります。この場合はバリア機能が低下し非常に乾燥しているためフケと激しいカユミを伴って、つい掻きむしって頭皮に傷をつけ、脱毛の原因になったりします。



## ご愛用者からのご感想掲示板

着用前の塗布でヘアピースも快適に！  
徳島市 A・Mさん (女)

私はいつもヘアピースを付けています。しかしルートプラスワンを塗布した後にピースを付けることによって、一日中カユミもなしに過ごせることが出来ます。

#### 大量の抜け毛に効果が！

岡山市 M・Kさん (女) パート  
ルートプラスワンを毎日使ってまだ一年たっていないが大量の抜け毛が少しづつ改善できています。

#### 主人共々効果実感！

愛知・豊橋市 S・Sさん (女) 家事  
薬用ルートプラスワンを長年使っています。効果があって使ってよかったです。主人も同年の方に比べると髪が多く白髪が少ないです。これからも続けたいと思います。

#### 髪が濃くなり弾力が！

兵庫・高砂市 A・Hさん (女) 主婦  
年齢を重ねているにもかかわらず、髪に弾力があって濃くなっているのが長年愛用していています。また、年二回、徳用の限定品があるのが嬉しいです。

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。



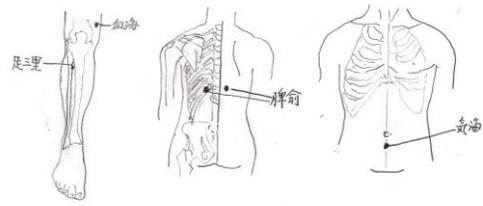
### 東洋医学による健康法 夏の鉄欠乏性貧血の対策の巻 中医師 黄 懐龍



夏になると普通の人も、体がだるく疲れやすくなります。女性に多い鉄欠乏性貧血の方は、特にその症状がよく見られます。貧血は、血液中のヘモグロビンの量が減少した状態である病気で、ヘモグロビンは、体内の酸素を運ぶという大切な働きをしているため、ヘモグロビンが減少すると体が酸欠状態になり、全身倦怠感以外に、めまいや、頭痛、耳鳴り、動悸、顔色蒼白などを生じ、更に爪が割れやすい、スプーン状になるなどの症状があらわれます。貧血の中で、最も多い鉄欠乏性貧血は、このヘモグロビンの原料である鉄が不足するため起る貧血で、貧血全体の3割を占め、女性の10人に1人といわれるほど身近な病気です。貧血の文字を見ますと、血の貧乏ということ、栄養状態がよくなかった時代では、子供の4人に1人が貧血といわれていました。しかし生活が豊かになるにつれて貧血は減少しましたが、1990年ごろから再び貧血になる人が増えてきました。飽食の時代と言われる現代において、貧血がまた増加するということは、食生活の変化に問題があり、主に偏食が招く一種の栄養障害が原因と推測され、更に女性のダイエット意識も貧血に拍車をかけています。

鉄欠乏性貧血になる原因を大別すると、偏食や消化器の病変などによる鉄分の摂取不足、成長期や妊娠・出産・授乳における需要の増大、月経多過・病的出血などによる過剰な血液喪失などがあります。臨床的には慢性出血によるものが大部分を占めており、毎月生理で血液を失う女性が圧倒的になりやすいのはそのためです。実際、成人女性全体では約20%、中学生女子では30%にもなっています。一方、生理のない男性や閉経後の女性に鉄欠乏性貧血が生じた場合、何らかの病気が隠れている可能性があり、胃や十二指腸の潰瘍、ポリープ、腸憩室、胃がん、大腸がん、痔など消化器の病気を調べなければなりません、軽視せずに、専門医に相談して診断、治療を受けた方がいいと思います。

1. 血海：膝の皿の内側のふちを上へ2寸
2. 氣海：腹部の、おへその真下1.5寸
3. 足三里：向う脛の外側で、膝の下3寸
4. 脾俞：背中の第11胸椎棘突起の下から両側1.5寸



鉄欠乏性貧血の対策は、主に鉄剤の投与と食事療法があります。まず偏った食生活にならないように、栄養のバランスがとれた食事を心掛けながら、積極的に鉄を摂ることが大切です。鉄には吸収されやすいヘム鉄(レバーをはじめ、肉、魚、卵黄などの動物性食品)と、吸収されにくい非ヘム鉄(野菜や、穀物など植物性食品)があり、鉄欠乏性貧血解消には吸収されやすいヘム鉄を十分にとるように心がけましょう。更に併せて、鉄の吸収を助けるタンパク質やビタミンCも同時に摂る事も大切です。食事はよく噛んで食べることで胃酸が十分に分泌され、鉄をはじめとする栄養が効率よく吸収されるのです。また鉄分を多く摂ると腸の働きが弱まり便秘がちになるため、水分や食物繊維なども摂るように心掛けて下さい。また赤血球をつくるのに欠かせないビタミンB12と葉酸も必要になります。

中医学では、鉄欠乏性貧血は「眩暈」「虚勞」の範疇に属し、貧血の原因は主に脾腎虚弱(脾胃は気血生化の源の理論)、気血不足だと考えられています。治療法は主に健脾補血法を重点にします。ここで、鉄欠乏性貧血によく使われるツボを紹介したいと思います。以下のツボに指圧マッサージをしたら、健脾補血により、鉄の吸収、貧血の改善を助けることも期待されます。

★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。