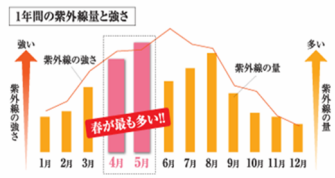


# よくわかる皮膚科学

## 春から夏にかけての紫外線対策

春から夏にかけては汗や皮脂が頭皮にたまりやすくなります。それに加え髪にダメージを与える紫外線も強くなる為、注意が必要です。

紫外線は、夏場が強くなると思われがちですが、1年間で紫外線が最も強いのは4月から6月の春から夏にかけてと言われています。特に頭皮は紫外線によるダメージを顔の3倍以上も受けているそうです。



紫外線は、UV-AとUV-Bの3つのパターンに分けられます。UV-Aはオゾンに吸収されるため、私たちの肌や頭皮に影響を及ぼすのは、UV-AとUV-Bの2種類です。UV-Aは生活紫外線とも呼ばれ、地表に降り注ぐ紫外線の約9割を占め、波長が長く、雲や家の中・車の窓ガラスも透過して肌にも到達し黒化させます。このUV-Aを浴びると、毛根のある真皮まで届き、ジワジワとダメージになります。UV-Bは、レジャー紫外線とも呼ばれ、波長が短く、エネルギーが高いため屋外での痛みを伴う日焼けの主な原因となり、たくさん浴びてしまうとすぐに赤く炎症を起し、シミ・日焼け等の原因になります。

紫外線対策としては、①UV効果のある、トリートメント、ケア商品で保護対策 ②帽子、日傘を使用 (サンバイザーはダメ!) ③紫外線が強い時間帯 (AM11~12時頃) は特に注意 ④お風呂あがりに頭皮に化粧水や育毛剤でたっぷり栄養補給をする。

春の紫外線と同様に、エアコンなどによる乾燥も髪や頭皮の大敵です。対策として、①優しく頭皮を洗い皮脂や埃などを洗い流す事 ②ヘアクリームで髪を保護、頭皮に化粧水や育毛剤で保湿 ③頭皮マッサージをおこない、血行促進とリラクセス。以上を心がけることで秋の脱毛を防ぐことにつながります。

## ご愛用者からのご感想掲示板

髪が伸びるのが早いよう!  
名古屋市 M・Uさん (女) 看護師

薬用ルートプラスワンを二本目の使用ですが、使用感がとてもよくマッサージをするとうすつきりします。髪の伸びも早いような感じがしますし、抜け毛も心配なので更に続けてみたいですね。

抜け毛とフケに効果が!  
埼玉・入間市 K・Mさん (女) 主婦

王将エクストラを半年近く使用したところ、髪が抜けなくなり、フケも気にならなくなりました。

額の境目に産毛が生えてきました!  
愛知・大府市 S・Kさん (女) 会社員

薬用ルートプラスワンを一年以上使用していますが、前髪の額の境目に産毛が黒く健康的な質感で生えています! これはすごいと実感!

髪を伸ばすのが早くなりました!  
神戸市 I・Tさん (女) 助産師

七十を過ぎ高現役で頑張っています。若いママ達と接する上で身嗜みはきちんとは思っています。すが、頭に加齢臭には特に気を付けています。先日素敵な匂いですとママ達に褒められました。

効果の現れかたには個人差がありますが、効果の紹介したご感想は、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

前立腺肥大症対策の巻  
中医師 黄 懐龍



高年男性の皆さん、最近尿が出にくくなっていますか? 又、夜中に何回もトイレに起きていませんか? ひよつとしたら前立腺肥大症かも知れません。この病気は、加齢と共に前立腺が肥大し、尿道を圧迫して排尿障害を引き起こす病気です。前立腺は男性だけにあり、大体クルミくらい大きさで、精子に栄養を与え、精子の活動を盛んにする前立腺液を分泌し、膀胱出口に、尿道を取り巻くように位置しています。患者は加齢と共に増え、特に五十歳以上になると多くみられ、六十歳以上の男性の約半数がこの病気に悩んでいると言われ、男性の更年期症状とか、老化現象の一種という見方もあります。

肥大の原因は、男性ホルモンが関係していることがほぼ確実で、加齢に伴ってホルモンのバランスが悪化する、前立腺内腺の細胞が盛り上がり結節ができ、これが増殖し肥大して尿道を圧迫します。又和食より洋食を好む人や、高齢になっても旺盛な性生活を維持している人が、なりやすいというデータもあります。自覚症状は主に排尿障害、尿意切迫感及び残尿感などがあり、尿が細くチヨロチヨロとしか出なかったり、勢いが弱かったり、排尿に時間がかかったりします。また夜中に何回もトイレが目覚めたりします。酷くなると尿道がふさがって尿が出なくなり、尿が膀胱に長く留まると、膀胱結石や、尿路感染症などになります。診断では、簡便法として直腸指診があり、肛門から指を挿して前立腺肥大の様子や形、硬さ、シコリ、痛みなどを触診し、更に前立腺ガンとの鑑別も出来ます。その他は超音波検査や、血液、尿検査などを合せて診断できます。特に前立腺ガンの除外診断も大切で、血液中の前立腺腫瘍マーカー (PSA) を測定することが重要です。

治療法は、肥大が軽い場合は、薬物療法を行います。主に尿道、前立腺の緊張をゆるめ、尿の出方を改善させるα1遮断薬と前立腺を縮小させる抗男性ホルモン剤、植物エキスを製剤、漢方薬などを用います。効果がなければ外科療法を検討し、最もよく行われる手術は

経尿道的前立腺切除術 (TURP) で、尿道から内視鏡と電気メスを入れて内側から肥大した前立腺を削り取る手術です。又はレーザー療法やマイクロ波の温熱療法があります。肥大が大きければ下腹部を切開して摘出術を行います。そのほかは尿道バルーン拡張術、尿道ステント術などがあります。

日常生活では、刺激の強い食事は控え適度な運動をし、水分をよく摂ることが大切です。長時間自転車やバイクに乗ることや座ったままの姿勢でいると前立腺がうっ血して炎症を引き起こしやすくなります。また排尿を我慢しないようにし、過度の飲酒や性生活を避け、便秘をしないように注意して下さい。

中医学では、前立腺肥大症を「尿閉」、「淋証」の範疇に属します。主に腎気虚弱、膀胱気化不能などによるものと考えています。治療では補腎行気、通絡利水など方法があり、八味地黄丸、牛車腎気丸、桃核承気湯など漢方薬が良く効きます。ここで前立腺肥大症に良く使われるツボを紹介したいと思います。以下のツボに指で指圧、マッサージをしたら、尿の出方とか、尿意切迫感とか、腰痛などの症状が軽減します。

★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. 膀胱俞: 腰の第二仙椎棘突起の下から両側1.5寸の所
2. 関元: おへそから下へ3寸の所
3. 水道: 関元より、両側へ2寸の所
4. 三陰交: 足の内くるぶしから上に3寸の所