

# よくわかる皮膚科学

## 髪とビタミン

髪の成長には栄養が不可欠で、三大栄養素といわれる糖質・脂質・タンパク質は言うまでもないですが、それだけでは十分ではありません。それには何かというと、ビタミンとミネラルです。最近ではこの二つを加えて五大栄養素と呼ばれています。

そこで、今回は「髪に大切なビタミン」についてお話しします。ビタミンは、私たちが生きていくのに必要な代謝を助け、健康な身体を維持するうえで、重要な役割をする栄養素であり、現在13種類のビタミンが正式に認められています。その中で髪に良いとされているビタミンは、ビオチン(ビタミンB群)とビタミンEです。

ビオチンは、わたくしたちが生きる上で必要なエネルギーを糖質から作り出す「エネルギー代謝」を、効率よく行う重要な働きをしています。ですから、十分摂取することで脱毛や薄毛、白髪に効果があることが知られています。

ビオチンは、肉類をはじめ、野菜、乳製品、魚類など多くの食品に含まれていますので、普通の食生活をしていれば不足することはありません。特に含有量が高い食品は、牛レバー、乾燥大豆、卵などです。ただ気を付けたいことは、生卵(白身)の食べすぎです。一日に5~6個食べ続けると脱毛や皮膚炎さらには倦怠感が起こってきます。これは白身に含まれるアビジンというタンパク質が、腸からの吸収を妨害するためです。

次にビタミンEです。このビタミンは、毛細血管の流れをよくするため、成長に必要な栄養分が十分行き渡ります。さらにビタミンEは、体内で作られた活性酸素という毒素を中和する働きがあります。活性酸素は老化や発がんの原因となるものですから、ビタミンEは若返りのビタミンともいわれています。

ビタミンEは、アーモンド・ピーナツなどのナッツ類や、ヒマワリ油、サフラワール油、カボチャ、モロヘイヤなどに多く含まれています。



## ご愛用者からのご感想掲示板

**夫婦で愛用 今はフサフサ!**  
 埼玉・さいたま市 N・Yさん(男)会社員  
 昔は少し薄かった髪ですが、長年薬用王将エクストラを使い続け、今ではフサフサで散髪屋さんで髪をすいてもらっています。

**夫婦で愛用 白髪予防に効果抜群!**  
 埼玉・さいたま市 K・Yさん(女)主婦  
 ルートプラスワンを長年使い、五八歳になった今でも白髪が全く無く、ロングヘアーにしています。皆にうらやましがられます。

**いつまでも髪フサフサ!**  
 和歌山・和歌山市 M・Mさん(女)主婦  
 久しぶりにお使ひします。薬用ルートプラスワンを、もう何年も数えられないほど使っていて必需品になっています。以前のよう抜け毛もなく、フサフサしています。

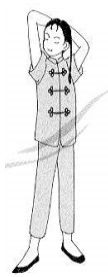
**頭皮のにおいが気になって!**  
 三重・四日市市 N・Hさん(女)  
 美容師さんに頭皮のにおいが気になると相談したところルートプラスワンクールタイプを進められ、以来使用しています。かゆみも抑えられ、夏場はクールな使用感が気に入っています。

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

秋のにきび対策の巻  
 中医師 黄 憶龍



ニキビは青春のシンボルとしてよく知られますが、医学的には、「尋常性痤瘡」と称される、発疹性皮膚炎の疾患で、主に顔をはじめとして、胸、背中等皮脂腺の多い部位によくできます。特に思春期になると皮脂の分泌が盛んになり、肌も脂ぎって、ニキビがよくできます。多くの場合思春期以降になると自然に収まりますが、近年では思春期以降もニキビができる大人のニキビ(吹き出物)で悩む人が増えています。最近では小学生の高学年から中学生まで、ニキビのできる世代が広がっています。ニキビは顔面に出来る為コンプレックスに悩む人が多く、更に酷い場合は痕が一生残ってしまいます。

ニキビの最初は、皮脂を分泌する毛穴に皮脂や角質が詰まって大きく膨らんで、面皰ができ、その後、詰まった毛包に皮膚の常在菌であるP.acnesと呼ばれるニキビ菌(嫌気性菌で、皮脂を栄養源に)が増殖して皮膚に炎症を引き起こして面皰が赤くなったり、膿が溜まつたりして、赤ニキビができ、さらに進行すれば、毛穴が破れて中身が流れ出し炎症が広がってしまい、皮膚の深い部位を傷つけてしまうと、炎症が治っても跡(凹クレーター)が残る場合が多いです。

ニキビの直接原因は主に「テストステロン」という男性ホルモン(男性は睾丸由来で、女性では副腎、卵巣由来です)の分泌が活発になり、皮脂腺が肥大して皮脂の分泌が過剰になると共に、毛包周辺の角層が厚くなり、毛穴が詰まりやすくなるからです。皮脂成分の約80%は中性脂肪で、これは炭水化物からも生成されるので、油っこい物ばかりでなく、甘い物も食べ過ぎると、皮脂腺の肥大をきたします。その他原因はニキビができやすい体質の遺伝素因子やストレス、睡眠不足などもニキビの悪化因子となります。いろんな原因が複雑に関連しあって、重症化する場合があります。

臨床では、赤ニキビの治療に、外用薬としては角質溶解・脱脂作用のあるイオウカンフルローションと、抗菌剤のナジフロキサシン含有クリームやロー

ションがあり、内服薬では、皮膚の新陳代謝を促すビタミンB2・B6があり、色素沈着などを防ぐ為にビタミンCも使用します。

日常対策では、過剰皮脂をよく排泄させるため、一日最低三回洗顔をし、二次感染や皮疹を悪化させて痕ができ易くなるのを防ぐ為、手や髪の毛で患部を触らないようにしてください。またコールドクリーム・ファンデーション等の使用は、毛穴を塞ぎ毛包中が低酸素状態となり、ニキビ菌が増殖しやすくなるため、なるべく使用しないでください。日頃は規則正しい生活で、睡眠を良く取り、ストレスをためないようにし、便秘にも注意して下さい。

食事療法では、油っこい食事の控えは勿論、チコレート・コーヒー・ココア・胡桃・揚げ物・香辛料・お菓子など糖分や炭水化物が多すぎると皮脂の材料になるので、気をつけましょう。

中医学ではニキビは「痤瘡」、「湿疹」の範疇に属し、主に肝胃の湿熱の上昇によるものと考えられています。治療は主に清熱利湿を基本方法とし、漢方の清上防風湯、竜胆瀉肝湯などが良く効きます。ここで指圧マッサージ法を紹介したいと思います。以下のつぼに指圧すると、体内上部の火熱湿邪を取り下げ、顔などのニキビや吹き出物の状態を緩和します。

★ツボを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. 合谷：手の甲、親指と人差指の間。
2. 足三里：向こう脛の外側で、膝の下三寸のところ。
3. 曲池：ひじを曲げたときに出来るしわの付け根
4. 大腸腧：腰の第四腰椎棘突起の下から1.5寸のところ

