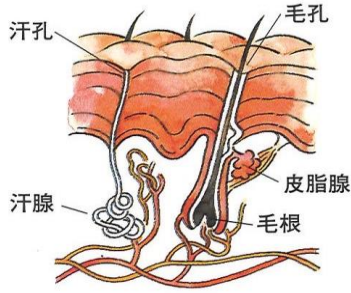


よくわかる皮膚科学

皮膚のメカニズム

皮膚はたんなる皮ではなく、立派な臓器の一つです。皮膚は、外側から表皮、真皮、皮下組織の三層構造になっています。真皮層にはコラーゲンと呼ばれる繊維性のたんぱく質成分とエラスチンという弾力性に富んだ繊維が混在しています、これら二つの繊維の間を毛細血管が網目状に張り巡らされ、知覚神経、リンパ管、毛根、汗腺、皮脂腺などが存在しています。そして、その全面積は約1.6平方メートル(畳一畳分)の大きな臓器といえます。さらに、基底層では、絶えず新しい細胞が作られており、生まれたばかりの細胞は成長しながら皮膚の表面へと移動し、やがて一番表面の角質層となり、やがて垢となって剥がれ落ちていきます。これを皮膚の新陳代謝といい、この間の日数は健康な肌では約28日ですが、年齢と共に代謝が落ちて、代謝サイクルが乱れた肌では2倍くらいかかってしまいます。したがって全身の新陳代謝をよくすることが、肌を若く保つためには重要です。



【表皮】いちばん外側の角質層や基底層からなる。厚さは0.3~1ミリ

【真皮】表皮の数倍の厚みがあり、血管や毛根、皮脂腺、汗腺などがある

【皮下組織】最下層にあり、皮下脂肪を多く含む

皮膚の老化の主な原因としては、①光老化(紫外線)②細胞の酸化③皮膚の乾燥④皮膚の菲薄化の四つが挙げられます。

地上に届く紫外線には波長の違いによってUVAとUVBがありますが、特に皮膚に有害なのは波長の長いUVAで、皮膚の真皮層に到達してコラーゲンやエラスチンを壊してしまいます。

細胞の酸化とは、体内で増加した活性酸素の影響で、簡単に言えば体のあちこちが錆びついてくることで、活性酸素が真皮のコラーゲンを硬くしエラスチンを破壊したりするので弾力性が失われ、老化が進んでしまいます。

年齢と共に皮膚が乾燥し、薄くなるのは女性に顕著にみられます。女性ホルモンの分泌が低下するとコラーゲンや皮脂の生成も低下するため、肌が乾燥し、潤いや弾力性が失われてしまいます。

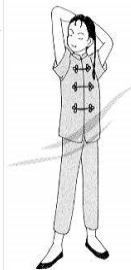
皮膚を老化させるこれらの要素のうち、最も老化に影響を与えるのは、紫外線とタバコの害だそう。紫外線が肌によく当たらないことは、かなり知られていますが、意外と知られていないのはタバコです。タバコは活性酸素そのものから、老化を促進させ、末梢の血流を妨げる作用があるので、喫煙している人は、禁煙するだけで肌が美しくなるそうです。



東洋医学による健康法

秋の突発性難聴の巻

中医師 黄 懐龍



ある日目を覚ますと、特別な原因もないのに突然片側の耳が聞こえなくなる場合は、まず突発性難聴が考えられます。突発性難聴は急激に発症する原因不明の難聴で確実な治療法もなく、厚労省は特定疾患に指定しています。一般に十歳以下では少ないのですが、四く五十歳代に比較的多く、男女差はなく、誰でもかかる可能性があります。日本での推定発症数は年間五千人程度です。

難聴は病変部位によって伝音性難聴(音を伝える部分の難聴)と感音性難聴(音を感じる部分の難聴)に分けられます。前者は外耳道の異物や耳垢塞栓、耳管炎、耳管狭窄症、中耳炎、乳様突起炎など外耳と中耳の疾患によるもので、後者は主にメニエール病や内耳炎、聴神経腫瘍、脳腫瘍など内耳、聴神経、大脳皮質までの障害によるものです。突発性難聴は後者のタイプで、一般的には治療困難ですが、速やかにしっかりと対応すれば、治癒可能です。

症状は主に突然耳に異常を感じることで、例えば朝起きたら耳が聞こえなくなったり、電話中に難聴に気づいたり、耳が塞がったような感じがしたり、自分の声に違和感を感じたりするなどがありません。難聴の程度も全く聞こえないものから耳が塞がった感じだけの軽いものまで様々です。難聴と同時に耳鳴りやめまいを伴うこともあり、ほとんどは片側のみで、発症の時期がはっきりわかるという特徴があります。又ストレスや睡眠不足、疲労などが誘因になっていることもあります。

突発性難聴の対策は、早期治療が重要な決め手です。発症すれば速やかに耳鼻咽喉科を受診して下さい、できれば二日以内に、遅くとも一週間以内で治療を始めると治癒率がかなり高まります。逆に一ヶ月を超えてしまうと、治る可能性は非常に低くなります。

治療は副腎皮質ホルモンと内耳循環改善剤、血管拡張剤などの投与が主で、補助的にビタミン剤やATP製剤などを配合します。他に高圧酸素療法や星状神経節ブロックなどがありますが、本病の治癒率は大体六五%で、約三人に二人は治ります。早期からきちんと治療しても不幸にして治らないこともありすが、なるべく早期治療を心がけましょう。又聴神経腫瘍の約十%は突発性難聴の形で発症しますので、突発性難聴が治らなければ、必ず聴神経腫瘍を除外する必要があります。

中医学では突発性難聴は主に肝風胆熱上衝、痰湿と結び付き清竅(せいきやう)を塞ぐことによるものと考えています。治療は清泄肝胆、活絡通竅、利湿化痰などの漢方薬で治療します。麝香(じやこう)など開竅薬の配合によりさらに治療効果が高くなります。ここで突発性難聴によく使われる指圧マツサージ方法を紹介します。以下のツボ(病側)に手指で押し揉んだりして下さい。これにより、内耳周囲の血行と脳循環をよくし、炎症の解消を促進し、内耳組織器官及び聴神経の働きを正常に調節することで、聴力回復の効果が期待されます。

★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. 聴官：耳珠(耳の前の柔らかい小さな突起)の前で、口を開けると窪むところ
2. 耳門：聴官のすぐ上の窪んだ所
3. 聴会：聴官のすぐ下の窪んだ所
4. 天柱：後頭部の生え際から0.5寸上で、首の後の2本の筋肉の外側の窪み
5. 翳風：耳たぶの後ろの窪んだ所

