

よくわかる皮膚科学

夏の皮膚

日本の夏は、高温多湿で汗に悩まされる季節でもあります。その汗には実は二種類あることをご存じですか？汗には見える汗と見えない汗があります。見える汗とは私たちが一般的に言っているもので、流れ出る汗です。そして、見えない汗とは蒸発する汗です。TEWLといわれ、無自覚のうちに角層を皮膚の抵抗力を高める通じて揮散するものです。その現象は経表皮水分喪失、または不感知蒸泄といいますが、この汗は比較的測定しやすく、皮膚の働きのパロメーターの一つとなります。因みに夏のTEWLはある研究機関の調査では、額で一平方メートル当たり一時間に0.54mgであるのに対し、秋・冬は0.4mg、真冬は0.3mgです。これによれば、夏は冬の1.8倍の発汗があることとなります。又、汗だけでなく、同一条件で測定した皮脂量についても、夏は冬の2.1倍ありました。それだけ皮膚の機能も活発であるといえます。この汗の成分である乳酸は、皮膚の角質層



の水分調節を担っている酸性物質ですが、この乳酸が、皮膚を酸性に保ち、細菌などの害に対する防御システムに大きく関わっています。したがって、汗を多くかくほど、酸性になります。実際、冬がpH5.41で春秋は5.06、夏は4.60となっており、夏の皮膚は、細菌の活性化が高まるのに対応し、抵抗力の強い状態であることがわかります。

このようにして、発汗の多さが乳酸量をふくんで、酸性度を高めて皮膚の抵抗力を強めるという生体防御のメカニズムがよく働き、夏の過酷な条件に耐えているのです。



HAIR THERAPIE
√Σ1
Root sigma one

Root sigma one
サンジドールーシグマワン
150mL ¥15000 (税抜)

SCALP CARE LOTION

東洋医学による健康法

夏のくも膜下出血対策の巻
中医師 黄 懐龍



くも膜下出血は脳卒中の一種で、何の前ぶれもなく突然襲いかかってくる重篤な病気です。発症すると約三分は死亡し、治療がうまくいっても重い後遺症が残るのも約三分で、本当に恐ろしい病気です。

人の脳は三層の髄膜で覆われており、中間の膜がくも膜です。このくも膜下に張り巡らされた血管にできていた脳動脈瘤が破裂すると血液がくも膜と脳表の間に凄く勢いで広がります。これがくも膜下出血です。脳動脈瘤ができる原因は不明ですが、先天的なものに動脈硬化や高血圧などが加わって発生すると考えられ、そのほかには脳動脈奇形からの出血もあります。脳動脈瘤が大きくなり、脳や神経の働きを妨げ症状を出すこともあります。多くは出血するまで無症状です。

くも膜下出血の発症は突然の、まるでハンマーで殴られた様な激しい頭痛に始まり、同時に激しく嘔吐したり、意識を失ったりすることが多くあり、重症の場合は大声で叫びながら倒れて、そのまま呼吸が止まって死んでしまうこともあります。他の脳卒中(脳梗塞、脳内出血)に見られる片麻痺や言語障害などの合併症は少なく、発症は排便時や激しい運動などの神経の高ぶりや力んだときに起こることが多いようです。

くも膜下出血と診断されれば、まず鎮静にして血圧を安定させることが重要です。次にMRAや3次元CT血管撮影など検査で動脈瘤の部位、大きさを調べ、その後手術治療になります。手術が終わっても、約2週目まで危険な状態が続きます。脳血管攣縮により脳梗塞と水頭症を引き起こしやすいので、後遺症や生命の危機が起こります。くも膜下出血は軽症であっても、入院したからといって安心はできません。

発症した人の20%程度が再破裂しますが、これは最初の6時間以内が最も多く、再破裂すれば、ほとんど助かりません。

この病の対策の一番は予防です。脳ドックを受け破裂する前に動脈瘤を見つけて治療することです。特に家族歴のある方は若いうちからぜひ脳ドックを受けて下さい。くも膜下出血の危険因子である高血圧、高脂血症、喫煙、過度の飲酒、神経の高ぶり、興奮状態、過激な運動などに注意することで発症の危険率を低下させることはできます。

中医学では、くも膜下出血は「中風」、「卒中」などの範疇に属しますが、特に肝陽上亢のタイプが多く見られ、主に滋陰平肝潜陽の治療方法で血圧を正常に保ち、危険因子の高脂血症や動脈硬化などを治療し、くも膜下出血発症の危険を抑えます。ここで高血圧症に常に用いられるツボの指圧マッサージ方法を紹介します。以下のツボを指で押し揉んだりして、自律神経のバランスをよくし、高ぶった神経を静めます。

★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. 曲池：肘を曲げるとできるシワの一番外側
2. 三陰交：足の内くるぶしから上に三寸の所。
3. 風池：後頭部髪の生え際の左右に箇所にある窪み
4. 内関：腕の内側で、手首のシワから上に2寸の所

