

よくわかる皮膚科学

皮膚の酸化

今回は、皮膚の酸化についてお話いたします。酸化というと鉄などの金属のサビ、腐食や生体の過酸化脂質といった破壊や老化につながる悪いイメージが付きまっています。

そもそも酸化というのは狭義には分子間での電子獲得をさし、広義には酸素との結合を言います。



ここでは広義の酸化についてふれますが、それでは酸素という何を連想するかというと、空気・呼吸・酸素ポンベという生物にとって不可欠なものをイメージします。

いったい酸素とは私たちにとって敵なのか、味方なのでしょう。そもそも地球誕生の初期は、大気中には酸素はほとんどなくて主な成分は二酸化炭素と窒素でした。そこでその頃地上にいた微生物は、炭酸ガスや硫化水素を生命源とし、酸素はむしろ毒であったのです。今でもその名残として微生物の中には嫌気性（酸素を嫌う性質）のものが存在しています。

ところが約三十億年前に海中に出現した藻類が光合成で酸素を発生し、海水中の

鉄分と反応して酸化鉄をどんどん沈殿させ、鉄分がなくなると、その酸素は大気に出て、4億年前にはやっと現在の十分の一の酸素が存在するようになり、酸素をうまく活用することの出来る脊椎動物は陸上に上がって生活を始め、そのエネルギー効率のよさから飛躍的に進化を遂げたのでした。

活性酸素種(ROS)を増やす因子



身の回りにたくさん!

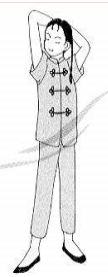
このように生命にとって大変有用な酸素もあるとき突然猛毒化します。それが、紫外線やストレス・タバコ・大気汚染・大量のアルコール・食品添加物などが誘引となり発生する活性酸素という大変反応性の高い酸素なのです。活性酸素は体内の脂質を攻撃し、皮膚細胞の老化を促進する「過酸化脂質」を作り出します。さらに発ガンの原因にすらなります。

この活性酸素の働きを阻止するため、化粧品や育毛剤には酸化作用のあるビタミンやアミノ酸類、さらには紫外線防止の成分が配合されています。



東洋医学による健康法

秋の子宮筋腫対策の巻
中医師 黄 懐龍



子宮筋腫は、子宮にできる良性腫瘍で、ガンではありません。子宮筋腫にかかる女性はとても多く、厚生労働省の調査によれば、40代の女性の4人に1人が子宮筋腫を持っているといわれています。原因は解明されていませんが、遺伝子の変異や女性ホルモンが筋腫の発育に関与しており、性成熟期の女性に多く見られることから、卵巣ホルモンの関係があると言われ、閉経すれば筋腫は小さくなります。又女性の出産率の低下や環境ホルモン、動物性蛋白質の摂取過多、食生活の変化、ストレスなどが原因にあげられます。

症状として最も多いのが月経量の増加とそれに伴う貧血です。筋腫ができた部位と大きさによって、過多月経、不正性器出血、月経困難症、生理解痛、腰痛及び顔色不良、眩暈、動悸、息切れないなどが見られ、直腸や膀胱を圧迫すれば便秘や頻尿、等症もあらわれますが、一方自覚症状がなく、発症に全く気づかない人も多いためです。子宮筋腫は不妊症や流産の原因になることもあります。子宮筋腫や子宮体癌になることはありません。

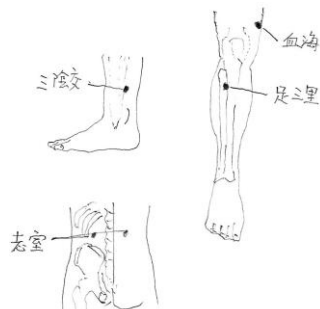
診断方法は、婦人科での内診と超音波(経膈法)の検査が一般的です。子宮筋腫が無症状或は症状が軽い場合には急いで治療する必要はなく、定期検診で経過を観察します。観察により前述の症状を予防する事が出来、無症状で小さな子宮筋腫はそのまま出産が可能です。臨床症状があれば、対症療法(鎮痛剤や止血剤、鉄剤など)、ホルモン療法(GN/Aアナログなど)、外科手術などの治療法があります。手術療法は、筋腫のこぶだけをとる「筋腫核出術」と子宮全部をとる「子宮全摘術」があります。筋腫核出術は、今後の妊孕性(妊娠の可能性)を残したいという希望がある方にお勧めの方法です。手術の方法も従来の開腹術から腹腔鏡手術など低侵襲性の手術法へと変わってきました。その他子宮動脈塞栓術や集束超音波治療などの新しい切らない治療法もあります。

対策は規則正しい生活習慣や食生活で過ごし、喫煙、飲酒はできれば避けて、リラックスを心掛け、自然なバイオリズムを崩さず、規則正しい生理周期を維持することが基本です。子宮筋腫になった場合、それほど深刻になる必要はなく、婦人科で定期検診を受けることが大切です。体を冷やさないように気をつけ、貧血や便秘を改善するため、緑黄色野菜や鉄分、ビタミンを積極的に摂り、動物性たんぱくや欧米食の食べすぎは控え、和食をお勧めします。

中医学では、子宮筋腫は「微塊」・「崩漏」・「痛経」などの範疇に属し主に正気不足、血瘀濁が結び付いて子宮に塊が出来ると考えられています。治療は主に活血化・化痰散塊などで、よく副作用の心配が少ない枝茯苓丸などの漢方薬を使い症状改善にはかなり効果があります。子宮筋腫を慢性病と考えると、漢方はよい選択と言えます。

ここで子宮筋腫によく使われる指圧マッサージ方法を紹介します。以下のツボに指で押したり揉んだりして、これより血行を高めて、子宮筋腫による諸症状を改善します。

1. 三陰交：足の内くるぶしから上に三寸の所。
2. 足三里：向こう脛の外側で、膝の下3寸の所。
3. 志室：第二腰椎棘突起の下(ベルトが当たる背骨の位置)から 両側へ3寸の所。
4. 血海：膝の皿の内の縁を上に3寸の所



★ツボを探す時在一寸とは、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。