

よくわかる皮膚科学

頭皮ケアに有用な植物

日頃、頭皮ケアをしつかりと行うことは、髪を健康を守るために必要不可欠な方法であることは申すまでもありません。そんな頭皮ケアに有用な植物が近年色々発見され、様々な頭皮ケア用製品に配合されています。そこで、頭皮ケアに有用な植物をこれから紹介してまいります。



まず最初は「マロニエ」というトチノキ科の植物です。マロニエはヨーロッパ各地に名木や並木が多くみられ、パリのシャンゼリゼにある街路樹はあまりにも有名ですが、それらは十六世紀以降、人偽的に植栽されたもので、原産地はギリシャ北部（旧マケドニア）及びブルガリア付近で、別名「セイヨウトチノキ」と呼ばれています。

落葉高木で、5〜7枚の大きな葉を扇状に付けます。春、桃色から黄みを帯びた小さな花を付けます。果実は緑色で棘が多く、栗のような種子を付けます。だから、マロニエという名前は栗（マロン）に由来しています。

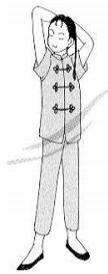
このマロニエの種子から抽出したエキスに、頭皮のエイジングケアに対して優れた効果があることが最近分かってきました。私たちが、年齢が進むと共に、頭皮が次第に硬くなり弾力もなくなってきました。むしろ個人差こそありますが誰しもが老化を避けることはできません。そうなると血行が悪くなり、頭皮の固着力（髪が抜けにくいようにするための力）も低下し髪が抜けやすくなります。だからこそ、毎日の頭皮ケアを欠かさず続けることは大切なのです。

皆様がお使いの頭皮ケア製品に含まれている成分にも植物エキスが配合されているかもしれません。もし、配合されているなら、その植物エキスの由来や働きを知ってご使用されると毎日の頭皮ケアがもっと楽しく、ワクワクするかもしれませんね。



東洋医学による健康法

冬の甲状腺機能低下症対策の巻



極度の冬嫌いや冷え性、顔のむくみ、髪の毛の抜けや脱毛、体重増加、皮膚乾燥、日中でも眠い、低体温などに悩まされている方は、もしかすると甲状腺機能低下症かもしれません。この病気は、甲状腺ホルモンの産生が不十分な病気で、年齢を問わずに発症しますが、特に高齢女性に多く、約10%を占めています。

甲状腺機能が低下すると全身の代謝が低下し、元気がなくなり、無気力感、昼夜の眠気、顔や手足のむくみ、皮膚乾燥、発汗減少、徐脈、低体温、体重増加、記憶力や計算力の低下、白髪の増加や脱毛、しわがれ声、高コレステロール、便秘、生理不順などがあり、それらの症状の進行はとも穏やかで老化現象とよく勘違いされます。しかし治療しなければ、貧血や動脈硬化、心不全などを引き起こし、重症になると昏睡から死に至ることもあります。また子供の時の発病は発育障害や知的障害に至り、クレチン症と呼ばれています。

主な原因は橋本病という病気で、これは自己免疫反応の炎症で甲状腺が徐々に破壊される疾患です。また、甲状腺機能亢進症や甲状腺がんの治療に使われる放射性ヨードが原因となる場合や外科手術によって甲状腺ホルモンが全く分泌されなくなった場合にも起こります。発展途上国では慢性的なヨード不足の食事が最大の原因となります。他のまれな原因としては、甲状腺細胞中の異常酵素が甲状腺ホルモンの産生と分泌を妨げる遺伝性の病気があります。診断は、甲状腺ホルモンと甲状腺刺激ホルモンを測定する血液検査で簡単に判定でき、また抗甲状腺抗体やコレステロール、クレアチンキナーゼなどの測定もよく行われます。

治療法は簡単で、どのような原因であっても甲状腺ホルモンを投与することです。日常対策は体を冷やさないように注意し、運動や入浴などで体を温める工夫が必要です。又肥満、動脈硬化、貧血などの合併症がある場合は、それに対応する食事療法をしてください。この病気は、甲状腺ホルモンの不足が原因で起こる病気なので、甲状腺ホルモンの材料であるヨードを多く含む食品をよく摂取したほうが良いと思われがちですが、甲状腺の機能が低下している状態でヨードを過剰に摂りすぎるとかえって甲状腺の働きを弱めてしまう可能性があります。甲状腺がホルモンを作るためには微量のヨードでも充分で、成人が一日に摂取するヨウ素の上限量は約100μgです。中医学では主な原因は腎陽虚弱です。命門の火が衰弱するため臓腑の機能低下とみなし、治療は主に脾腎陽気を補うことを中心とし、八味丸や人參湯などで加減します。ここでよく使われる指圧マッサージ療法を紹介いたします。お風呂上りに以下のツボに指で押したり揉んだりすると、寒がり倦怠感などの症状が軽くなります。

★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. 天枢：へその両横に2寸のところ。
2. 大椎：首を前に曲げた時にできる後ろの突起の下。
3. 命門：第2腰椎きよく突起の下。
4. 三陰交：内くるぶしの一番高い所から上に3寸。

