

よくわかる皮膚科学

頭皮ケアに有用な植物「マジヨラム」

前回より、頭皮ケアに有用な植物のご紹介を
始めましたが、今回はマジヨラムという植物
についてお話しします。マジヨラムは和名
をマヨラナといい、地中海沿岸及びトルコ、
西アジア、アラビア半島が原産のシソ科多年
草で、葉は微毛が生え触ると滑らかな手触り
があり、葉の

形は長さ3cm
までの卵形をし
ています。初夏
から秋にかけて
咲く花は緑色の
苞葉が幾重にも
重なり小花を保
護しており、苞
葉の中から小さ



な小花を出して穂状(穂状花序)に咲き、さらに
円錐状に多数の花穂が集まりポリウムある
紫色や桃色、白色の花姿をつくります。古代
ギリシャ時代には遺族を慰め、死者が安らか
に眠れるように墓地に植えられ、中世の修道院
では育てたマジヨラムを性欲抑制や精神的な治
療に用いてきた歴史があり、ヨーロッパでは最も
広く知られるハーブのひとつです。マジヨラムの
葉はタイムとオレガノをミックスしたような
芳香を有していることから食品分野において
サラダをはじめ、肉・魚料理、ソース、スー
プなどの風味付け、肉製品や乳製品の香味付
けなどに用いられています。

また、薬理作用も期待されており、血流促
進・血圧降下作用があり、筋肉痛や頭痛、不

眠にも効果があるとされています。さらに不安
や不眠解消、ストレス緩和に、ハーブティーに
してよく飲まれていて、血圧降下や鎮静作用が
あるといわれています。葉からとれる刺激性の
あるエッセンシャルオイルは、リウマチ痛、歯
痛、消化不良にも効くとされ、強壮効果を期待
した入浴剤としても使用されています。

このマジヨラムの葉から抽出されたエキス
(マジヨラムエキス)に優れた頭皮ケアの働
きがあることが近年
解明されてきました
。それは頭皮内部に
ある「17型コラーゲ
ン」というたんぱく質
の産生を促進する働
きがあるというもの
です。



2011年に「この17型コラーゲンが年齢と
共に減少することが、加齢による薄毛や白髪
の原因である」との研究結果を東京医科歯科大
学の西村栄美教授らの研究グループが発表し、「17型コ
ラーゲン」というたんぱく質が一躍脚光を浴びました。こ
のたんぱく質を産生促進する働きがマジヨラムエキ
スにあるということで、頭皮ケアの分野で注目されて
おります。



東洋医学による健康法 春の脂質異常症(高脂血症) 対策の巻 中医師 黄 懐龍



心筋梗塞や脳梗塞などを引き起こす動脈硬化原因の
一つは脂質異常症(高脂血症)です。脂質異常症とは、
血液中の脂質(コレステロールや中性脂肪など)の量
が高くなった状態で、これまでは高脂血症と呼ばれて
おり、糖尿病や高血圧に比べるとあまり知られていま
せんが、潜在患者を含めると三千万人もいるとい
われ、男性は三十代から、女性は五十代からその頻度
が増加し、特に五十代以降の女性では約二人に一人が
脂質異常の状態にあるといわれます。放置すれば動脈
硬化が進み、心筋梗塞、脳卒中の危険が高まります。
血液の脂質にはコレステロール、中性脂肪、リン脂
質、遊離脂肪酸等があります。コレステロールにはLD
LとHDLなどがあり、前者は多過ぎると動脈の内
壁にくっついて動脈を狭く硬くするため「悪玉コレス
テロール」といわれ、逆に後者は血管や組織に蓄積し
たコレステロールを引き抜いて抗動脈硬化作用がある
ため「善玉コレステロール」といわれています。中性
脂肪が多いと間接的に動脈硬化の原因となります。脂
質異常症には高LDLコレステロール血症、低HDL
コレステロール血症、高トリグリセライド血症(中性
脂肪)など3タイプがあります。

普段は血液中の脂肪が増えても、痛みや痒み
など自覚症状はなく、自分は全然気づかないので、血
液検査で初めてわかることがほとんどです。増えた脂
質がどんどん血管の内側にたまって、動脈の内腔が狭
くなり血液が通りにくくなり、血液は、ドロドロ状態
で血栓ができやすく、後に心筋梗塞や脳卒中の発作を
起こしたら、やっとな脂質に気づくというわけです。診
断は血液検査でLDLコレステロール：140mg/dl以
上・中性脂肪：150mg/dl以上・HDLコレステロール：
40mg/dl未満で脂質異常を判断することができます。
脂質異常症の原因は、一般に高カロリー・高脂肪の

食事と運動不足などの生活習慣が一番多いの
で、治療はまずライフスタイルを改善して、十
分な効果が得られなければ、初めて薬物療法を
考慮します。食事療法ではコレステロールが
多く含まれている卵の黄身や肉の脂身、魚卵、
イカ、エビ、ウニなど動物性脂肪は控えめにし、
野菜や、大豆製品(納豆・豆腐・煮物など)及
びコンニャク、キノコ類、海藻類など食物繊維
分を多く含む食物を積極的にとりましょう。同
時に運動療法(速歩、ジョギング、水泳、サイ
クリングなど有酸素運動を一日三十〜六十分
週三回以上)とカロリー制限を行い、禁煙、肥
満をコントロールすることも重要です。

中医学では脂質異常症は「痰湿」、「瘀血」の
範疇に属します。体内水分代謝の病理産物「痰
湿」が粘って粥状のドロドロした状態で、経絡気
血の流れが悪くなり、滞ってしまう瘀血症にな
ると考えています。治療は主に去湿化痰、活血
通絡などの方法で行います。ここで脂質異常血
症によく使われる指圧マッサージ療法を紹介し
ます。以下のツボを指で押し揉んだりして
水分等の代謝及び気血の巡りがよくなり、動脈
硬化発症を予防することを期待します。

★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. 三焦俞：背中第一腰椎棘突起の下から両側1.5寸。
2. 腎俞：背中第二腰椎棘突起の下から両側1.5寸。
3. 承山：ふくらはぎの筋肉が腱に変わるところ。
4. 湧泉：足の裏側、足指を曲げるとくぼむところ。

