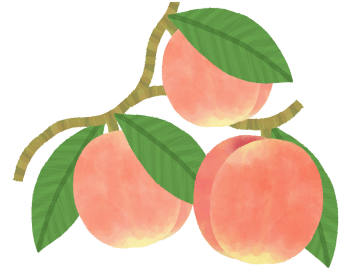


よくわかる皮膚科学

頭皮ケアに有用な植物 | 桃

桃は中国大陸の黄河上流域が原産地とされているバラ科の落葉小高木で、古くより日本に渡来しました。桃は鬼や悪霊を退



散させるものと考えられていたようで、「桃から生まれた桃太郎」はこの思想から生まれたのかもしれない。また、長寿の象徴でもあり今でも3月3日の節句には桃の花を飾りますね。

邪馬台国の候補地の一つとされている奈良県の纏向遺跡の発掘調査で、或いは卑弥呼の宮殿ではと目されている建造物のそばから、桃の種が2000個以上発見されました。これは祭祀のために供えられたと考えられます。万葉集に桃を詠んだ歌が七首あります。そのうちの一首を紹介いたします。

春の園 紅にほふ桃の花 下照る道に出でたつ娘子
(春の園は桃の花で紅に輝いています。その下に立つ少女も輝いて見えます)

このように古代から尊ばれてきた桃ですが、その葉には頭皮ケアに有用な物質が豊富に含まれており、その主なものを次に紹介いたします。

一 タンニン 新陳代謝の活性化作用や酸化作用があり、過酸化脂質の発生を抑制し毛髪を守ると共に、加齢臭の元となるノネラルの発生をも抑制します。

二 ポリフェノール 殺菌作用や抗炎症作用がありフケの発生を防ぎます。

三 オレイン酸 ヒトの皮脂の成分に近いことから皮膚に対して高い親和性を示し、乾燥から頭皮をまもり保湿することができま

四 マグネシウム 必須ミネラルの一つで、300種類以上の酵素の働きを助けており、エネルギー産生にも深くかわり毛髪をすこやかに保つ働きがあります。

このように古代から悪霊を退散させ、長寿に役立つと信じられてきた桃が、現代では頭皮ケアに大切な役割を果たすという事実は、なんか心をワクワクさせませんか。

髪のエイジングケア

VOLUME UP SCALP CREAM

150mL ¥2,800 (税抜)

SANSHIDO

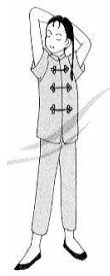
ポリウム VOLUME

地肌ケア SCALP CARE

ツヤ SHINE

Root Plus One Styling Cream

東洋医学による健康法 春のアレルギー性鼻炎対策の巻 中医師 黄 懐龍



アレルギー性鼻炎は、抗原抗体反応による鼻粘膜のアレルギー性炎症で、大部分は吸入性抗原により惹起され、春にはスギ、ヒノキなどの花粉が主なアレルゲンとなります。

発症には、主にIgE抗体というものが関与していて、鼻粘膜に存在する「マスト細胞」が抗原と結合すると、ヒスタミンなどの化学伝達物質が放出され、鼻粘膜に炎症を引き起こします。

主な症状は、鼻内のカユミ、くしゃみ、鼻水、鼻詰まりなどで、よく早朝起床時に発作し、臨床では季節性と通年性の二つのタイプがあります。

中医学では、大まかに内因(体質の素因)と外因(外から風邪と寒邪などの邪気に侵入される)に分けられています。一般には肺気と脾胃の気が弱っている人がアレルギー体質になりやすく、いいかえれば、IgE抗体が生じやすい体質の人ともいえます。その上で、風寒などの邪気(アレルゲンなど)に侵され、鼻粘膜で邪気と正気(免疫力)が闘い合うことにより、アレルギー反応が引き起こされると考えられています。

日常対策としては、まずアレルゲンの除去や回避が大切です。そのためには家の掃除、除湿などでハウスダスト中のダニを少なくし、外出時にはマスクや眼鏡をかけるなどの注意が大切です。

更に積極的な方法としては、まず風邪を予防し、普段の体調を整え、栄養のバランスを保ち、体の保温とより規則的な生活習慣、そしてストレスが溜まらないようにこころがけることです。これによって、内臓陰陽バランス及び体質を改善する事ができます。

次に、アレルギー鼻炎の予防、治療によく使われる、効果的なツボ及びその指圧法を紹介致します。まず、毎日寝る前と起きる時に、左記のツボを順番に指圧して(左右対称で、両手同時に一箇所約一分)、あとは両手の人差し指と中指で鼻の両側を上下にマツサージして下さい。(十五〜二十回ぐらいで結構です。)これによって、アレルギーの症状を軽減することが期待できます。

★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. 陽白：眉毛の中央から1寸上にある。
2. 四白：頬の内側で、瞳の真下1寸のところ。
3. 鼻通：小鼻の両横のシワの上端にある。
4. 迎香：鼻翼のかたわら、鼻唇溝の上にある。

