

# よくわかる皮膚科学

## 頭皮ケアに有用な植物「ビターオレンジ」

ビターオレンジはインドを原産としたミカン科の常緑植物です。ポメロとマンダリンの交配種と言われています。樹高は4~5mになり枝には棘があります。初夏に花が咲き、冬に果実をつけます。水蒸気蒸留法によって花からはネロリ、葉からはプチグレンの精油が抽出されます。



十一世紀に十字軍によってヨーロッパに伝えられ、セビリアオレンジ、ビガラードオレンジの別名を持ちます。和名をダイダイと言います。日本へは中国から伝わったとされています。この名前は『代々栄える』という意味があり、木に実る果実の様子から由来しています。

この植物の葉は正月飾りとして使用されています。近年では果汁は料理にも使用され、ポン酢などの加工食品が有名です。果皮を乾燥させたものは生薬としても使用され、【橙皮(とうひ)】と言われます。

精油として抽出されたネロリは、抗不安、去痰、消化促進、消毒、神経強壮、鎮静、鎮痛、リンパ刺激等の作用を持ちます。ネロリの香りの系統は、ビターオレンジの花から抽出されるアロマであるため、基本的には「フローラル系」です。ただ、柑橘を思わせる爽やかさやほろ苦さを併せ持っているため、女性に限らず男性でも使いやすい香りだといえるでしょう。

ネロリに含まれる「ネロリドール」という成分には、女性ホルモン様の効果があると判明しています。そのため、女性のPM(生理前に現れる心身の不調のこと)や更年期障害を緩和する効果も見込めるのです。

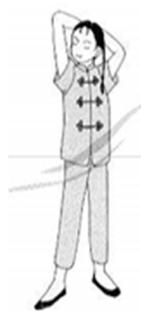
この働きは、女性の頭皮ケアにも非常に有用なものです。女性は加齢とともに女性ホルモンの分泌が少なくなってきました。すると、若い時には影を潜めていた男性ホルモンが頭角を現し、髪を作る毛母細胞という所を攻撃し髪の製造能力を弱めてしまいます。

ネロリはそんな女性にとって、うれしい香りといえるのではないのでしょうか。



## 東洋医学による健康法 夏の不眠症対策の巻

中医師 黄 佳龍



夏の夜は短く、まだ寝付かないうちにすぐ明け方になり、次の夕方になると、「今晚も眠れなかったらどうしよう」という不安に悩む不眠症の人にとって、暑苦しい夏はとても辛い季節でしょう。不眠症は非常にありふれた病気で、特に現代社会ではストレスを原因とする睡眠障害が増えています。

ある調査によると、日本人の約五人に一人が何らかの形の睡眠障害を訴えており、特に女性は二人に一人が、睡眠に関する悩みを抱えているようです。私たちの平均的な睡眠時間は8時間で、人生の三分の一は布団の中で暮らすともいわれています。不眠症は睡眠時間の量だけではなく、睡眠の質も関係があります。すなわち、朝目覚めたときに熟睡感がなく、疲れが残っていますと、日常生活に支障をきたす様になります。この様な症状が週二回以上あり、この状態が一ヶ月以上続けばこれも既に不眠症といえます。よく見られる不眠症には、寝付きが悪い(入眠障害)、夜中に何度も目が覚める(熟睡障害)、朝早く目が覚めてしまう(早朝覚醒)など三つのタイプがあります。

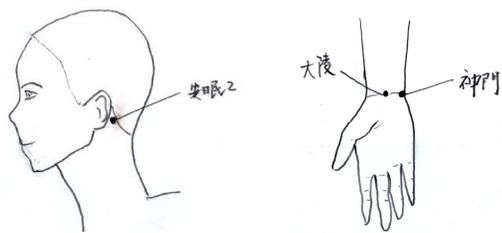
原因には、生活リズムの乱れ(不規則な生活、時差ボケなど)、心理的なもの(精神的ストレス、悩み、不安、興奮など)、睡眠環境的なもの(寝具や寝まきの不具合、寝室の明るさ、騒音、気温など)及び精神病や薬物使用、さらにはアルコール依存などに起因する体の疾患によるものなどが挙げられますが、大部分の不眠症は原因が明らかに認められていない、医学的には「精神生理性不眠」と呼ばれるもので、神経質、几帳面、完全欲やこだわりの強い人によくみられ、眠ろうとすればするほど眠れなくなり、毎日眠ることばかりを考えるようになります。一般に不眠症というときにはこのタイプを指します。

中医学では、睡眠のメカニズムを、昼間は陽が旺盛になり目が醒めるのに対し、夜は陰が盛

んになるために寝るといふ様に考え、不眠症を「不寝」と呼び、主に情志素因、内傷勞倦などにより体の陰陽のバランスが崩れ、陰陽が交わらなくなると、心神に影響するため起こるものと考えています。その対策としては、日常生活のリズムを正しくし、精神的ストレスを溜めないようにする以外に、人によって睡眠のパターンが異なり、寝る時間が少し短くとも熟睡できたら疲れが取れるので、睡眠時間にこだわらないうようにすることが大切です。それから睡眠環境を整えることも大事です。具体的には、寝室を暗めの照明にし、静かな音楽を聴きながらゆったり過ごすことや、睡眠を誘いやすいオレンジとペパーミントの香りを寝室に漂わせること、さらに適当に柔らかい枕と寝間着を使用し、寝る前入浴して、心身ともにリラックスすること、又、就寝前に濃いお茶やコーヒーを控えることや、快眠の為、夕食後三十分程度のウォーキングをすることも効果的です。

その上にツボの指圧、マッサージを加えたら、一層効果が得られます。ここで手軽な不眠の指圧法を紹介したいと思います。寝る前に横になって、ゆっくり呼吸を整えながら、下記のツボを一ヶ所約一分間、押ししたり、揉んだりして下さい。

- 1. 安眠 2: 耳の後ろの出っ張った骨の真下。
- 2. 神門: 手首関節手のひら側、一番小指側のきわ。
- 3. 大陵: 手首関節手のひら側の真ん中。



★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。