

よくわかる皮膚科学

頭皮ケアに有用な植物 | オランダカラシ

オランダカラシは、アブラナ科の多年草で清流または



湿地に生育し、ワサビの仲間独特の香りとさわやかな辛みが特徴です。日本では一般にクレソンと呼ばれていて、標準和名の「オランダカラシ」は外国から渡来したという意味でつけられています。原産地のヨーロッパから日本に入ったのは、明治の始め頃。キレイな水辺で野生化し、各地に広がりました。5〜6月頃に茎の先に白い小花を穂状に咲かせます。料理の付け合わせにする野菜として利用され主に春に採取されますが、新しい葉が次々と生えてくるので、一年中採取できますが、花の咲く前が最も美味しい時期といわれています。



辛みのもと「シニグリン」という抗酸化成分。抗菌力もあるのですが、お弁当に添えると彩りにもなっています。鳥です。また、抗酸化作用のあるカロテンやビタミンE、骨粗しょう症予防に有効なカルシウムが豊富です。他にもビタミンC、葉酸、カリウムなども豊富です。解毒機能の強化や抗がん作用が期待されるグルコシノレート、血栓の防止作用があるアリルイソチオシアネートのほか、脂質代謝の改善や血圧上昇の抑制など、人体に有効な機能性成分を含むといわれています。

このオランダカラシが頭皮ケアにも有用な働きがあることが最近分かってきました。

具体的には、オランダカラシの茎と葉のエキスが、髪の毛の生育大きくかわっている成長因子である R-spondin1 (RSOP1) を増加させる働きがあることです。RSOP1 はもともと臓器を作るための

の欠かせない成長因子で、再生医療に不可欠なもので 1mg 約 100 万円

程する非常に高価なたんぱく質です。

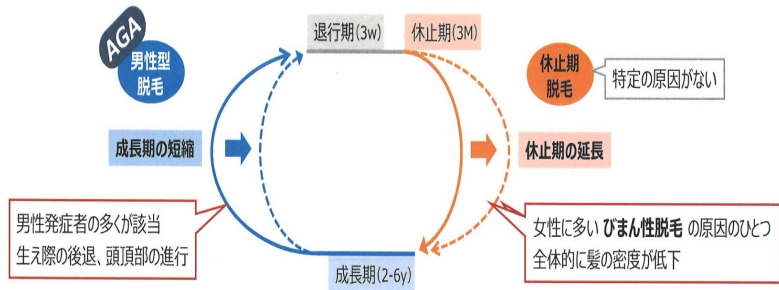
工場に相当する毛乳頭から分泌されるヘアサイクルを正常な状態にし、健全な成長を促進

します。

料理の付け合わせ

に使われ、主にステーキなどの肉料理の味を引き立てるオランダカラシ

が、頭皮ケアにおいても引き立て役を務めているというの、なんだか嬉しい気持ちがいっぱいではないでしょうか。



HAIR THERAPIE
√Σ1
Root sigma one

Root sigma one
サンシドールトシグマワン
150mL ¥16,500(税込)

SCALP CARE LOTION

東洋医学による健康法 夏のC型肝炎対策の巻 中医師 黄 佳龍



二十一世紀の国民病といわれるC型肝炎は、日本に150万人いる慢性肝炎患者の75%を占めます。C型肝炎は、C型肝炎ウイルス(HCV)の感染により6カ月以上わたって肝臓の炎症が続き、細胞が壊れて肝臓の働きが悪くなる病気で、感染に気付けない人や治療を受けない人も多くいます。癌に移行することも多く、現在肝臓の原因の約80%はC型肝炎であることが分かっています。

HCVは血液を介し感染し、最も多いのは輸血であり、他に消毒の不十分な内視鏡機械や歯科医の器具、或は刺青、覚醒剤注射などがあり、母子間の垂直感染、性行為による感染がたまにあります。尚、HCVは、くしゃみや咳、抱擁、食器やコップの共用等、日常の接触での感染はありません。C型肝炎は、若年層は少なく、中高年齢層が多く感染しています。これは戦後の輸血や注射が原因とみられます。2005年に、より精度の高いHCV抗体検査が導入されることから、輸血によるC型肝炎ウイルス(HCV)の感染はほとんどみられなくなりました。

HCVに感染しても黄疸を呈するものは少なく、重症化するまでは自覚症状の現れないケースが多くあります。一般症状として、倦怠感、食欲不振など目立たない軽い症状です。しかし、採血検査をするとHCV抗体陽性や、HCVのコア抗原及びRNAの検出、肝機能障害などが見られます。

治療法は、最近ではインターフェロンという新しい薬があり、C型肝炎ウイルスの治癒が期待できますが、これはウイルスの遺伝子型、肝炎の病期などによって効果が分かれ、実際に臨床で効くケースは全体の3割といわれ、しかもインフルエンザ様反応や脱毛、精神憂うつ等深刻な副作用が多く有り、投与期間終了後に再び病状が悪化する場合があります。現時点で日常対策として最も大切なのは、HCVに感染している人の血液に触れないことです。

菌ブラシやカミソリ、歯科器具、注射針等血液付着の可能性があるものの共用を避け、ピアスをする時は、消毒を必ず確かめることが大切です。C型肝炎の食事については、以前は高カロリー・高蛋白といわれてきましたが、最も大切なのは、各栄養素をバランスよく、規則正しく食べることだと思います。ビタミンやミネラルを摂取し、更に、食物繊維、緑黄色野菜を積極的にとり、添加物や加工食品、インスタント食品をなるべく避け、原則的に禁酒とします。食後30分ほどの安静と十分な睡眠をとることで、肝臓の血行がよくなります。散歩や軽い運動は可能ですが、肝臓機能が、自覚症状が酷くなれば、休養や入院加療も必要と思います。

中医学では、C型肝炎を「疲労証」、「脇痛証」などと称します。主に脾虚肝鬱、血鬱気滯など病理変化と考えています。治療法は健脾胃、活血行気などの方法で治療します。ここで、C型肝炎によるよく使われるツボを紹介したいと思います。以下のつぼに指圧マッサージをしたら、肝臓血行をよくし、体内免疫機能を正常に調節することも期待できます。

★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。

1. 期門：乳首の真下で肋骨と腹部の境目
2. 肝俞：背中の第九胸椎棘突起の下から外側1.5寸
3. 足三里：膝の外側窪みから下へ3寸下がった向う脛の外側
4. 丘墟：足の外くるぶし下側前方の窪んだ部分

