

よくわかる皮膚科学

頭皮ケアに有用な植物

—ムラサキツメクサ—

ムラサキツ

メクサはマメ

科の多年草で

、和名ではア

カツメクサま

たは赤クロー

バーとも呼ば

れています。

和名の由来は

、シロツメクサ

(白詰草) に対するもので、

花の色が赤紫なので赤詰草あるいは紫詰草と

呼んでいます。「詰草」は「詰め草」の意味

で、昔オランダから輸入したガラス製品など

の緩衝材に使われていたのがその語源だそう

です。

原産は、ヨーロッパ、西アジアおよび北西

アフリカですが、現在は世界中に移入されて

います。日本では全国に分布し、シロツメク

サと共に牧草として明治以降に移入されたそ

うです。全国の芝地、道ばた、空き地、河原

などに生える高さ30~60cmくらいの多年草

で、小さな葉三枚が一枚の葉であり、葉は互

い違いにつきます。夏になると、茎の上の方

にある葉のつけ根(葉腋)にたくさんの紅紫



この花のエキスは古来より薬効が知られており、皮膚疾患、鎮静、喘息去痰、更年期障害等に用いられてきました。

特に近年では、女性ホルモン作用を持つイソフラボンを豊富に含有することがわかり、保湿効果、抗炎症効果、しわ抑制効果などが期待され皮膚の保護やエイジングケアを目的として、スキンケア化粧品に配合されています。

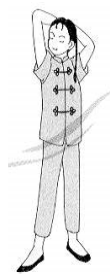
さらに、ムラサキツメクサの花エキスが、頭皮ケアに大変有用であることが報告されており、それは「セラリダクターゼ」という酵素の活性を抑制することによって毛髪の成長を促すことができるということなのです。

このセラリダクターゼという酵素は、毛根の働きを阻害するDHTという物質を産生する髪につての悪玉酵素なのです。この酵素を不活性化する働きがムラサキツメクサの花にあることが報告されたのです。

日本全国、身近なところに育っているこの小さな花に、頭皮ケアに有用な働きがあることは、誠に嬉しい限りですね。



東洋医学による健康法 秋の常習性便秘対策の巻



現代人は、食生活の欧米化に伴い、食物繊維の摂取が減少し、さらに車社会による運動不足などにより、便秘に悩む方が増えています。特に女性と高齢者が多く、日本女性の七割がこの便秘の滞りに悩んでいるともいわれています。

便秘とは中国では大便秘結といい一般的に排便回数が2~3日に1回以下で、便の硬さによる排便困難や、腹部の膨脹感、不快感、腹痛などで、日常生活に支障が出るものと定義されています。慢性便秘には腸管及び周囲臓器の炎症や、癒着、腫瘍などの原因で起きる症候性便秘以外に、よく見られるのは常習性便秘です。

常習性便秘の原因は、もともとの腹筋が弱く腸の蠕動が低下しており、更に女性は黄体ホルモンの作用により、腸の蠕動運動が抑制され腸管の刺激に対する感受性が鈍くなり腹筋が弱くなっており、一層便秘症になりやすいわけです。又、常に便を我慢する習慣によって、骨盤神経を介する排便反射機能が鈍くなり、更に食物繊維などの摂取不足などにより、便秘が生じます。中医学では便秘のことを、「大便難」「脾約」などと称します。常習性便秘は習慣性便秘とも呼ばれ、それゆえ対策としては、まず規則正しい排便習慣を身につけなければなりません。普通の人は食事の後に胃・結腸反射による大腸の蠕動運動が促進され、便意感が出て来ます。だから便意感がなくても、朝食の後など毎日一定の時間にトイレに必ず行く習慣をつけたほうが良いと思います。それから腹筋運動をよくして、腹筋を強くすると、消化管の通過時間は短縮されます。

食事療法は、朝に冷たい牛乳、ジュース等の冷飲料を一杯飲み、食物繊維を多く含む食べ物をよく摂るようにしてください。食物繊維は腸管内の水分の調整、糞便量の増加、腸蠕動の増強、消化管の通過時間の短縮等の作用があり、更に大腸粘膜と発ガン物質との接触を抑える働きがあるので大腸ガンの予防効果があるとも考えられています。

そのうえで、常習性便秘によく使われるツボの指圧マッサージ療法を紹介したいと思います。左記のツボに刺激をすることによって、排便中枢の働きをよくし、腸蠕動運動がよくなりますので、是非お試し下さい。洋式トイレに腰掛けて、図に示してある様にベルトの位置と背骨が交わるところより両サイドに1.5寸離れたところのあたりを上下に、両手を拳にして後ろに回し、おなかに響く位の強さで左右交互にたいたたり親指を前に四指をツボ辺りに当て四指で押し揉みながら排便すると、お通じを促進するのに効果的です。

★ツボを探す時に一寸とは、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. 大腸俞：腰の第四腰椎棘突起の下から両側へ1.5寸
2. 小腸俞：第一仙椎棘突起の下から両側約へ約1.5寸
3. 三焦俞：腰の第一腰椎棘突起の下から 両側へ1.5寸

