

# よくわかる皮膚科学

## 頭皮ケアに有用な植物—椿の種

椿はツバキ科ツバキ属の常緑高木で、照葉樹林を代表する樹木です。耐寒性、耐暑性に優れ、強健な性質を持っています。  
 椿の原産地は日本といわれています。中国では隋

王朝の第二代皇帝の煬帝の詩の中で椿が「海榴」もしくは「海石榴」として出てきます。海という言葉から



もわかるように、海を越えて来たもの、つまり日本から来たものを意味していると考えられます。

椿は古くから日本人の生活に深くかかわっており、縄文期には椿の赤い漆塗りの櫛が発見されています。江戸時代後期にはヨーロッパに紹介され、海外でも愛されてきました。

この椿の種子からとれる椿油は、頭皮ケアに有用な油として注目されています。過去にも遣唐使が中国に持って行った贈り物の中に椿油が含まれていたことから、貴重で有用な日本特産の油であったことが覗えます。椿油は皮脂と

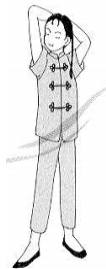
同じ成分のオレイン酸という成分80%以上含んでいます。これはオリーブ油の含有量よりも多く植物油の中では一番だそうです。オレイン酸は一価不飽和脂肪酸で血中の悪玉コレステロールを下げる効果があり生活習慣病の予防にも有用な油としても注目されています。

頭皮に使用すると、刺激が少なく、べとつきもない頭皮にやさしいオイルです。シャンプーだけでは落ちにくい頭皮や毛穴の汚れやフケ、かゆみ、ベタつき、乾燥のない健やかな頭皮に導きます。頭皮だけではなく、髪にはつやを与えお肌にもしっとりとした潤いを与えることが出来ます。



## 東洋医学による健康法

### 冬の慢性胃炎対策の巻



日本でもっとも多くみられる胃の病気が慢性胃炎です。慢性胃炎は胃粘膜や胃液分泌腺が萎縮する病気で、年齢が増すにつれて発病率も高くなり、胃粘膜の萎縮も加齢によって進むため、老化現象の一つとして40代、50代以降の人に多く見られる病気です。胃の炎症が続いていると、活性酸素が多量に発生して細胞の遺伝子が傷つき易く、胃粘膜が萎縮したり、細胞が増殖異常して胃がんに移行しやすいので、日本でも最も多い癌は胃癌となっています。中高年の方は特に注意が必要だと思えます。

慢性胃炎の病因は現在まだはつきり解明されていませんが、感染や自己免疫などの説もあります。暴飲暴食、香辛料、アルコール、コーヒーなどの刺激物や、解熱鎮痛剤などの薬物の連用、喫煙、不規則な生活、ストレスなどさまざまな原因が挙げられますが、最近ではヘリコバクター・ピロリという細菌が、慢性胃炎の発症と再発に深く関係していることが最も注目されています。なぜかといいますが、ピロリ菌の毒素により胃粘膜に炎症と潰瘍が起こったり、更に胃ガンまで進行することがあると指摘されているからです。臨床の症状は、主に胃がもたれて重く、悪心、胸やけ、食欲不振、上腹部痛などですが、症状がはつきりしない場合も多いです。中医学では慢性胃炎を「胃痞証」、「胃脘痛」と呼んでいます。主に胃気が虚弱（胃粘膜の免疫低下）で、寒、熱、湿などの邪気の侵入や、食事の不摂生、精神的ストレスなどにより脾胃の気機失調による疾病だと考えています。

日常の対策では、ストレス解消を上手にし、香辛料、コーヒー、アルコール、炭酸飲料など刺激性食物を避け、禁煙して牛乳、豆腐、野菜スープなどの消化しやすい食品をとるように規則正しい食生活を心がけて下さい。慢性胃炎は、胃潰瘍、胃ポリープ、胃がんなど他の胃の病気を合併することもありますので、定期的に胃内視鏡など検査で胃粘膜の状態を確認する必要があり、同時にピロリ菌の有無を確認することも大切です。胃にピロリ菌の生息を確認すれば、専門医に除菌療法（大体胃酸を抑える薬と抗生物質など3種類のみ薬を7日間で飲む）をしてもらった方がいいと思います。

それでは、慢性胃炎、胃潰瘍によく効く指圧マッサージ療法を紹介したいと思います。指で、以下のツボに押ししたり揉んだりして、一ヶ所に右と左周り各30回で、特に胃痛の発作時に指圧すると効果的です。

★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. 百会：頭の正中線と両耳を結んだ線の交点
2. 太陽：目尻と眉の外側の中間より一寸外の窪み
4. 攢竹：眉毛の内側の端で窪んだ所
5. 風池：首の後ろの生え際真ん中から1寸頭皮側に入り、そこから両側1.5寸離れた所

