

たまなの養生学

～知っておきたい身体のこと～

④中医美容



薬学博士 吉村吉博

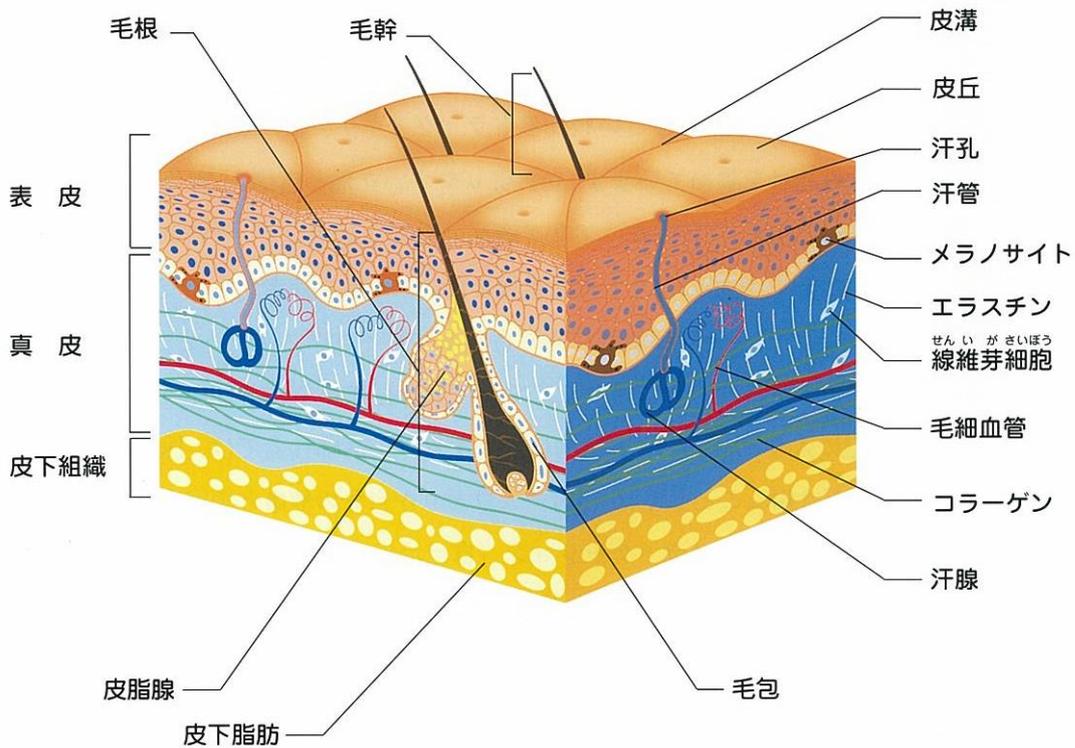
日本統合医療学園学長・漢方吉村薬局(埼玉・富士見市)・漢方健康堂(池袋)顧問
(日本薬科大学漢方薬学科前教授・星薬科大学客員教授・東京農業大学栄養科学科非常勤講師)

I 皮膚の構造

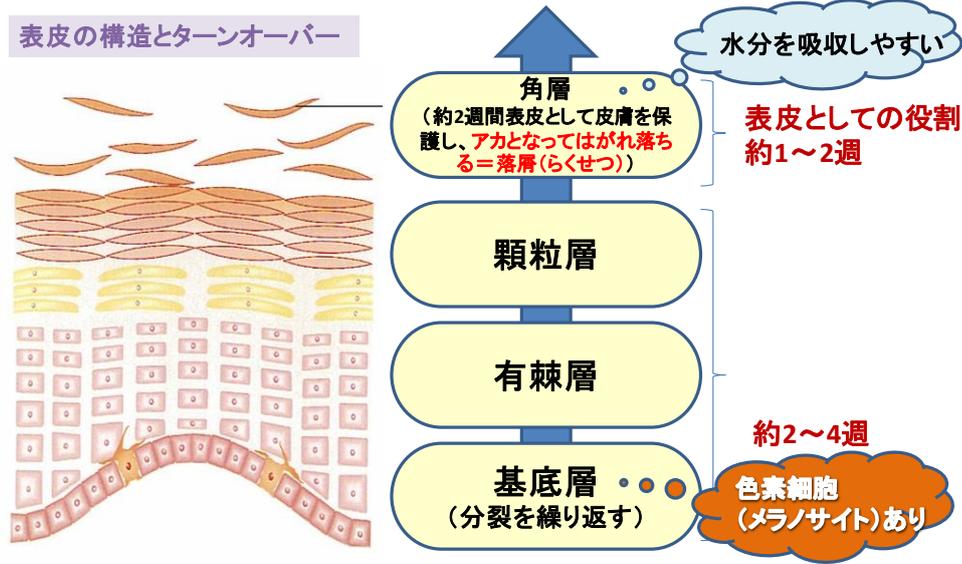
1. 皮膚の役割

機能	働き
保護	水分の損失・侵入を防ぐ 外界の紫外線、細菌、化学物質などの刺激や物理的な刺激から体内の諸器官を守る
体温調節	気温の変化や病気による体温の変化から温度を一定に保つ
皮膚感覚	温覚、冷覚、触覚、痛覚などの機能により、外部からの危険や異常を察知
分泌・排泄	皮脂腺や汗腺から皮脂や汗を分泌。 皮膚の構成細胞は体内へ免疫・炎症調節物質を分泌。 不要となった老廃物を排泄。
合成	ビタミン D ₃ を UV 照射 (30 分~1 時間) により産生する
その他	烏肌、顔面蒼白、ほおの紅潮などから、体の精神状態を表現。 ヒトを美化する。

2. 皮膚の構造



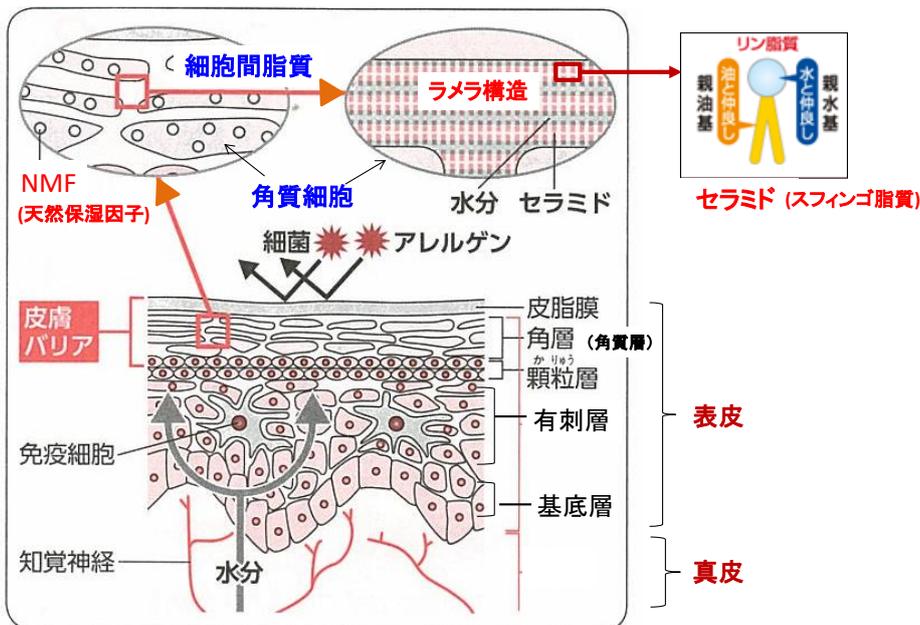
3. 表皮：保湿効果と皮膚の保護



1) 角層（角質細胞と細胞間脂質）の構造と役割

角層はラメラ構造となり、脂質（セラミドなど）と水溶性成分（天然の保湿成分 NMF と呼ばれる）が交互に折り重なるようになっている状態である。このラメラ構造を保つには表皮のターンオーバーができていないと崩れてしまう。

- ①角質細胞：天然保湿因子 NMF（ナチュラル・モイश्チャーライジング・ファクター）：ピロリドンカルボン酸塩、アミノ酸、尿素、糖質など含み、水分の保湿作用を示す。
- ②細胞間脂質：セラミド、脂肪酸、コレステロールなど細胞のすきまを埋めるセメントの役割。
角層細胞が死んでいないと細胞間脂質が分泌されないため、水分が蒸発してカサカサになる。
- ③水分：約 15~20%、肌を保護する。



II 化粧品

1. 皮膚の鉄則

1) 化粧品とは

化粧品は何のため？ 美しくなるため？ 美しくなるには？ 「健康になることである」
よって、内部は食事、運動、リラックスが重要、外部は「バリア機能を補強する化粧品」
外部からの物質の侵入を防ぐ、体内のもの（水分）を出さないようにする化粧品

合成界面活性剤を用いない 保湿剤も用いる

2) 化粧品の功罪

メラニンの生成を抑える「美白」、たっぷり潤す「保湿」の合わせ技。 しかし、美白剤は水溶性のため入らないため、合成界面活性剤が必要となり、それに伴い異物も侵入しシミを作り、敏感肌にもなりやすい。逆に皮膚から油分や水分も流出しやすくなり乾燥肌になる。

油を含むベタベタ化粧品を嫌う化粧品メーカーは、水溶性合成ポリマーを配合した化粧品へ移行した。しかし、乳液をつくるためには合成界面活性剤が増量する必要がある。

3) ダメージ肌になる三大要素

お肌に負担をかける三大要素



4) 肌トラブルの対策

・洗顔&クレンジングに合成界面活性剤を使用しない、メイクに合成ポリマーを使用しない。使用すると皮脂の分泌を阻害し乾燥肌になり感染しやすくなる。また落とすときに合成界面活性剤を用いなければならぬ。

・乾燥肌・敏感肌を改善し、キレイ肌になるには保湿が一番

⇒水分成分（ヒアルロン酸等）と良質な油分（セラミド、植物油）が重要

・マッサージ、蒸しタオル、パック、酸性化粧水、クリームの順番

肌のマッサージで血行を改善し、蒸しタオルで拭き取り、剥離性のパックで古い汚れをとり、酸性化粧水で肌を中和し、クリームの油で角質に蓋をする。

5) 皮膚バリア：皮膚は排泄器官、吸収器官ではないので、外から栄養を与えても吸収されない

石鹸等不要で、ぬるま湯で汚れを取り→乳液か油脂でカバー

※基礎化粧品の合成界面活性剤は皮膚バリアを壊し、セラミドなどの NMF も溶かす

※美容液成分はバリア（0.01～0.03 ミリの死んだ細胞）を壊さないと浸透しない。

美容液にはコラーゲン、ヒアルロン酸などの高分子は浸透しない。

6) 天然の成分（植物エキス）でも大量に与える場合は経皮吸収によりアレルギーばかりでなく、発がん、肝機能低下、神経障害（認知症、自閉症、アスペルガー、性同一性障害、パニック障害などの奇病・難病）も生じる。

皮膚から吸収した物質は血管から血液循環により体内を巡るものと、リンパ管から体内を巡るものに分かれる。リンパ管に流れ込んだ化学物質は、解毒されることなく全身をめぐる。そして特定の箇所に蓄積され始め、限界を超えたときに臓器が危険にさらされる。（経口吸収、経鼻吸収と異なる）

2. 化粧品の疑問

1) 基礎化粧品の種類はたくさん必要か？

⇒基礎化粧品の効果は保湿が目的であるので、1種類でOK。

2) 安全性の高い化粧品とは？

⇒合成着色料・合成香料・石油系界面活性剤・アルコールを含まないもの

3) 「無添加化粧品」とは何が無添加？

⇒指定成分 102 種類を使わず、特に肌に影響がある合成剤を使っていない化粧品。

しかし、指定成分以外の防腐剤や色素などは使われている場合がある

4) 「オーガニックコスメ」とはなにか

⇒：肥料や農薬などの化学合成成分を使用せずに栽培された有機素材で作られた化粧品であり、「無添加・自然派・天然由来」とは異なる。

海外は認証機関があるが、日本では認定基準がないので、合成界面活性剤が含まれていることが多いので注意する。

5) 全成分表示の抜け道！ キャリーオーバー成分とは？

⇒原料自身に含まれる成分で、微量の防腐剤やアルコール、溶媒である。アレルギーの可能性もある

6) 防腐剤（パラベンなど）は必要か？

⇒開封後も常温で保存するものが多く、雑菌やカビが繁殖するため、肌トラブルを起こしてしまうを防ぐために必要である。しかし、人によっては発疹や、皮膚がひりひりしたり赤くなったりする。

3. 一般化粧品の成分

赤字：有害、茶色：注意

基礎化粧品	肌の保湿効果。メイクの乗りや化粧崩れに影響
①化粧水	洗顔によるセラミドやNMFを洗い流してしまうので、水分補給とNMFの補給
水溶成分	<p>ヒアルロン酸、尿素、グリセリン、フルクトース、グリシン、イノシトール、PCA-Na（ピロリドンカルボン酸Na）、BG(1,3-ブチレングリコール)、ベンチレングリコール、プラセンタエキス（美白）、トレハロース（二糖類）、ベタイン（トリメチルグリシン）、米発酵エキス、ユーカリ（セラミド合成）、クマザサ、スギナ</p> <p>※短期間はよいが、長期間使用によっては症状がでる場合がある</p> <p>※ヒアルロン酸は水分が保たれ一見肌が潤って見えるだけ。真皮には届かない。</p> <p>※植物エキスの効果は過信しない方がよい（アレルギー）</p>
②美容液	肌に水分と栄養を補給
脂溶成分 水溶成分	<p>ビタミンA、ビタミンE、レチノール、海藻、ハトムギ、エラスチン、コラーゲン</p> <p>ビタミンC誘導体(ニキビ治療)、ローズマリー、蜂蜜</p> <p>※コラーゲン、エラスチンによりシワ・シミの予防に用いられているが、これらの高分子は浸透されない</p> <p>※皮膚はバリアであって、吸収器官ではないので栄養成分は経口で摂る</p>
③乳液	油分を含み、水分の発散を防ぐ。化粧水とは役割も成分も異なる。
油分	<p>セラミド、ワセリン、椿油、スクワレン、ヘパリン（抗炎症）、アロエ、植物油（ホホバオイル、ツバキオイル、オリーブオイル、スクワラン、パーム：ヤシ油）</p> <p>※常在菌が育つためには動物性油脂がよいが、いくつかを組み合わせるのがよい</p> <p>鉱物油（流動パラフィン）</p> <p>合成ポリマー：ジメチコン、シリコン[脂溶性]、カルボキシビニルポリマー(カルボマー)[水溶性]</p> <p>※コーティングにより皮脂の分泌が減り、感染症にかかりやすい</p>
乳化剤	<p>天然由来（ポリソルベート20（Tween20）、植物性乳化ワックス、石けん）</p> <p>※Tween 数値が高いほど脂溶性</p> <p>※石けんは弱アルカリ性で、角質層を溶かし新角質層の形成を促し、カスは菌のエサ</p> <p>合成界面活性剤：PEG（ポリエチレングリコール）、PPG(ポリプロピレングリコール、ラウリル硫酸Na、ラウレス硫酸Na、セチル硫酸Na、PG(プロピレングリコール)、セタノール、ステアリルアルコール、コハク酸ビスエトキシジグリコール、ポリクオタリウム、ココミドDEA</p> <p>※洗浄力が強いので皮脂までもが流されて、肌の劣化を招き、さらに経皮吸収毒性を招く</p> <p>※PEG はがんを誘発</p>
保存剤 防腐剤	<p>メチルパラベン、フェノキシエタノール、クロフフェネシン、安息香酸Na、ジブチルヒドロキシトルエン（BHT）、EDTA-2Na、エデト酸（キレート剤）、ソルビン酸K、デヒドロ酢酸、ベンゾイン（安息香）</p> <p>※防腐剤は品質保証のために必須であるが、配合量が問題。</p> <p>※BHTは発がん性、脱毛、体重減少、※フェノキシエタノールはアレルギー反応</p> <p>※エデト酸塩は皮膚・粘膜に刺激して、アレルギー反応</p>

下地クリーム	肌のデコボコをクリームによりなめらかにする
ファンデーション	ベースメイク。お肌をきれいにみせるもの シリコンオイル、合成界面活性剤、紫外線吸収剤、酸化チタン、合成色素、防腐剤
メイク	チーク、コンシーラー、アイシャドウ、アイライン、マスカラ、リップ、グロスなど 香料、顔料色素、防腐剤
香料	ラベンダー（エチルアミルケトン）、ライラック様（テルピネオール）、甘いバラの香り（ゲラニオール）、ゼラニウム様（ジフェニルオキサイド）、桂皮アルコール、安息香酸 ※合成香料は経皮吸収毒性が強く、皮膚障害やアレルギーや発がん性
色素	アゾ色素・タール系色素（赤色 202 号、404、504、401、橙色 205 号、黄色 203、緑 202、403） ※色素は皮膚障害やアレルギーや発がん性、変異原性
防腐剤	クロルキシレノール、ブチルヒドロキシトルエン、ラノリンアルコール、パラベン ※パラベンはホルモンバランスの乱れやアレルギー、さらにはがんを引き起こす
メイク落とし	クレンジング、洗顔フォーム、コールドクリーム
①クレンジング	ワセリン、パラフィン、オリーブ油、ホホバ油+水、乳化剤、 鉱物油+防腐剤
②洗顔フォーム	石鹼、ベタイン系・アミノ酸系界面活性剤 合成界面活性剤系
③コールドクリーム	ミネラルオイル、ワセリン、パラフィン、マイクロスタリンワックス、オリーブ油、ホホバ油の油系に、水、乳化剤、保湿剤、防腐剤、香料を加える
紫外線吸収剤	SPF（UVB） PA（UVA）、散乱剤
SPF	亜鉛(カザミンローション)、アミノ安息香酸系（パラアミノ安息香酸（PABA））、ケイ皮酸系（メトキシケイ皮酸エチルヘキシル等）、カンフル系 ※SPF20 以上では数値が高くても効果に差がなしで、肌に悪い。厚く塗るかこまめに塗る
PA	サリチル酸フェニル系（サリチル酸フェニル等）、ベンゾフェノン系（オキシベンゾン等） ※アレルギー、肌荒れなどを生じる場合がある。また酸化しやすいため肌にダメージを与える
散乱剤	二酸化チタン
美白化粧品	メラニンを漂白、メラニンの合成を抑制、メラノサイトを破壊 ハイドロキノン、ロドデノール ※尋常性白斑になり、炎症を引き起こす。シミができてやすい

Ⅲ. 肌のトラブル



紫外線⇒光老化⇒UVB⇒メラニン増加とターンオーバーの低下⇒メラニン↑・皮膚停留⇒シミ

└─ UVA⇒真皮コラーゲンの酸化⇒弾力低下⇒シワ

加齢 ⇒ エストロゲン↓⇒コラーゲン・エラスチン分泌の減少⇒皮膚が薄くなる⇒菲薄化⇒たるみ・過敏

└─ ターンオーバー乱れ ⇒ 角質 NMF ↓ ─────────┘

保湿過度・洗顔過度 ⇒ バリア機能低下⇒水分低下 ⇒乾燥 (保湿作用↓) ⇒乾燥肌

過度な刺激⇒角質炎症⇒ターンオーバーの促進⇒核が残る⇒水分蒸散

└ 肝斑

飲食不摂生⇒糖過剰⇒過剰な糖＋タンパク質⇒糖化 (AGEs: 終末糖化産物) ⇒くすみ、クマ(茶)

⇒野菜、繊維質不足⇒悪玉菌増殖⇒皮膚に毒 (フェノール類) が蓄積⇒くすみ、ニキビ

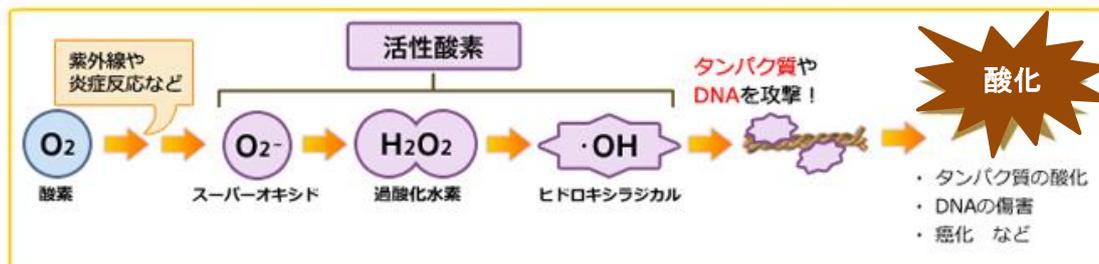
ストレス、PMS⇒黄体ホルモン↑⇒皮脂分泌↑⇒毛穴⇒菌の繁殖⇒炎症⇒ニキビ

1. 酸化

【原因】

体内に取り込まれた酸素の5%が活性酸素になる。活性酸素は脂質と結合して細胞を酸化させる。皮膚が酸化すると細胞にダメージを与え、真皮のコラーゲンなどを硬くして皮膚の弾力を失わせ、シワ・シミ・たるみの原因となる。

【メカニズム】



【対策】 抗酸化物質

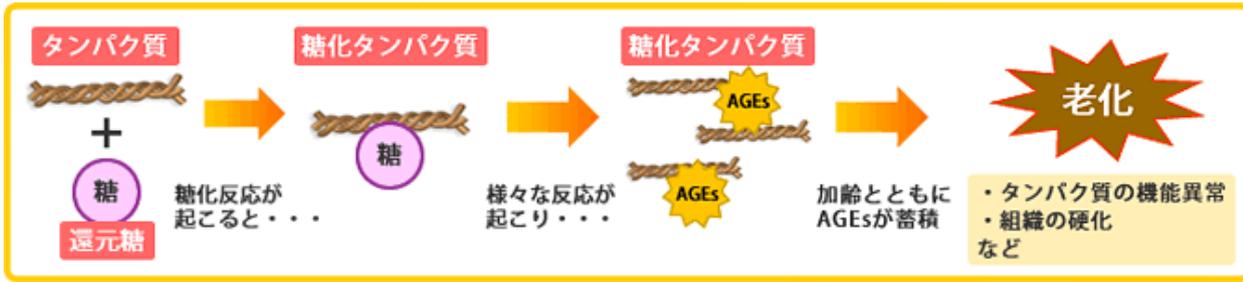
成分	食品
ビタミンC	レモン等果物、ピーマンなど野菜
ビタミンE	アーモンド、ごまなど種実
βカロテン	トマト、人参、カボチャの緑黄色野菜
リコピン	トマト
α-リボ酸(ATP産生補酵素)	ほうれん草、トマト、ブロッコリー
CoQ10(ATP産生補酵素)	イワシ、牛肉、ブロッコリー
エイコサペンタエン酸(EPA)	カニ、エビ、イワシ、マグロ
ドコサヘキサエン酸(DHA)	マグロ、マダイ、ブリ
アスタキサンチン	エビ、カニ、サケの色素
アリシン、イソチオシアナート	ニンニク、ネギ、ニラ(科)、ブロッコリー、わさび(アブラナ科)
カルノシン、アンセリン	鶏の胸肉、マグロ、カツオ
カテキン	お茶
テアフラビン	紅茶、ウーロン茶
ルチン	そば
ケルセチン(ビタミンP)	タマネギ、リンゴ、緑茶
アントシアニン	ブルーベリー、ナス、ブドウ、赤ワイン
ヘスペリジン	柑橘類
クロロゲン酸	コーヒー、ゴボウ
エラグ酸	ラズベリー、イチゴ、ザクロ、ユーカリ
クルクミン	ウコン、ショウガ
ローズマリン酸	ローズマリー、シソ、レモンバーム、
カカオマスポリフェノール	ココア
セサミン	ゴマ
イソフラボン(エクオール)	大豆、納豆
レスベラトロール	ブドウの皮、ピーナッツ薄皮、タマネギの皮

2. 糖化

【原因】

お肌の中での代表的なタンパク質はコラーゲンとエラスチンである。これらのタンパク質は糖化で架橋ができると固まり、お肌のハリが失われる。糖化タンパク質はそれ自身が褐色であるため、透明感が失われ、くすみ・クマの原因となる。糖化タンパク質は一度作られると分解されにくいいため、お肌の新陳代謝を悪くする。特に表皮において糖化タンパク質がたまとターンオーバーが遅くなり、メラニンが排出されずにシミとなる。

【メカニズム】



【対策】

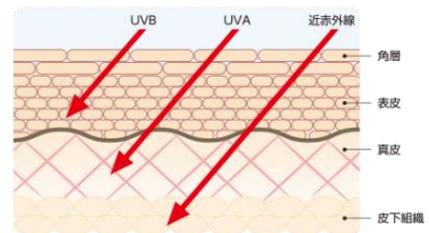
糖化タンパク質を減らすには、糖とタンパク質の接触を減らすことが重要である。急激な血糖値の上昇や高血糖状態が続くのを防ぐことが重要である。

- ①炭水化物や甘いものを控える
- ②野菜などを先に食べる
- ③ゆっくり嚙んで食べる
- ④間食やジュースなどを控える
- ⑤適度な運動をする
- ⑥GI値の低いものを多く摂る（玄米>白米、果物>ジャム、きのこ>イモ、ヨーグルト>練乳）

3. 光老化

【原因】

紫外線	UVA(365nm:長波長) 320~400nm	日焼け (PA)
	UVB(305nm:中波長) 290~320nm	炎症 (SPF)
	UVC(254nm:短波長) 190~290nm	発がん (オゾン層で防御)



【メカニズム】

UVA：真皮の内部まで浸透し、皮膚のコラーゲン・エラスチンの弾力を奪い、シワをつくる。長波長のため、ガラスなどを通し室内でも影響

UVB：皮膚の主に表皮に作用。メラニンの生成が強く、皮膚のシミや炎症を引き起こす。

UVC：オゾン層で吸収される一番強い紫外線。皮膚がんなどの健康を損なう要因。

【対策】

- ①服装（長袖、長ズボンで色が濃いもの）、日傘（黒）、帽子、サングラスなどを使う。
- ②これらで防ぎきれない部位には、日焼け止めを適切に使う。
- ③紫外線吸収剤（日焼け止め化粧品）

UVB 吸収剤

亜鉛(カラミンローション)：抗炎症、肌保護

アミノ安息香酸系（パラアミノ安息香酸（PABA））
ケイ皮酸系（メトキシケイ皮酸エチルヘキシル等）
カンフル系□3-(4-methylbenzylidene)campher)

UVA 吸収剤

サリチル酸フェニル系（サリチル酸フェニル等）
ベンゾフェノン系（オキシベンゾン等）
二酸化チタン：散乱剤

※日焼け後の対策

①とにかく冷やす

日焼けして火照った肌と体を、スキンケアの前に冷やす。

②美白シートマスク・パック

日焼けしてしまったその日の夜は、ビタミン C 誘導体配合の美白シートマスクを使って、保湿成分と美白成分を浸透させる。

③ビタミン A、C、E、B 群のサプリメント

肌の生まれ変わりと壊れた細胞の修復のために、食品やサプリメントで栄養をとる。

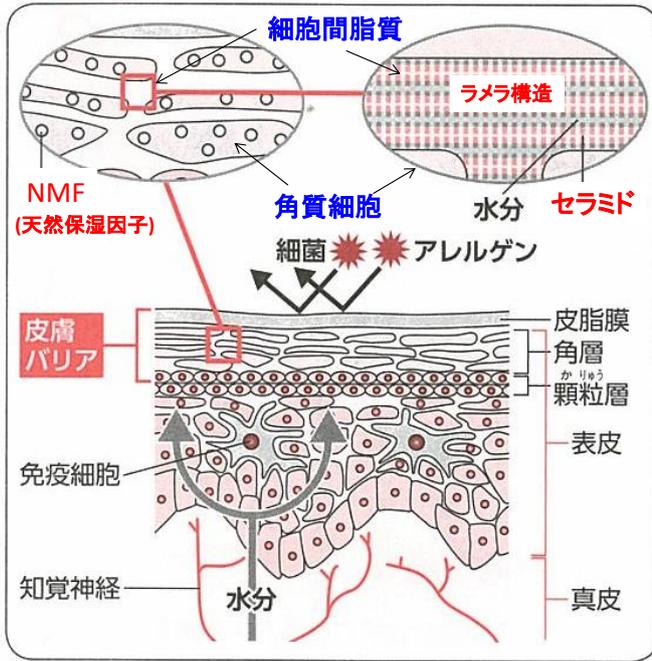
栄養素は、ビタミン A（βカロテン）、ビタミン C、ビタミン E、ビタミン B 群。

④保湿＋乳液・油脂

炎症を起こしている肌は、バリア機能が壊れ、乾燥肌を引き起こす。乳液（抗炎症物質を含む）、油脂（紫雲膏）でケアする

4. 乾燥

【皮膚の構造と保湿】



皮膚は角質層で潤いを保ってる。その成分は「天然保湿因子 (NMF)」「角質細胞間脂質」「皮脂」の3つである。

①角質細胞中の天然保湿因子 (NMF) : 角質層に存在する肌が本来持っている天然の保湿成分。主にアミノ酸や尿素、糖質などで構成されている。

②細胞間脂質: 角質細胞が120層も積み重なり、その間をセラミドを主体としたコレステロール、脂肪酸などの脂質分子と水分子が層状に並んだ多重層構造で保水 (ラメラ構造)

③皮脂: 皮脂が、アミノ酸などで乳化され弱酸性の皮脂膜を作り、皮膚が乾燥しないように肌を覆ってフタをしている。「天然のクリーム」角層細胞が死んでいないと細胞間脂質が分泌されないため、水分が蒸発してカサカサになる。

【原因】

①過度な保湿 (肌に水分を与えすぎ)

朝晩、1日2回保湿剤を塗布することをプラスしただけで、肌の水分量が3倍になる。過度な保湿は呼び水となって蒸発しやすくなる。最後にクリーム・乳液などの油分で蓋をしないと乾燥する。(新聞に水をかけたあとのぱりぱりになる状態と同じ)

特に入浴後に保湿剤をぬるときには時間を空けないで5分以内に保湿剤を塗る。

②洗顔のしすぎ

ナイロンタオルでゴシゴシこすり洗いをする ⇒皮膚表面の角質層がはがれ、バリア機能がなくなる

②環境 (エアコン)

エアコンで肌の水分が過度に蒸散してしまう。気温差によってセラミドの生成が抑制され水分が蒸発しやすくなる。

③ 加齢、紫外線

男性ホルモンの低下→皮脂分泌低下 (男性Hは、女性25歳 男性50歳に低下)

加齢でターンオーバーサイクルが長くなるため、NMFが減少し、保湿効果が低下する。

健全な肌のサイクルは28日であるが、30代は30~40日、40代は35~50日、50代は40日~70日、60代は45日~90日

④気温の低下

皮脂分泌低下し、肌のバリア機能↓皮脂膜やセラミドの生成抑制によって水分が蒸発しやすい。

【メカニズム】

乾燥の要因

↓

角質層の水分量が減り、乾燥状態が続く

↓

角質層が厚くなり、肌がゴワゴワしてくる



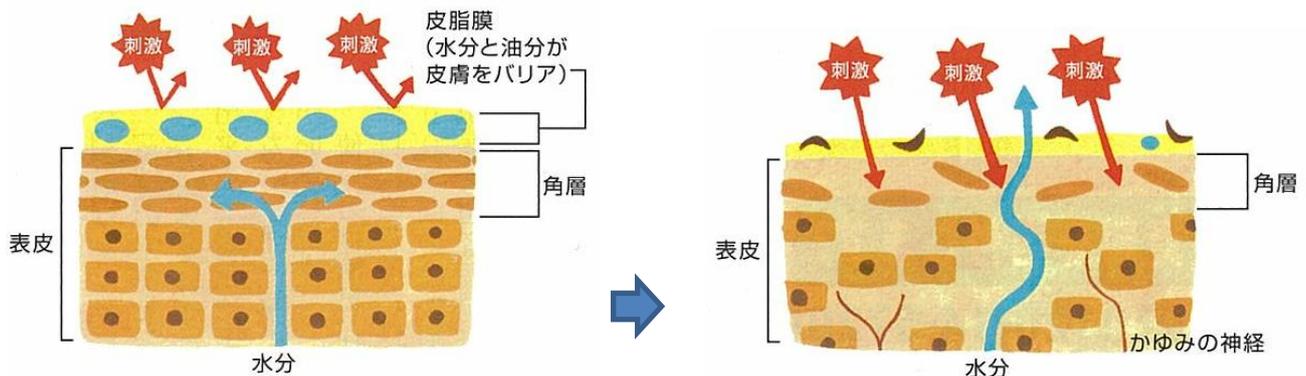
角層のバリア機能は保湿物質（角質細胞間脂質）によるが、その機能が働かなくなるため水分を保持できなくなる



角層をつくろうと細胞の生産を速めるが、生産に追いつけない未熟な細胞が表面に出てきてしまい、その細胞のバリア機能を果たせない



皮膚の乾燥、皮膚のかゆみ



肌荒れは、角質層の水分保持能力が低下して、肌が乾燥するトラブルである。乾燥することにより、外的刺激から守るバリア機能が低下するためトラブルを生じやすくなる。年齢とともに、水分保持能力が低下し、皮膚は乾燥しやすくなるためバリア機能も低下する。

さらに、バリア機能が低下するとちょっとした刺激にも過敏に反応してしまうため、かゆみを生じやすくなる。アトピー性皮膚炎、皮膚掻痒症、乾皮症などは、乾燥肌が疾患の発症と深い関係がある。

5. 菲薄化

【原因】

加齢によってエストロゲンの減少に伴って、真皮のコラーゲンやエラスチンの生成量が低下し、肌細胞が作り出す力衰えて肌が薄くなり、肌のたるみ（ほうれい線）や過敏、炎症などを引き起こす。

菲薄化を促進するものとして、紫外線、乾燥、ステロイドの長期使用などが要因となる。若い人でもしばしば肌の菲薄化が見られる。肌をゴシゴシと摩擦するような洗顔・クレンジングや、ピーリングを頻繁にすることで角層にダメージを与える。その結果、ターンオーバーサイクルを早め、未熟な角層細胞が積み上がって角層が薄くなる。

【メカニズム】

加齢した細胞では細胞外への ATP 放出量が増大する。ATP は細胞内ではエネルギーとなるが、細胞外へ放出された ATP は刺激伝達因子となる。細胞外 ATP により刺激された加齢細胞は細胞老化関連因子 (SASP) を分泌し、周辺細胞の老化を誘導する。SASP 関連因子を受け取った真皮の線維芽細胞は、マトリックス分解酵素 (MMP) を分泌し、真皮層を破壊、真皮の菲薄化を招く。肌が薄くなってしまうと、外からの刺激にも過敏になり炎症が起きやすくなり、赤み・痒み・引きつりなどの症状がでる。

【対策】

①かゆみがある場合は冷やす

ヒリヒリするだけでなくかゆみを伴うときは、かきむしらないよう冷やす。

②洗顔やクレンジングはやさしく

過度な洗顔や洗顔時の摩擦によって、肌のバリア機能が低下している。石けんや洗顔料はたっぷりと泡立て、クレンジングはこすらずに短時間で落とす。

③保湿ケア

日頃から保湿ケアを丁寧に行い、肌のうるおいやバリア機能を整えておく。炎症がひどくて化粧水や乳液がしみる時は、ワセリンやバームを塗るだけのシンプルなケアにする。

④紫外線対策

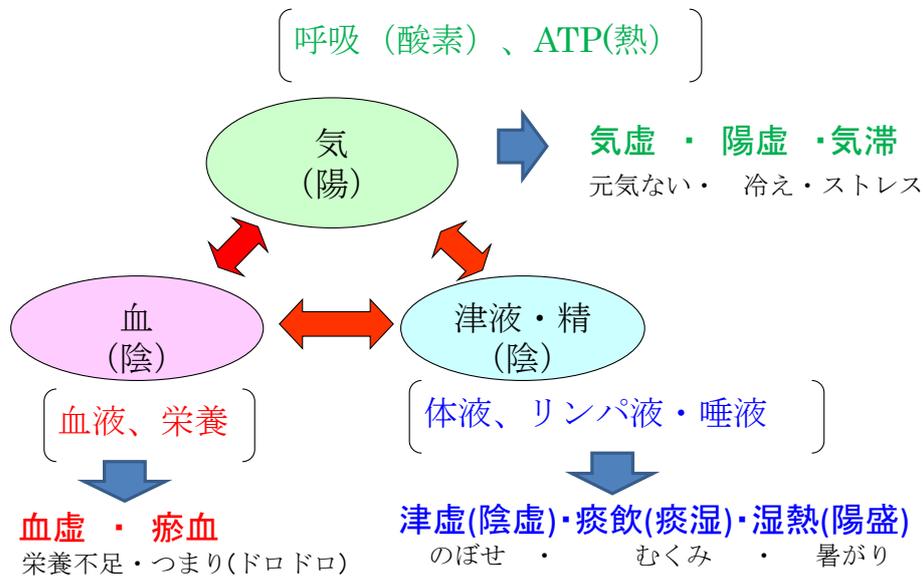
日焼けは肌表面に炎症を起こしてヒリつきや乾燥を悪化させるとともに、肌の内部に活性酸素をつくり出し、真皮のコラーゲンやエラスチンにダメージを与える。日焼け止めや日傘、帽子、UVカット効果のある衣類などで肌を守る

⑤刺激物質やアレルギー物質を避ける

化粧品や薬品、金属、衣類など肌の刺激となっている物質やアレルゲンが分かっている場合は、その物質を避ける。

IV 中医美容

1. 8タイプの種類 (気血津液弁証)



2. 皮膚用体質別チェック表 (各証で3項目以上当てはまる場合は該当する証になっている)

虚証 (虚弱体質)		実証 (代謝異常の体質)	
気虚	<input type="checkbox"/> 毛穴(たるみ)が目立つ、たるみ <input type="checkbox"/> 肌が黄色、目に力がない <input type="checkbox"/> 月経がだらだらと続く、周期が短い <input type="checkbox"/> 月経痛はない、 <input type="checkbox"/> 常に便秘または常に下痢 <input type="checkbox"/> テキパキと行動できない・疲れやすい <input type="checkbox"/> 甘いもの・ご飯・うどんが好き	気滞	<input type="checkbox"/> シミ(肝斑)・ソバカス <input type="checkbox"/> 脂っぽい赤味の肌、眉間にシワが寄る <input type="checkbox"/> 月経は2,3日目が多く、周期が不安定 <input type="checkbox"/> 月経前にお腹が張って痛い <input type="checkbox"/> 便秘と下痢を繰り返す <input type="checkbox"/> イライラしやすい <input type="checkbox"/> ハーブ・柑橘類・アルコールが好き
血虚	<input type="checkbox"/> 乾燥肌、クマ(青) <input type="checkbox"/> 肌は蒼白で、艶がない <input type="checkbox"/> 月経量は少なく色が薄い、周期が長い <input type="checkbox"/> 月経後に腰やお腹が重だるい <input type="checkbox"/> 兎糞状のコロコロ便 <input type="checkbox"/> 化粧のノリが悪い、眩暈・立ちくらみ <input type="checkbox"/> スタッ菓子・焼きそば・パスタが好き	血瘀	<input type="checkbox"/> クマ(青)、シミ(肝斑)・くすみ <input type="checkbox"/> 肌が黒っぽい、鮫肌、 <input type="checkbox"/> 月経量は多めでレバー状の塊がでる <input type="checkbox"/> 月経痛は出血時に強い、周期は長い <input type="checkbox"/> 便は黒っぽい <input type="checkbox"/> 肩こり・頭痛が起こりやすい <input type="checkbox"/> 塩辛い・味付けの濃いものが好き
陽虚	<input type="checkbox"/> 白ニキビ、たるみ <input type="checkbox"/> 肌が蒼白で、顔がむくむ <input type="checkbox"/> 月経は2,3日目が多い、周期が遅れぎみ <input type="checkbox"/> 月経痛がきつい、冷えると増悪 <input type="checkbox"/> 常に下痢っぽい <input type="checkbox"/> 寒がっていることが多い <input type="checkbox"/> カレー・エスニック・温かい物が好き	痰湿	<input type="checkbox"/> 白ニキビ、脂性 <input type="checkbox"/> 肌が白くもっちり肌、顔はむくむ <input type="checkbox"/> 月経量は多めで、白色のおりもの <input type="checkbox"/> 月経痛は前半にあり、周期が遅れぎみ <input type="checkbox"/> 常に下痢っぽい <input type="checkbox"/> 身体が重だるい、眩暈、悪心 <input type="checkbox"/> 根菜類・海藻類のさっぱりものが好き
陰虚	<input type="checkbox"/> シワ、乾燥肌 <input type="checkbox"/> 頬が赤い、顔にほてり・のぼせ <input type="checkbox"/> 月経量は少なく色が紅い、周期が短い <input type="checkbox"/> 高温期ののぼせ感が強い <input type="checkbox"/> 便がかたくてコロコロ便 <input type="checkbox"/> 靴下をはかなくても足裏は温かい <input type="checkbox"/> みずみずしいフルーツが好き	陽盛	<input type="checkbox"/> 赤ニキビ、脂性 <input type="checkbox"/> 肌が赤い、顔は脂っぽい <input type="checkbox"/> 月経量が多め、黄色のおりもの <input type="checkbox"/> 月経痛は軽い、月経が早めにくる <input type="checkbox"/> 残便感がありスッキリしない <input type="checkbox"/> 薄着で、汗をかきやすい <input type="checkbox"/> アイス・ジュースの冷たいものが好き

V 皮膚疾患

1. シミ

1) シミの生成

通常メラニン色素はターンオーバーとともに排泄されるが、紫外線の影響でメラノサイトに刺激が加わると、メラニン色素が異常に作られ続けると色素沈着して「シミ」となる。また、ターンオーバーが遅くなってメラニン色素が残る場合もある。比較的濃い茶色のシミを「老人性色素斑」という。女性ホルモンの影響で表皮集まった薄茶色のシミを「肝斑」という。

①紫外線（光老化）

紫外線を浴びるとその害から身体を守るために、大量の活性酸素が生まれる。活性酸素のダメージを緩和させてくれるメラノサイト生成される。日焼けすると肌が黒くなるのは、メラニン色素が酸化することによって肌細胞への被害を防いでいる。

ところが、通常の日焼けであれば、ターンオーバーによって肌の細胞は生まれ変わるので、やがて元の色の肌へと戻る。ところが、あまりにもメラニン色素がたくさん作られてしまうと、新陳代謝が機能しきれず、色素が残ってしまう。これがシミである。年を取るとシミができてやすくなるのも、老化によって新陳代謝の機能が弱まっている。

②過脂過(過酸化)

シミができてやすい理由としては、過脂化である。活性酸素は、皮膚の脂質を酸化させ、過酸化脂質ができる。これは自然に体内から排出されることがほとんどないため、蓄積される。過酸化脂質となった部分にメラニン色素が集まってしまうと、新陳代謝がうまく機能せず、シミの温床となる。

2) 原因

・紫外線（花弁性色素、老人性色素）

紫外線を長期間、長時間繰り返し浴びることによって異常なメラノサイト群が増加して黒皮化する。

・加齢（老人性色素）

表皮の新陳代謝がスムーズでないとメラノサイトが肌にとどまりシミとなる。

・女性ホルモンバランス（肝斑）

病気のときや妊娠中は、特にホルモンバランスがくずれ、プラスミンが増え、メラノサイトが活性化して増大する。

・寝不足やストレス（肝斑）

ホルモンのバランスのくずれや新陳代謝の悪化のため、メラノサイトが活性化

・肌荒れやかぶれ、ニキビ（肝斑、炎症性色素）

肌に合わない化粧品の使用やメイク時にたたくことで、その刺激によりメラノサイトが活性化したもの。またニキビ痕により炎症を起こして茶色化したもの。

3) タイプと現代治療法

①老人性色素	シミの中で最も多い。 紫外線の影響でできる。 頬骨の高いところでできやすい。できはじめは薄い茶色で次第に濃くなる。	初期のもの →△ 定着したもの→ ×	レーザー治療:シミの輪郭がはっきりしてきたもの
②雀卵斑 (そばかす)	厳密には遺伝的なもの。 10代の頃でき始め、小さく△□型のシミが鼻を中心に散らばる。	理論上→△ 遺伝的要素が強いため難しい。	レーザー治療○ しかし、再発する可能性あり。
③炎症性色素沈着 (ニキビ痕)	ニキビ跡や傷跡などが茶色くシミになり残ったもの。 足や腕にできた虫さされの後がシミのようになり消えないもの。 むだ毛を毛抜きで抜いていると、毛穴のまわ	美白成分有効○ おすすめ成分→ VC誘導体	ピーリング*が速効性あり。 そのままにして消えることもあるが、2~3年かかることもあり。

	りが炎症を起こして黒く跡になるもの。		その間に日焼けすると消えにくい。
④肝斑	ホルモンバランスのくずれによる。頬骨に左右対称にできる。色は茶色や灰色等。鼻の下や額にできることもある。妊娠中やピルを服用したときや、更年期の人に見られる。	美白成分有効○ ピーリングや内服薬と併用すると、より効果あり。	レーザー治療×。 漢方薬が有効。 トラネキサム酸*を数ヶ月服用すると薄くなる可能性あり。
⑤花卉状色素斑	海等で日焼けした後に肩から背中にかけてできる小さなシミ。よく見ると花びらのような形。	美白成分効果なし×	レーザー治療○

5) 漢方処方

証	症状	治法	処方
脾肺気虚 (そばかす)	目・鼻・口の周りにシミ・くすみが深い。色白の人に多く、色は薄い黄土色・灰色がかった褐色・灰黒色。目の下を中心に、米粒大のシミがポツポツできている。疲れやすい、朝スッキリ起きられない、夏バテしやすい。食が細く、あっさりした物や甘い物を好む。	補気健脾	補中益気湯 参苓白朮散(下痢・胸やけ) 当帰建中湯(ほてり)
肝気鬱結 (花卉状色素)	こめかみ・頬骨・目・鼻すじ周辺に多い。色は黄土色～褐色、鼻すじにまたがって、左右に蝶が羽をひろげた様にくっきりできている。こめかみや・頬骨に、小豆大～十円玉大に丸くできている。イライラしたり、憂鬱になることが多い。肩・うなじ・背中がこったり・張ったりし、押すと痛む。	疏肝解鬱	加味逍遙散 +柴胡桂枝湯(憂うつ感)
血瘀 (肝斑)	目の周り・唇の上・両頬などに多い。色は淡褐色・青みがかかった黒褐色・どす黒い。シミが中心に向かって濃くなっていたり、やや濃淡がある。目の周りに影のようなシミができている。月経痛がひどく、出血にレバー状の血塊が混ざる。足が冷えるのに顔がのぼせる。アザができやすい。子宮筋腫や子宮内膜症がある。	活血化瘀	桂枝茯苓丸+当帰芍薬散 芎帰調血飲第一加減(イライラ)
肝腎陰虚 (老人性色素、炎症性色素=ニキビ痕)	顔全体にできていて、色は薄い褐色・黒色などが混ざっている。シミに濃淡があり、1つのシミの中でも色が異なってまだらになっている。濃いシミは境界がはっきりしてかなり目立つ。眼精疲労・目のかすみ・視野の中に虫のようなものが飛んでいるように見える(飛蚊症)。手のひら・足の裏がほてりやすく、手足がつることがある。腰から下に力が入らない。	滋補肝腎	六味地黄丸 杞菊地黄丸(眼精疲労) 六味丸+加味逍遙散(イライラ)

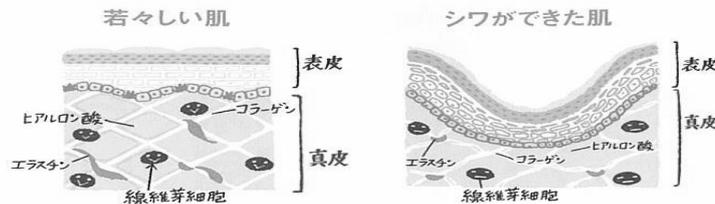
6) 養生

- ・過度な紫外線に注意する
紫外線によって花卉性色素、老人性色素が発症しやすくなるため、日傘などで紫外線対策を行う。日焼け止めを過信しないように
- ・寝不足やストレスに注意
女性ホルモンバランスを引き起こし肝斑を生成しやすくなるため、のびのびするような生活をする。
- ・適度な運動
運動することによりホルモンのバランスやストレス解消になる。
- ・肥甘厚味を避ける
動物性脂肪やタンパク質を控える。塩分や糖分の減らす。
- ・野菜や海藻などのアルカリ性食品を多くとる。
ニンジンなどのビタミンA、もやし・レモンなどのビタミンC、鶏ガラのスープなどのカルシウムを多くとる。

2. シワ

1) 原因

真皮のコラーゲンやエラスチンの変性・減少による。特に若い時にUVに受けた時間が多いと年齢が増すにつれてシワになりやすい。



2) メカニズム

糖化 (AGEs) 終末糖化産物、後期糖化生成物

運動不足や糖質過食による血糖が上昇してコラーゲンが糖化される。さらに糖が編み目にくっついて糖化するとしなやかさが欠ける。

- ①ちりめんジワ (小じわ) : 浅く細かいシワで、乾燥すると目立つ→肌がうるおうと回復
- ②表情ジワ・真皮のシワ : 顔の動きに合わせてできる。加齢により深くなり、元に戻らなくなる → 真皮のコラーゲン線維が変性・断裂→量自体も減る→深いシワ
セルフケアでは消せないので皮膚科学基準のアンチエイジングケアが必要!

しわができやすい部位

①目元

動きが激しく、皮膚が薄くて弱いためシワができやすい

②額&眉間

頭皮がたるむと額のシワも深くなる。髪を結ぶときに、頭皮を引っ張りすぎないこと!

③口元

たばこを吸う人や歯周病などで歯肉がやせた人は、口元に細かいシワが入りやすい。

※口の両側にできる「法令線」は、たるみのもの。

3) 漢方処方

中医学的には①肺が弱って水分代謝が衰え、皮膚の弾力性がなくなったこと。②脾の働きが低下して、皮膚にまで気や血が行き渡らず、潤い不足になったこと。③女性ホルモン分泌を促す腎が衰え、ターンオーバーサイクルが崩れるため、肌のバリアがなくなり保湿作用が低下する。

病証	病因病機	治法	処方
肝胆湿熱	飲食過度によって痰湿が生じ、さらに湿熱と化してシワができる。	清肝瀉火	竜胆瀉肝湯、大柴胡湯(イライラ・便秘)
気滞血瘀	過度のストレスによって、気の流れや、血行も滞り、その結果、くすみやシワが生じる。	活血化瘀	血府逐瘀湯 芎帰調血飲第一加減
肝気犯脾	過度のストレスによって、脾が傷を受けることで、お肌の潤いも不足してシワが生じる。	疏肝解鬱	加味逍遙散 柴胡疏肝散
肝腎陰虚	体内の老化によって、皮膚もその影響をうけて、シワが生じる。	滋補肝腎	六味地黄丸 杞菊地黄丸
脾肺气虚	脾胃の不調によって、栄養物質に変えられないことで、お肌の潤いが不足して、シワが生じる。	補気健脾	補中益気湯 黄耆建中湯(疲労悪化)

4) 養生

①紫外線をカットする

紫外線によりコラーゲン線維もエラスチン線維も破壊されてしまうため、紫外線を浴びた部分が、大ジワになりやすい。

②不用意なマッサージがシワを深くする

初めてできた目元のシワにあわてた方は、シワを消すことに全力を注ぎ、マッサージをする。目元の皮膚が薄いため、真皮のコラーゲン線維やエラスチン線維は、プチプチと切れる。単なる小ジワだったものから、大ジワへと老化のスピードを上げる。マッサージだけでなく、かゆい時も、顔を洗う時も、顔に触れる時には、やさしく丁寧に、を心がける。

③肌をつくる栄養素をとる

皮膚に必要な食べ物は、良質のたんぱく質とビタミンである。真皮にあり、肌のキメ・ハリを左右するコラーゲン線維もたんぱく質の一つである。残念ながら、コラーゲン線維を作り出す線維芽細胞もどんどん減少する。さらに、真皮が生まれ変わる周期は4～5年であるためすぐには再生されない。

④ストレッチ

ストレッチにより繊維芽細胞が活性化され、糖化されたコラーゲンを修復されて若返る。血管では NO が出て血管を拡張させる。さらに血管のコラーゲンも回復させる

- ・足のストレッチによる動脈硬化抑制
- ・顔のマッサージ・ストレッチによりコラーゲン再生

⑤お風呂

38℃で HSP (ヒートショックプロテイン) が発現し、繊維芽細胞を活性化。蒸したタオルを顔にのせてコラーゲンを再生

3. 乾燥肌

1) 原因

・洗顔のしすぎ	皮膚表面の角質層がはがれ、バリア機能がなくなる
・熱いお湯に長時間浸る	皮脂が抜ける
・睡眠不足・偏った食生活	皮膚にきちんと栄養がいかない
・気温の低下	体温を保持しようとして、皮膚表面の血管が収縮し、新陳代謝が低下。 →皮脂分泌低下し、肌のバリア機能低下
・加齢	男性ホルモンの低下→ 皮脂分泌低下 男性ホルモンは、女性：25 歳頃 男性：50 歳頃に低下
・冷暖房	乾燥で水分が奪われる

2) 対策

- ・洗顔する時の水温が高過ぎない。30-35℃がよい
- ・クレンジング + 石鹸洗顔のいわゆるダブル洗顔をしない
- ・洗顔や入浴の後、スキンケアまでに 5-10 分以内が勝負
洗顔や入浴をすると、お肌のバリア「皮脂膜」も一緒に洗い流してしまうので、時間が勝負
- ・化粧水や美容液はもちろん、顔がべとべとするが油性クリームも使う
ジェルは合成ポリマーでできているため肌がツルツルでコーティングした錯覚に陥るが、その裏でお肌から水分が抜けて砂漠化する。お肌の水分蒸発を防ぐのは油膜以外にはない。ジェルなどの水性の膜だと、水分蒸発を抑えられない。
- ・冬は厚めのクリームかオイルを塗る

3) 漢方処方

中医学では、肌の栄養素を陰 (津液・血) であり、脾が陰液を作り、肺・腎が陰液を巡らせている。

証	主な症状	治療法	処方
血虚	皮膚表面がカサカサ乾燥し、カスが落ちる、患部が発赤し熱をもつ、冷え症、髪がぼさつく、動悸、目の疲れ、立ちくらみ、舌紅、苔黄、脈細数	補血清熱	温清飲、当帰飲子 荊芥連翹湯
陰虚	皮膚がカサカサ、アレルギー性、喉や粘膜も乾燥、手足や顔に熱感、口乾、頬だけが紅くなる、肌の乾燥がひどく痒みが強い	滋陰降火	滋陰降火湯、温清飲、清心蓮子飲

4) 養生 乾燥肌のケアと予防

- ・加湿する
- ・常温の水または 40℃前後の水を飲む (1日 2L)
- ・ビタミン A や鉄分をとって肌にうるおいを与える
(VA: 鶏レバー・うなぎ・にんじん 鉄: ひじき・レンズ豆・しじみ)
- ・化粧水をたっぷりつけるよりも「保湿成分」を与える
- ・保湿成分が入った美容液で日中もうるおいを補給
- ・乾燥がひどい時は、低刺激クリームと UV カットで対処する

※日中に乾燥する原因: 朝、乳液・クリームを省いてファンデーションを塗る。

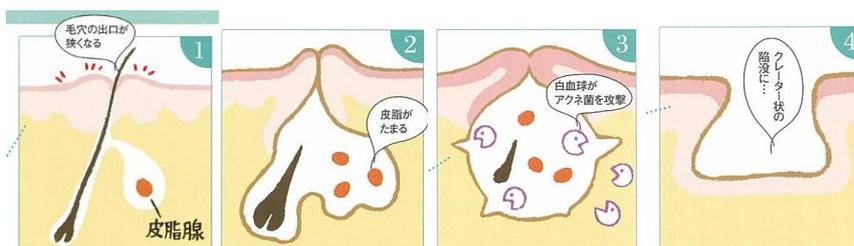
※化粧水スプレーはよけいに乾燥を招く。保湿パックは固まるタイプで集中ケア (週 2 回)

4. ニキビ

1) 原因

- ・思春期や月経前→男性ホルモン、黄体ホルモンが多くなる
- ・環境の変化、不規則な生活、睡眠不足→便秘や肝機能障害→老廃物停滞
- ・ストレス過剰→多汗、皮脂分泌↑→毛穴詰まる
- ・肥甘厚味過剰→脂質生成が多い→皮脂分泌増加
- ・偏った栄養の摂取→ビタミン不足
- ・運動不足→新陳代謝が悪くなる
- ・化粧やシャンプー後の落としが不完全
- ・遺伝→遺伝的な肌のタイプ
- ・避妊薬の長期間使用→黄体ホルモン増加

2) プロセス (できる仕組み)



第一段階 **ニキビのでき始め**
男性ホルモンや皮脂の分解産物の影響で、角層が角化異常を起し、**毛穴の出口が狭くなる**。
※**毛穴が開閉し塗り薬も浸透しにくい**。

第二段階 **白ニキビができる**
毛穴の出口が狭くなると、**皮脂が毛穴の中にたまり、それをエサにアクネ菌が繁殖して、毛穴内は炎症を起す**。

第三段階 **炎症が起る**
炎症が起ると、毛穴のまわりまで赤く腫れ上がる。
毛穴の中やまわりに**白血球が集まり、アクネ菌を攻撃し始める**。

第四段階 **ニキビ跡ができる**
炎症が進むと、毛穴の壁が壊れて炎症が広がることもある。
このように炎症が強くなりすぎると、**凹んで跡が残ったりする**。

3) メカニズム

思春期 or PMS or ストレス→男性 H・女性 H↑ or 多汗→皮脂分泌↑→毛穴を詰まる
 肥甘厚味過食-----┐ -----┘ →上半身に熱が溜まり-----┐ ↓
 不規則生活・便秘 →老廃物停滞→血中の粘度↑→皮膚の抵抗力低下+菌の繁殖→炎症→ニキビ
 運動不足→新陳代謝低下-----┘ ↓
 皮膚の汚れ-----┐ ↑
 栄養不足→ビタミン不足 -----┘ ↓

4) ニキビの特徴と対策

場所	原因	対策
おでこ (Tゾーン)	<ul style="list-style-type: none"> ・思春期のホルモン乱れ、オイリー肌体質 ・前髪の汚れ、シャンプー洗残し ・胃腸疾患(過食) 	<ul style="list-style-type: none"> ・洗顔 (ピーリング配合) ・洗い流す ・暴飲暴食しない
鼻 (Tゾーン)	<ul style="list-style-type: none"> ・化粧によるターンオーバー乱れや毛穴詰まり ・肥甘厚味 	<ul style="list-style-type: none"> ・化粧をしない、洗顔 ・ナッツ等を抑える
頬 (Uゾーン)	<ul style="list-style-type: none"> ・男性ホルモン (ストレス過多) ・便秘、冷え、肝機能低下 ・肥甘厚味 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス対策 ・冷やさない対策 ・食物繊維を多く
口まわり (Uゾーン)	<ul style="list-style-type: none"> ・胃腸疾患、過食、大人ニキビ ・ビタミン不足 	<ul style="list-style-type: none"> ・偏食を避ける、腹八分 ・栄養バランス (VB類)、睡眠
あご・首 (Uゾーン)	<ul style="list-style-type: none"> ・男性ホルモン (排卵～月経前、ストレス) ・寝不足、冷え ・頬杖をつく癖 	<ul style="list-style-type: none"> ・ストレス対策、食事 ・風呂で冷え解消 ・癖をなおす
一般	乾燥肌による保湿力の低下 胃腸の低下 ストレス、不規則の生活習慣 化粧やシャンプーの落とし不良	ビタミン B類 (皮膚の炎症抑制) 肥甘厚味を抑制 水分補給 皮膚の清潔

5) 漢方処方

病証	主な症状	治法	処方
風熱・肺熱	額・眉間・頬にできる (額タイプ)、赤み・熱汗・痒みがある。思春期のシボロ的なニキビ	祛風 清熱解毒	清上防風湯 十味敗毒湯
脾胃湿熱	口のまわりから顎にかけて赤みや熱感があるニキビ。食欲旺盛・不眠傾向・口内炎・下痢軟便	清熱解毒 和胃降逆	黄連解毒湯 半夏瀉心湯
肝胆湿熱	顔の下半分にでき (口周りタイプ)、皮膚が脂ばいニキビ。肥甘厚味で悪化。	清肝瀉火	竜胆瀉肝湯、 大柴胡湯(イライラ・便秘)
痰凝血瘀	ニキビの色が紫がかった赤、硬くなったニキビ、舌質瘀血斑、月経痛	活血化瘀	桂枝茯苓丸 桃紅四物湯★
血熱・胃熱	ニキビが赤く盛り上がる、口や鼻、眉間の周囲に多い、赤ら顔	清熱解毒 和胃瀉熱	温清飲、三黄瀉心湯 荊芥連翹湯 (化膿) 柴胡疏肝散(PMS) 調胃承気湯+薏苡仁
肝鬱化火	イライラ、月経前に悪化して赤み・熱感あるニキビ	疏肝解鬱	加味逍遙散、 柴胡桂枝湯(イライラ)
気血両虚	赤みがなく薄いニキビ。疲れるとカサカサになる。女性は月経後半からニキビが悪化	補血活血 気血双補	当帰芍薬散 人参養栄湯 (疲労悪化)
脾肺気虚	薄いニキビ (Tゾーンタイプ)。疲れや肥甘で悪化	補気健脾	補中益気湯 黄耆建中湯(疲労悪化)

6) 養生法

- ・バランスのよい食事、特に揚げ物、甘いもの、カフェインなどを控える。
- ・ビタミンB群（皮脂分泌を抑える）や、食物繊維（腸内環境を整える）を多めにとる。
- ・お風呂ゆったりと浸かって、ストレスを解消する
- ・適度な運動をする。
- ・洗顔で余分な皮脂や古くなった角層を取り除く
（洗顔のしすぎ→乾燥→皮脂分泌↑→毛穴塞ぐ→ニキビ悪化）
- ・毛穴がふさがるとニキビは悪化するので早い段階でパックなどで毛穴に詰まった汚れを取り除く（週に1~2回）
- ・ホルモンバランスがくずれる月経前など肌がデリケートなときは、低刺激の化粧品を使用。
- ・ニキビ部分にはファンデーションの使用はなるべく避け、ポイントメイクにする。

VI 美肌の養生法

美肌を手に入れるには、まずは普段から規則正しい生活習慣を身につける。バランスのとれた食生活、十分な睡眠時間、適度な運動、ストレスをためないように心がけた上で、日々のスキンケアでしっかりとお肌のお手入れをすることが欠かせない。

スキンケアをするときは、洗顔料、化粧水、乳液、美容液などスキンケア用品が自分のお肌にあっているか確認して、正しいやり方です。

①食事

腹八部目で、ねる前1時間は食べない。

インスタント食品、コンビニ弁当、デパ地下総菜には注意する。

オレイン酸（オリーブオイル、アーモンド、アボガド）：皮脂成分に多い脂肪酸で潤いを与える

セラミド（こんにゃく、ホウレンソウ、ヨーグルト）：細胞間脂質成分で皮膚の乾燥を防ぐ

コラーゲン（魚）、ヒアルロン酸（ヤマモ、オクラ、納豆）：肌の材料

鉄分（マグロ、大豆）：ターンオーバー促進、ビタミン（緑黄色野菜）：ターンオーバーを活性

②睡眠

睡眠の初期の90分はゴールデンタイムで、成長ホルモンが分泌され、肌の再生によい。

③運動

適度の有酸素運動によって生成される成長ホルモンは新陳代謝で肌荒れを改善、セロトニンはストレスによるニキビの改善に繋がる。ストレッチで血行がよくなるためシミやくすみも改善される。

肌のトラブルやシミについて運動をしている人はしていない人よりも有意に高い

④温熱療法

蒸しタオル(42-45℃、2-5分)を顔にのせることによりHSPが生成されコラーゲンの修復により、肌が活性化され、しわ、シミ、たるみの生成を抑制できる。

吉村吉博 (お問合せ先)

- 日本統合医療学園：〒171-0022 東京都豊島区南池袋 2-47-14
<http://tougoiryo.jp/>
電話:03-6914-3322 携帯:090-8849-4007、
Email:yoshimura@tougoiryo.jp
- 漢方健康堂：学園内 電話:03-6914-3233
<http://www1.ocn.ne.jp/~kenkodo/>
- 漢方吉村薬局：〒354-0015 埼玉県富士見市東みずほ台 2-2-10
電話：049-268-1530
<http://homepage2.nifty.com/YoshimuraKanpo/index.html>