

ココロとカラダに優しい

龍虎堂薬局に聞きました

漢方チカラ

00.6 皮膚のトラブル

Q 毎年、この季節になると皮膚の調子が悪くなり困っています。

A 今の時期悪化しやすいのは、湿疹や紅斑、アトピー。皮膚病の多くは身体の中にも問題があります。

漢方では、皮膚トラブルは気候や環境・アレルギー(花粉・黄砂・ホコリなど)といった「外的要因」と、体質からくる「内的要因」が重なって発症すると考えられています。ですから、特に長期化慢性化している時は外から治療するだけでなく、身体の中から体質を変えない限り「改善と悪化」の堂々めぐりです。皮膚の状態と体質から「湿熱・燥」の3つに大きく分けて、対処します。少し時間がかかる場合もありますが、



龍虎堂薬局
夏莉菫子
日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏莉菫子


漢方についてアドバイスさせていただきます。

原因が治まれば、皮膚は必ず良くなります！
健康な肌を保つには、食事や生活面も気をつけることが重要です。辛いものやお酒・肉の摂りすぎ、睡眠不足やストレスは、いずれも身体に湿や熱を生みます。身体を冷ます緑の濃い野菜をたくさん食べて、よく寝ること。上手にストレスを発散し、お風呂では肌をゴシゴシ擦りすぎないように気をつけて下さいね。

ジクジク 湿タイプ

主な症状
 皮膚が赤く腫れて熱をもっている
 患部がジクジク
 慢性化しやすい
 胃腸が弱い、食欲不振
 軟便気味

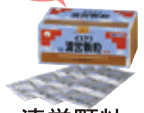
湿度が高くなると悪化する「湿」タイプは、身体(特に皮膚下)に余分な水「湿」が溜まることが原因。身体水分を調節する「脾胃(胃腸機能)」が体質的に弱かったり、負担がかかる事で皮膚トラブルを起こしています。甘いものや油もの・生ものを控え、胃腸に負担がかからないように気をつけて。

オススメしたい漢方薬

瀉火利湿顆粒
 (しゃかりつかりゅう)など

赤い 熱タイプ

主な症状
 皮膚が赤く、ほてりや熱感が強い
 かゆみが強い
 ポロポロと皮がむける
 口が渇く
 便秘気味、尿色が濃い


暑い時期に悪化する「熱」タイプは、文字通り外気温や身体にこもっている熱が主な原因。「大火事」の状態です。皮膚下に熱があると熱感やかゆみが強くなり、皮がポロポロむけてしまいます。辛いものやお酒・コーヒー、ストレスは厳禁！食生活には特に気をつけ、緑の濃い野菜を毎日摂って下さい。

オススメしたい漢方薬

清営顆粒
 (せいえいかりゅう)など

カサカサ乾燥 燥タイプ

主な症状
 皮膚の乾燥、粉ふき
 乾燥してかゆい
 皮膚トラブル歴が長い
 鼻やのどの乾燥、から咳
 便秘気味

水分・血液不足で皮膚を滋潤・栄養できないことが原因です。乾燥からバリア機能が低下してかゆみが起こります。「熱」タイプが治る過程で「燥」を経過し治っていきます。水分や血液をしっかり補うと同時に、スキンケアが重要です。大根や白きくらげ、はちみつ、りんごやバナナがオススメです。

オススメしたい漢方薬

八仙丸
 (はっせんがん)など

Yさん(30才)男性

2ヶ月前から、紅皮症(皮膚の赤みとかゆみ)で困っています。

患部の症状: 全身の皮膚の赤みとかゆみ、皮膚のカサつき、皮がポロポロ落ちる(落屑)、汁がジクジクと出る
 随伴症状: のどの渇き、便秘、尿が黄色、体温は37℃前後でほてる、食欲旺盛

来店時、皮膚は真っ赤。汁と落屑対策でビニール手袋をはめているほど、症状は酷いものでした。「唐辛子好きで緑黄色野菜は食べない、毎日2~3時間睡眠。」など、なるべくしてなった皮膚病でした。

上記の症状は、いずれも体内にこもる強い熱から来るもの。身体は大火事の状態である事をお話しし、食事や生活習慣の改善と、漢方薬を10日分お出ししました。

10日後には改善の兆しがみられ、1ヶ月もすると皮膚の肌色部分が見えはじめ、かゆみも収まり、3ヶ月後には肌色の部分が増えて落屑もなくなりました。夏に悪化しないよう、量を減らしてお薬を続けています。

皮膚は内臓を映す鏡。身体の中から治しましょう！

夏莉先生のコラムもCHECK!

中国漢方による周期調節法で 子宝相談中!

子宝相談

第110回「もう1人、欲しいな。」
 ~ Tさんの漢方体験記

私は若い頃から生理不順でしたが、1人目は4ヶ月で自然妊娠・出産しました。しかし、2人目はなかなか授かることができず、上の子は2才半に、**排卵検査薬には反応せず、基礎体温もガタガタの生理不順**。不安になって不妊外来に通いました。しかし薬で体調は優れず、仕事をしながら子連れで通うのも大変で続かず。そんな時、漢方に会いました。スタートは婦宝当帰膠・逍遙丸と文三田七の3種類のお薬を服用しました。私にはとても漢方が合ったみたいで、その月から基礎体温がきれいに二相に分かれ、だいたいの排卵日を予測することが出来るようになりました。3周期目で自然妊娠!

風邪やつわりなどトラブルがある度にお店で相談に載ってもらい、婦宝と田七は安胎のために出産まで続けて、無事に元気な赤ちゃんを出産することが出来ました。

1人目は乳児湿疹に悩まされて母子ともに大変でしたが、2人目は産まれたときから髪の毛が黒々として、肌もきれいで、情緒も落ち着いていて、私自身とても楽しく育児をすることが出来ています。1人目の産後は、髪の毛が束で抜けてビックリしましたが、今回はそんな事はありません。いずれは**3人目も授かりたい**ので、婦宝当帰膠は飲み続けています。Tさんは1人目の産後、ひどく疲れやすくなってしまう風邪と慢性鼻炎・抜け毛などに悩んでいました。**母乳は血液が原料**です。1年半の授乳で消費してしまい、血液を作り出す力も弱かったのか**血液不足の症状が顕著**でした。これだけでも**生理不順になる**ため、血液を補うことを中心に漢方薬を服用頂きました。「こんなに子育てが楽ならもう1人欲しい。1人目の時から出会いたかった。漢方のお陰です!」と喜んで頂いています。

日本不妊カウンセリング学会
 認定カウンセラー 夏莉菫子

龍虎堂薬局
 営業時間/9:30~19:00 休/日曜・月曜 P有り
 西彼杵郡長与町郷里郷1170-5
☎ 095-883-4300
 龍虎堂薬局 検索

★twitter/facebookはじめました! フォロー・いいね!
 @kanpo_ryukodo 子宝相談 中国漢方・龍虎堂薬局で検索
漢方相談はご予約下さい!

