

# ココロとカラダに優しい

龍虎堂薬局に聞きました

# 漢方のチカラ

Vol.30 ニキビ

洗顔をしても、薬を塗ってもなかなか治らない...  
Q ニキビって漢方で良くなるんですか？

A ニキビが吹き出るのも元をただせば体質の問題。その原因を取り除けば、ニキビもその他の身体の不調も同時に治りますよ！

「ニキビは青春のシンボル」といいますが、お年頃だからこそ気になるもの。思春期過ぎててもできる。大人ニキビ、も含め、男性ホルモン(アンドロゲン)が皮脂腺を刺激し、皮脂の過剰分泌や角質が毛穴に詰まるなどして細菌感染を起した炎症性の肌トラブルです。



龍虎堂薬局  
薬剤師 夏莉和子  
薬剤師 夏莉竜子

体内に熱をこもらせ、ニキビを悪化させます。生活養生・食養生には十分注意して、緑の濃い野菜・苦い食べ物をしっかり摂り身体の熱を消しましょう！  
また、月経不順や無月経を伴う方は多嚢胞性卵巣など婦人科トラブルが隠れていることがあるので要注意です！  
ご相談くださいね。  
漢方で養生したいアドバイスを送りました。

## 漢方でのニキビ対策はタイプの見極めから

- 赤くブツブツ、時に化膿も
- 便秘がち、暑がり
- 肉や辛いものが好き など

あ〜ん、また出た。

身体の熱が原因の

### 赤ニキビ

タイプ

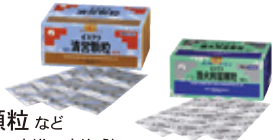


身体にこもった熱が原因の赤ニキビ。更に悪化すると大きく化膿した黄ニキビになることも。漢方では「血熱・熱毒」と考えて、身体にこもった熱毒を便や尿から取り除く清熱解毒薬を使います。

お薬と共にトマトやキュウリ・苦瓜をはじめとした夏野菜や緑の濃い野菜(★ニキビ改善のための基本食)をしっかり摂って、身体の熱を消しましょう！

オススメは

清宮顆粒  
瀉火利湿顆粒 など  
(せいえいかりゅう・しゃかりしつかりゅう)



- 色は紫や赤黒い
- 触るとゴリゴリ硬い
- 頭痛、肩こり、血行不良 など

凸凹跡が気になるよ〜

ニキビ跡が残る

### ゴリゴリニキビ

タイプ



赤ニキビが更に進むと、ゴリゴリニキビに。熱毒が強い上に水や血液が滞って痰瘀となり、硬くニキビ跡が残りがちな状態です。様々なものが絡んでいる分、時間はかかりますが赤ニキビのお薬で炎症を鎮め、次にゴリゴリを活血化痰薬を中心に改善。新生ニキビがなくなったら、最終段階として筋肉を作り凸凹跡を治す3ステップでニキビ跡ともおさらばできますよ！

オススメは

温胆湯  
冠元顆粒 など  
(うんたんとう・かんげんかりゅう)



- フェイスラインや首・胸などに出やすい
- 生理前に様々な不調を伴う など

そろそろ生理かしら...

生理前に悪化する

### 大人ニキビ

タイプ



高温期に多く分泌される黄体ホルモンは男性ホルモンと似た働きがあるため、皮脂の分泌量が増えます。体温の上昇と相まって更に身体に熱がこもりニキビがでやすくなるのです。

大人ニキビは生理周期に合わせた対策を取ります。ニキビと共に様々な生理前の不調(イライラや胸脹、便秘、過食、不眠など)も一緒に治るので一石二鳥です！

オススメは

清宮顆粒  
加味逍遙散 など  
(せいえいかりゅう・かみしょうようさん)



## 皮膚は内臓の鏡！中から治すのが改善の近道♪

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132回

### 「胚盤胞を戻すつもりが自然妊娠!」Aさんの症例

結婚4年、43才のAさん。結婚翌年に自然妊娠するも8週で流産。年齢もあり、2年前より不妊治療を開始。12個の採卵から新鮮胚1度と3回胚盤胞を移植し、1度着床したもののその後生理が来て流産。2度目の採卵では13個が取れ、グレードの良い胚盤胞が4つできました。しかし「計3回戻したものの、どれも着床しなかった。残り1個を大事に戻したい...。」と来店されました。

今まで31日周期だった月経が40日周期と延び、低血圧で疲れやすくボーとした頭痛があり食欲もわかないとのこと。以前より肝機能が悪くて爪は薄く割れやすい、目の疲れや目の奥が痛み、手首や指も痛むと身体はボロボロの状態でした。

このままでは自分の身体を養う余裕すらないのに子宮の赤ちゃんまで養う力がある訳もなく、たとえ着床したとしても、流産しやすい状態です。残っている胚盤胞は1つ。せめて身体が元気になってから移植されるように、体力をつけつつ次の移植に向けて子宮の血流を回復する婦宝当歸膠や補中益気丸と血の道の薬を飲んで頂きました。

1ヶ月後、とても体調が良くなり食欲も頭痛も改善。目のトラブルも手首や指の痛みもなくなりました。元気な卵胞ができていて印でもある白身状のオリモノも増えました。ストレスの多いお仕事だったこともあり、薬の1つを逍遙丸に変えて飲んで頂いたところ、高温期

が21日続き妊娠検査薬でも陽性反応が! 受精卵を戻す前に、何と自然妊娠したのです。

すぐ病院を受診したところ、「5週目にしては胎嚢がやや小さい」とのこと。そこで赤ちゃんを守る補腎安胎薬を併用。立ち仕事が多いこともあり、時折茶色の不正出血がみられたため、田七人參で対応しながら6週で心拍確認! 8週にはつわりも強くなり赤ちゃんも頑張っている様子で夏ごろ出産の予定です。妊娠、出産、育児には体力が必要です。元気なお母さんから元気な赤ちゃんが産まれます。身体づくりが何より大事だと思えた症例でした。 薬剤師 夏莉和子



## 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



漢方相談はご予約下さい!