気になるカラダの悩み Q&A

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. 49

ぬけ毛・うす毛

Q うす毛とぬけ毛が気になって悩んでいます。うす毛もぬけ毛も漢方でよみがえりますか？

A 髪のトラブルには必ず原因がありうす毛もその結果です。髪が育たなくなった原因をタイプ別に身体の中からしっかり改善すれば太く元気な髪が戻りますよ！

年齢と共に髪のハリやコシがなくなったり、産後ゴソッと抜けたり、ストレスによる円形脱毛など髪の悩みは多くの人が抱えています。中医学では、髪のトラブルは心身の不調によって現れると考えています。

「髪は血余」といい血液が十分にあり毛根にまで栄養が届いていれば元気に育つはずです。

貧血や出産・授乳で血液を消耗したり、ストレスや溜まった脂肪などで血流が悪くなって髪に栄養が届かなくなるとぬけ毛や白髪になります。

また、「髪は腎の華」ともいわれ、生殖や成長に関わる腎の機能（腎精）が髪に表われます。腎精が弱ると、老化現象が進みぬけ毛やうす毛、白髪になります。

年齢や遺伝だとあきらめず、身体の中から体質を整える事で健康で元気な髪を育てましょう！

龍虎堂薬局
薬剤師
夏苅和子 なつかり かずこ
日本不妊カウンセリング学会認定
不妊カウンセラー
夏苅竜子 なつかり りょうこ

漢方と養生についてアドバイスをいただきました。

年だ、遺伝だとあきらめていませんか？

□生え際の抜け毛　□髪のボリューム、コシがない
□白髪が多い　□足腰の弱り
□舌の色が淡い　□舌の苔が少ない

肝・腎の虚弱タイプ

髪は「肝」が送る血液と「腎」の精で作られます。腎は「先天の本」といわれ、生まれながらの生命エネルギー（腎精）を持っています。腎精は遺伝的な影響を受け、加齢によって衰えてしまうためぬけ毛や白髪にあらわれます。肝腎が健康なら血も精も十分にあるので元気な髪が育ちます。

慢性的な髪のトラブルならクルミや黒豆、漢方で肝腎の養生につとめましょう！

中高年のうす毛に！

オススメはこちら！
杞菊顆粒、亀鹿仙など
（こぎくかりゅう、きろくせん）

□髪が細くて弱い　□髪がパサパサ
□若白髪　□疲労感、息切れ、動悸、不安
□舌の色が淡い　□不眠、物忘れ

気血不足タイプ

中医学では頭は体内の陽気（身体を温めるエネルギー）が集まる所と考えます。そのため出産や授乳で気血を消耗したり、慢性病で身体が虚弱になると頭に集まる陽気が不足し、頭皮の働きも低下します。また血も不足するため髪に栄養が届かず細くなったりパサパサしたり白髪が増えたりします。

卵やなつめ、ほうれん草などで栄養を補い気血を充実させて身体と髪の元気を保ちましょう！

産後、貧血のぬけ毛に！

オススメはこちら！
婦宝当帰膠、心脾顆粒など
（ふほうとうきこう、しんぴかりゅう）

□頭皮が脂っぽく痒い　□顔が紅く暑がり、汗かき
□口が渇く　□口臭が強い　□ニキビ、吹き出物
□舌の色が紅い　□舌の苔が多いなど

頭皮が脂っぽい！

湿熱タイプ

脂っこい食事やお酒の飲み過ぎ、激辛好き、暴飲暴食、運動不足が続くと消化や代謝が追いつかず、身体に余分な水分や脂肪などが溜まって熱に変わります。毛根の温度が髪を作る酵素の適温より高くなると蒸れて健康な髪を作り続ける事が出来なくなります。また、血液もドロドロした湿熱状態になると頭皮も脂っぽく毛根にも栄養が届きにくくなり脱毛・うす毛の原因に。肥満・高脂血・糖尿などのある方は要注意！

食生活の改善と漢方で毛根を湿熱のない健康な環境にしましょう！

オススメはこちら！
瀉火利湿顆粒、星火温胆湯など
（しゃかりしつかりゅう、せいかうんたんとう）

□ストレスが多い　□イライラ、憂うつ
□脇痛　□頭痛　□生理痛、PMS
□舌の色が暗い　□10円玉はげがある

円形脱毛症！

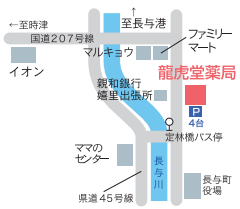
ストレスタイプ

「肝」は自律神経と深い関係にあり、血を貯蔵したり全身に送る血液量をコントロールしています。しかし過度なストレス（血管の収縮）が続くと機能が低下し、髪だけでなく全身への血流が滞ります。毛根への栄養供給も滞って髪は元気を失い白髪や抜け毛に。

香りの良い野菜やお茶で上手にストレスを発散し、漢方で肝の機能を高めて毛根の環境改善につとめましょう！

オススメはこちら！
開気丸、逍遥丸、冠元顆粒など
（かいきがん、しょうようがん、かんげんかりゅう）

身体の中から若返って健康な髪を手に入れましょう！



龍虎堂薬局

漢方相談はご予約下さい！ facebook更新中！

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