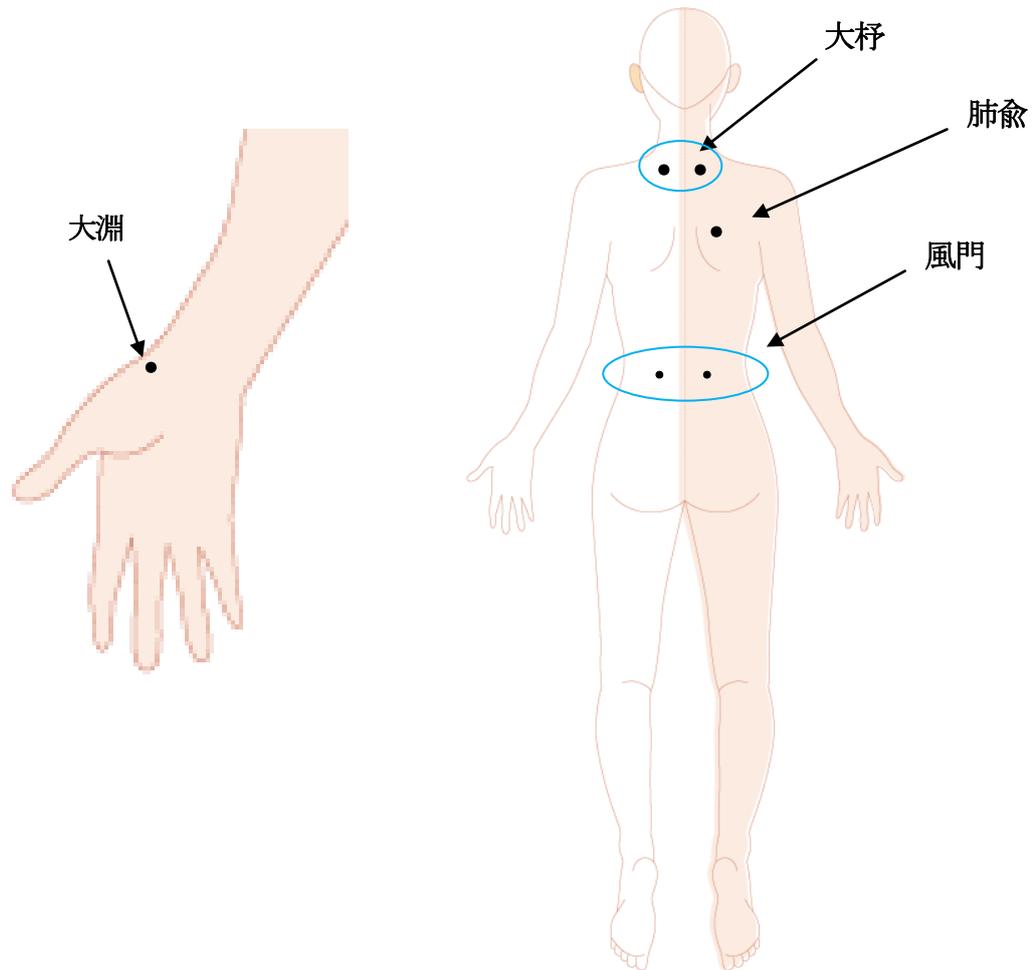


2009年2月12日

## 「肌の乾燥とかゆみ」



手首にある太淵（たいえん）と肩甲骨の内側にある大杼（だいじょ）・風門（ふうもん）・肺俞（はいゆ）に保湿ローションをつけてヒスイや玉石などでなでる。

最近美容目的のローラーが売られていますので試してみてください。

漢方薬での一押しは、当帰飲子（とうきいんし）です。

保湿作用のある地黄（じおう）や当帰（とうき）に合わせて、かゆみを緩和する働きのスツリシや防風（ぼうふう）が配合されています。せんじ薬が一番効果的ですが面倒な方には粉薬もあり簡単に服用できます。