

2009 年 12 月 10 日

「アトピー性皮膚炎について！」

Q：この時期乾燥しているので、ツライー！て方も多いと思いますが・・・

お店に来られる方も多いです。

中医学の理論では皮膚は内臓と密接な関係から「**皮膚は内臓の鏡**」と言われます。アトピー性皮膚炎の原因は内臓の機能に弱い部分があったり、内臓間のバランスが崩れることにあります。その為、皮膚が弱くなり、慢性的な炎症が皮膚に起きている状態と考えます。中医学では、「**血熱**（けつねつ）」「**湿熱**（しつねつ）」「**血虚風燥**（けっきょふうそう）」がアトピー性皮膚炎の主な原因と考えます。

「**血熱**」とは皮膚に熱がこもり赤みの原因になります。「**湿熱**」とは皮膚に余分な水分がたまり、汁がでてジクジクする、かさぶたができるなどの原因になります。

「**血虚風燥**」「**血熱風燥**」とは皮膚の潤いがなくなり、乾燥や痒みの原因となります。

Q：具体的な対策としては？

ご自身でできることは、まず**食生活の改善**ですね！

生もの・冷たいもの・お酒・脂っこいもの・甘いもの・辛いものを避けて下さい。

野菜をたっぷり取っていただきたいです。後は、お肌を乾燥から守ることです。

お風呂上がりには、すぐにスキンケアをして下さい。ただし、スキンケアの塗り方が大切です。絶対にこすらないように、やさしく塗布して下さい。**出来るだけお肌を傷つけない**ことが早くよくなるポイントです。

Q：漢方でオススメは？

赤み・乾燥がある場合：「**温清飲**（うんせんいん）」

じゅくじゅく、かさぶたが多い場合：「**竜胆瀉肝湯**（りゅうたんしゃかんとう）」

赤みがあまりなく、乾燥が強い場合：「**当帰飲子**（とうきいんし）」などが代表です。

しかし、ご自身で判断するのではなく、必ずご相談されてからの服用をおすすめします。