

漢方の待合室

No. 5
2002 MAY

ニキビ

若いうちはニキビ、20歳をすぎれば吹き出物...などといわれますが、正式な病名は尋常性痤瘡といい、思春期以後に大部分の人が経験する皮膚疾患です。

若いうちはニキビ...と区別するのはあながち間違いとはいえないかもしれませんが。なぜなら、思春期のニキビは、性ホルモンの影響で皮脂の分泌が盛んなことが主な原因ですが、20代以降では皮脂の分泌は減少し、ストレスや睡眠不足、食生活の乱れ、化粧などの複数の原因が重なり、肌のトラブルが起こりやすくなったために生じるからです。

どうしてできる？

ニキビはまず毛穴に皮脂や汚れ

が詰まることから発症し、皮脂腺の多い顔、胸、背中などに好発します。俗に毛穴がふさがり先端が黄白色に見えるものを白ニキビ（閉鎖面皰）、毛穴が開いてたまった汚れが黒く見えるものを黒ニキビ（開放面皰）といいます。これを放っておくとアクネ桿菌や表皮ブドウ球菌などが増え、毛包に炎症が起きて赤くなり（赤ニキビ：丘疹）、化膿してしまいます（膿疱）。また適切な治療を怠るとニキビ自体は治っても、赤みがとれなかったり、色素沈着によるシミを残したり、皮膚の陥没や隆起を起こすこともあります。

悪化させるものは？

ニキビの発生は、ホルモンの分泌と深い関係がありますが、それ以外にも日常生活におけるいくつ

かの要素が関わっています。

【刺激】髪、衣類、化粧品、または爪などによる刺激（つぶしたり、マッサージは避け、髪型にも注意）

【化粧品】特に油脂性のもの（油脂成分の少ないものを選び、最小限の使用にとどめる）

【食べ物】食べ過ぎ（特に甘い、油っこいなど高カロリーのもの）、刺激物（香辛料、コーヒー、アルコールなど）、炭水化物

【便秘、月経、睡眠不足・ストレス】など

ニキビ＝尋常性痤瘡は体質も関係しますが、食生活を含めた生活習慣によるところが大きいです。日頃から、規則正しい生活を心がけることが一番の予防法といえるでしょう。

今日の漢方処方.....十味敗毒湯 華岡青洲《瘍科方笈》

十味敗毒湯は、10種類の生薬で構成される処方です。分泌物が少なく乾燥傾向にあり、赤味や痒みの強い湿疹や蕁麻疹、にきびなど、急性・化膿性皮膚疾患に頻用されます。清熱・消炎作用があり、アレルギー体質や化膿症を繰り返す人の体質改善薬としても応用されます。柴胡剤ですので、胸脇苦満が使用目標になります。

十味敗毒湯の構成生薬

柴胡	桔梗	防風	川芎
茯苓	荊芥	甘草	生薑
桜皮	独活		

桜皮

日本の国花である桜は、その花を鑑賞するだけでなく、実や葉・つぼみは食用として、樹皮は染料や工芸品の材料として利用されています。もう一つ忘れてはならないのは、生薬としての桜皮です。これはヤマザクラの樹皮を乾燥させたもので、江戸時代の後期に民間薬として日本で開発されました。その効能は、民間療法を書き記した《奇方録》に「一切の食毒に、桜の甘肌を乾かし沫にして用う。」とあるように、食あたりの毒消しとして頻用されていました。

目に青葉 山ほととぎす 初鯉
とは、旬のものを食べるのが大変粹と思っていた江戸っ子を大変よくあらわしており、初鯉を人より早く食べることは自慢の種でした。しかし、鮮度の落ちやすい鯉に食中毒はつきもの。安物の傷んだ鯉を食べる



とアレルギー反応を起こして蕁麻疹やら腹痛、頭痛、発熱などが起こります。そんな時江戸っ子たちは、桜の皮を粉末や黒焼きにして、あるいは煎じて用いたということです。また、鯉だけでなく、キノコやフグにあたった時の毒消しや、しゃっくり、痔疾、二日酔い、打撲傷などにも用いられたようです。

桜皮の成分研究から、フラバノン配糖体のサクラニンが単離され、これに鎮咳作用があるとして製剤化されたこともありました。現在では、華岡青洲が創製した漢方処方『十味敗毒湯』に配合されており、皮膚疾患や体質改善に用いられています。

桜はその外見の美しさだけでなく、内面の効能でも私たちに貢献してくれる、まさに国花にふさわしい植物です。