



肌のトラブル 気になりませんか？

梅雨が明けてから、毎日の日射しが気になります。この時期の紫外線や気温の上昇による“肌トラブル”には気を付けなければいけませんね。赤い発疹や皮膚にジクジクの症状が出ている方はいませんか？今回は、中医学では肌トラブルをどのように考えるのかをお話します。

■ あなたはどのタイプ？

風タイプ … 身体の **あちこちにかゆみ** が出るタイプ

痧気の一つである「**風邪**」が、肌トラブルの多くを引き起こすと中医学では考えます。風邪が体内に侵入すると肌表面の機能が低下し、皮膚の**気血水**の巡りが悪くなって、トラブルがあらわれます。

香りのよいものや辛味のあるもので、**風邪**を発散しましょう。

【おすすめ食材】 薄荷・お茶・菊花・三つ葉・香菜



湿タイプ … **ジクジク**してなかなか治りにくいタイプ

体内の水分調節を行う脾胃の機能が低下すると「**湿邪**」が身体の中に入り込んで余分な水分を排泄することができなくなります。そのため、皮膚に湿が溜まってしまい、ジクジクした肌トラブルが起こります。下半身に出ることが多く、治りにくいです。脂っこいものや甘いものは湿を生みます。摂り過ぎに注意しましょう。

利尿作用のあるものを摂りましょう。

【おすすめ食材】 はとむぎ・冬瓜・スイカ・もやし・緑豆・あさり・はも・牛タン

熱タイプ … **赤み**や**熱感**のあるタイプ

夏の暑い時期は「**熱邪**」に注意しなければいけません。外気の暑さだけではなく、ストレスなどによりイライラして体内に熱が生じることもあります。外気の暑さが入り、熱が体に滞ることによって、皮膚が赤くなったり、化膿したりします。

特に暑い時期には「**熱邪**」と「**湿邪**」の両方が一緒になって影響する場合があります。赤くなってジクジクが続くときは特に注意しましょう。

体内の熱を取り除く食材がおすすめです。

【おすすめ食材】 苦瓜・レタス・スイカ・豆腐・緑豆・きゅうり・バナナ・もやし

燥タイプ … **乾燥**からかゆくなるタイプ

体内の水分や血が足りない状況が続いて、身体の中に熱が生じることにより、体表が乾燥することがあります。乾燥により皮膚の表面がかゆくなります。

特に血の補充を心掛けましょう。

【おすすめ食材】 血を補う食材：ほうれん草・レタス・あさり・タコ・ひじき

潤いを補う食材：豆乳・豆腐・トマト・冬瓜・梨・りんご

夏場のマスクの中は「**熱邪**」と「**湿邪**」が一緒になっている状態です。赤いニキビやおでき、赤くてかゆい湿疹などができやすくなっています。スキンケアに気を付ける、身体の中のバランスを整える、しっかりと睡眠をとる、ストレスをためない等、できるところから始めましょう。

処方箋調剤・漢方相談・在宅訪問

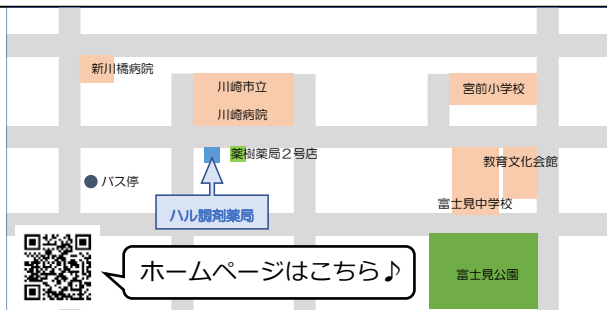
ハル調剤薬局

住所 川崎市川崎区境町3-1

電話 044-276-8590

営業日 月～金 9:00～18:00

※緊急時は24時間対応致します。
上記電話番号にご連絡ください。



ホームページはこちら♪