

第21回漢方教室（鍼灸）

漢方でお肌がつるつるーアトピー・肌荒れ・にきびはもうイヤー

肌（＝皮膚）は身体の中で外界からの刺激を受けやすい部位です。その刺激に対して身体を守っているのは、「気」の働きによると考えられています。そして「血」の栄養作用により皮膚が潤い、乾燥を防ぎます。これらの「気」と「血」の作用が低下することが、皮膚のトラブルを起こす原因となります。

今日はお肌のトラブル（肌荒れ、にきび、アトピー性皮膚炎）に対処するつぼのお話をさせていただきます。

肌荒れ

身体の中の陰の部分（血・津液）の不足により起きます。これは「カサカサタイプ」「ゴワゴワタイプ」「パサパサタイプ」の3つに分けられます。今回は、これらのタイプについてお話ししましょう。

★カサカサタイプ（血虚）

カサカサして粉をふく感じの肌荒れで、角質層がパラパラ落ちるタイプです。そのため肌に潤いがなく突っ張り感があります。これには風呂上りにカサカサして痒みや発赤を伴う場合などが相当します。

この時には、三陰交（さんいんこう）、陰陵泉（いんりょうせん）を用います。

★ゴワゴワタイプ（瘀血）

角質が厚く、ゴワゴワした感じの肌荒れで、ひどい部分はシミになるタイプです。のぼせた時に、よく肌が乾燥します。

この時には、血海（けっかい）、膈俞（かくゆ）を用います。

★パサパサタイプ（陰虚）

肌荒れしているようには見えなくても、手で触るとガサガサで、潤いがなくパサパサした感触があるタイプです。肌は黒っぽい色をしています。

この時には、復溜（ふくりゅう）、太衝（たいしょう）を用います。

にきび

にきびには真っ赤になる「熱タイプ」と、顔のあちこちにできる「風タイプ」とがあります。今回は「ストレスによるにきび」「青春のシンボルのにきび」「元気がないにきび」に分けてお話しします。

★ストレスによるにきび

大きさはさまざまですが、先端に膿を持つことが多いタイプです。こめかみ、頬、顎、胸、背中にできやすく、環境の変化やイライラすることで増えます。

この時には、行間（こうかん）、合谷（ごうこく）を用います。

★青春のシボルのにきび

赤く熱っぽく、痒みや痛みがあり、膿が出ると治ってまたすぐにできるタイプです。眉間、頬、額など、顔のあちこちにできます。

この時には、合谷（ごうこく）、曲池（きょくち）を用います。

★元気がないにきび

にきびの色が薄く、熱感や痒みも少ないタイプです。疲れた時、脂っこい物やチョコレートなどの甘いものを過食した時などに悪化することが特徴です。

この時には、足三里（あしさんり）、中脘（ちゅうかん）を用います。

アトピー性皮膚炎

痒みがあちこちに移動する「風タイプ」、真っ赤に熱をもつ「熱タイプ」、グチュグチュ汁が出る「湿タイプ」に分類できます。臨床ではこれらが複雑に混在していますので、ここでは治療に役立つ3つのタイプに分けてお話しします。

★赤くてジクジクする湿タイプ

赤く盛り上がった発疹で、掻くと淡い黄色の汁がでるタイプです。皮膚がボロボロむけて、ジクジクしたかさぶたができます。

この時には、曲池（きょくち）、豊隆（ほうりゅう）を用います。

★赤みがつよい熱タイプ

全身に強い赤みがあり、痒くてたまらず、掻くとすぐ出血するタイプです。熱感が強く、咽が渇き、冷たいものを欲しがります。痒みのためイライラし、怒りっぽくもなります。

この時には、曲池（きょくち）、委中（いちゅう）を用います。

★カサカサ、ポロポロの乾燥タイプ

患部の皮膚や全身が乾燥傾向でつやがなく、赤味は軽いタイプです。甚だしい時は咽が渇き、寝汗などが現れます。

この時には、三陰交（さんいんこう）、曲池（きょくち）を用います。

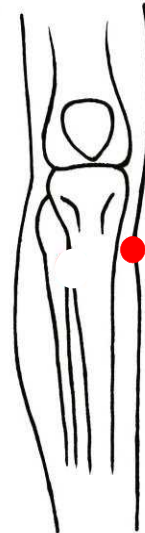
三陰交（さんいんこう）

内くるぶしの中央から、すねに沿って膝の方へ指4本上がった骨の内側の際



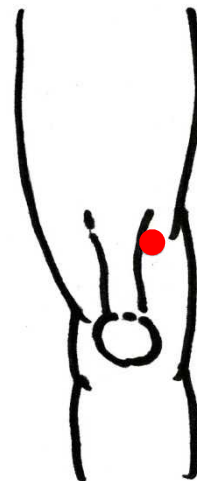
陰陵泉（いんりょうせん）

向こうすねの内側で、内くるぶしからすねに沿って上がっていくと膝の下で指が止まる場所



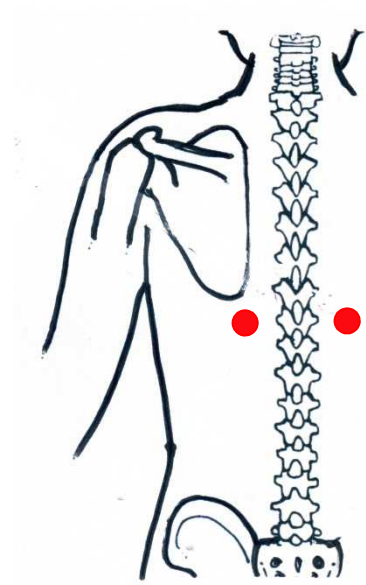
血海（けっかい）

膝を伸ばした時、お皿の内側やや上にできるくぼみから、ふとももに指3本向かったところ



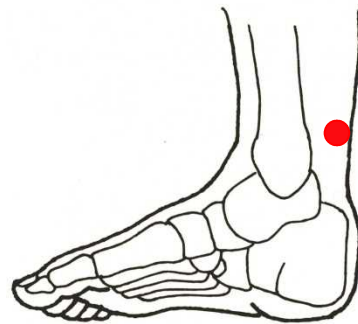
膈愈（かくゆ）

肩甲骨の下端を結んだ線上の背骨と
すぐ下の背骨の間から両側の指2本
分のところ



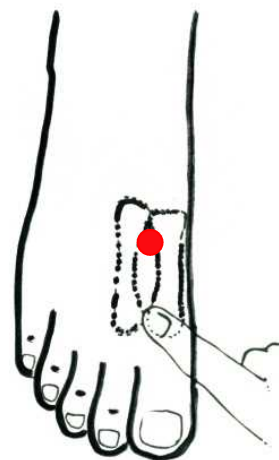
復溜（ふくりゅう）

内くるぶしのアキレス腱側の端から
真上に指3本のところで、アキレス腱
の際



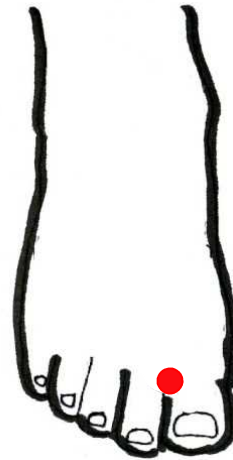
太衝（たいしょう）

足の親指と人差し指の付け根から足
首の方向へ指で押し上げ、指が止まる
ところ



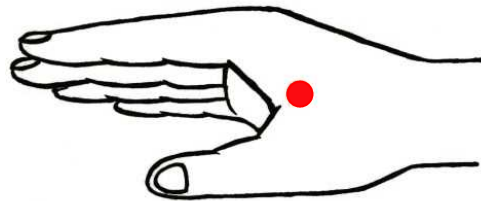
行間（こうかん）

足の甲側で、親指と人差し指の付け根



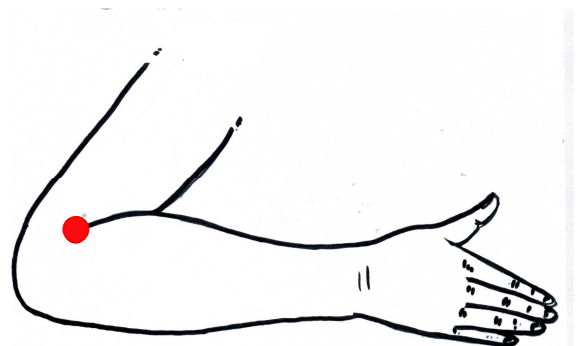
合谷（ごうこく）

手の甲側で、親指と人差し指を合わせてできるふくらみの中央



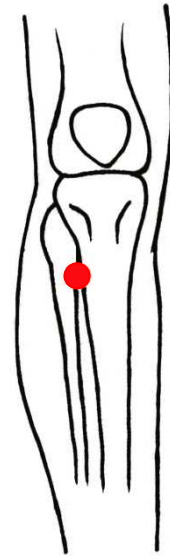
曲池（きょくち）

肘を曲げたときにできる横ジワの外端



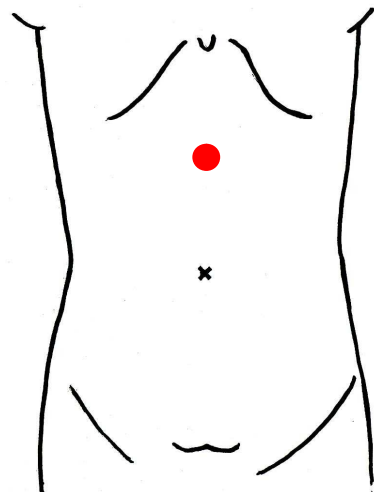
足三里（あしさんり）

膝下のすねの上にある突起した骨の
下縁から外側指2本分のところ



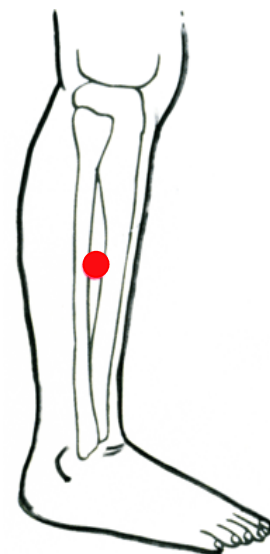
中脘（ちゅうかん）

へそとみぞおちの中間



豊隆（ほうりゅう）

外くるぶしと膝のお皿の外側のくぼ
みとの中間



委中（いちゅう）

膝関節の裏側で、軽く膝を曲げたときにできる横ジワの中央

