

食 べ も の

2021
11月号
No.609

心と体と社会の健康を高める食生活

通信



コロナ危機から命を守る〈14〉

第6波への備えと
明るい気持ちを

岡田晴恵

●インタビュー

作家・評論家・新聞記者

近藤康太郎さん



がん治療・再発予防⑨

がんにもウイルスにも効く
野菜スープ

矢山利彦



気になる薄毛、
髪への傷み

特集

頭皮を鍛えて
キレイで元気な髪に!!

正しいケア

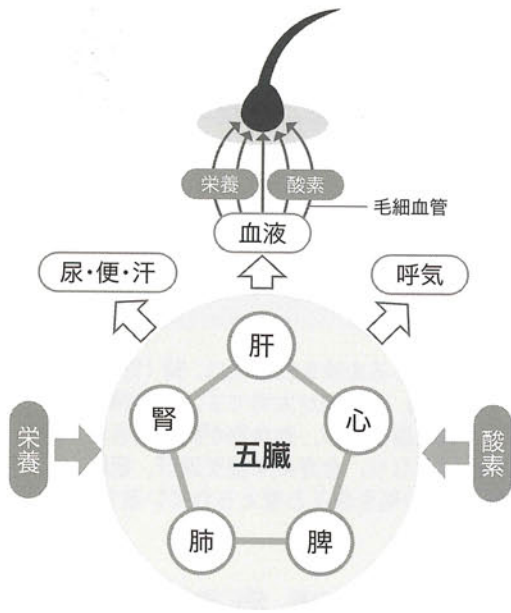
血流改善

食の力



編集 / 家庭栄養研究会

●写真:野沢菜



血液が十分に五臓を巡ることで髪にも栄養が届く

豊かな血液が全身を巡れば 髪も健康に

東洋医学から

I KOSH I 東西鍼灸院・東西漢方院院長 猪越洋平

東洋医学のなかでも中国の伝統医学である中医学では、全身を巡っている気(エネルギー)、血(血液)、津液(水分)のバランスが重要と考えられています。これを調節しているのが「五臓」で、生命活動の中枢を担っています。

五臓とは、肝、心、脾、肺、腎を示しますが、実際の臓器だけでなく、関連の機能全体を表します。ただし、脾は脾臓ではなく、消化器を表します。

髪は全身状態を映す鏡 肝と腎の強化が決め手

中医学では、毛髪は血液でできていると考え「血余」ともいいます。全身に血液がしっかりと流れていれば心も健康になり、その結果、髪も美しくなるのです。つまり、美しい髪を保つには五臓に十分に血を巡らせ、すべての機能を充実させることが大切です。

全身に巡る血液量が足りず、貧血状態のことを、中医学では血虚とい

います。貧血と診断されなくても、血虚である場合もあります。五臓で血液を作るのは、腎(骨髄)と脾(消化器)、血流の調整は肝が担っていると考えられています。

また、中医学では髪は「腎の華」ともいわれ、腎が健康だと髪が美しくなるという意味になります。腎の働きが弱い人(腎虚)は、同世代の人よりも老化が早まり、ホルモンバランスが乱れ、骨髄から血液を作る機能が低下し、髪にトラブルが生じやすくなります。

髪のトラブルの原因は、腎、脾、肝の機能低下を含め、大きく四つのタイプに分けられます。次ページでその特徴と養生法を紹介しましょう。



猪越洋平(いこし ようへい): A級国際中医専門員(中国国家中医薬管理局認定)、中医手技療法士、鍼灸師。1995年、中国・北京へ留学。中医学が日本中の家庭に普及すれば、その知識によって自ら病を防止できるという考えのもと、漢方相談および鍼灸治療をおこなう。

Profile



健康な髪を育てるタイプ別養生法

2 腎が衰えるタイプ (腎虚)

年齢とともに性ホルモンが減少し、髪が薄せてきます。しかし、年齢の割に髪が薄く細い場合や、若白髪が多い場合は成長・発育・生殖を主(つかさど)る腎の衰えが疑われます。腎を補うことは、骨髄を活性化し、血液を作ることに繋がります。

症状

薄毛、抜け毛、髪が細い、白髪、足腰のだるさ、手足のほてり、乾燥肌、眼精疲労、視力低下

主な原因

加齢、過労、生活習慣の乱れ、睡眠不足、出産、更年期、極端なダイエット

腎を補う食材

- 黒い食材
- 塩辛い食材
- ネバネバした根菜類
- ナッツ類

【例】

黒豆、納豆、みそ
 ヤマイモ、サトイモ、エダマメ、
 黒キクラゲ
 ブドウ、ブルーベリー、クコの実、
 クリ、クルミ、アーモンド、黒
 ゴマ、
 ウナギ、ウニ、カキ、シジミ、
 アサリ、アワビ、サザエ、ナマ
 コ、ノリ、ワカメ、コンブ
 鶏レバー



★養生のポイント

太陽を浴びて、腸からのカルシウム吸収を助けるビタミンDを増やし、適度な運動で骨に負荷をかけ丈夫にする。

★漢方薬

こぎくじおうがん さんじょうほけつがん
杞菊地黄丸、参茸補血丸



1 血液不足タイプ (血虚)

髪材料である血液を作るには、腎(骨髄)と脾(消化器)の機能が大切です。脾は脾臓ではなく消化器を表し、飲食物が脾の働きによって血液となり、全身に栄養を運び、筋肉(筋肉)や髪の毛を作ると考えられています。

症状

薄毛、枝毛、抜け毛、白髪、髪に艶がない、疲労倦怠、動悸、息切れ、めまい、物忘れ、立ち眩み、光が眩しい、頭痛、不眠、精神不安など

主な原因

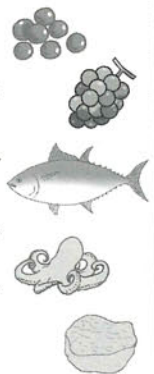
脾(消化器)が弱い、食生活の不摂生、月経過多、不正出血、妊娠、出産、授乳、更年期、過度のダイエット、ストレス、運動不足

血液を補う食材

- たんぱく質や脂質、ビタミンB12、B1、B2、鉄などを含む魚介類や肉類
- ビタミンB1やカルシウム、鉄、食物繊維を含む豆や豆製品など

【例】

黒豆、大豆、落花生
 ホウレンソウ、コマツナ、黒キクラゲ
 モモ、ブドウ、干しブドウ、ブルーベリー、
 ナツメ、クコの実、黒ゴマ
 マグロ、カツオ、カキ、アサリ、
 シジミ、タコ
 牛肉、豚肉、鶏肉、レバー(牛・鶏・豚)、卵



★養生のポイント

血液を生むには、内臓を下垂させないことが重要。毎日よく歩いて、下半身の筋力を維持する。

★漢方薬

みほうとうきこう さんじょうほけつがん
婦宝当帰膠、参茸補血丸

4 水分や熱がたまるタイプ(湿熱)

脂っこい食事やアルコールのとり過ぎ、運動不足といった生活を続けると、体に余分な水分が溜まり、体内に熱を発生させます。中医学では「湿熱」といい、頭皮がベタベタする脂性頭皮、脱毛や薄毛の原因となります。

症状

薄毛、脱毛、頭皮から汗が多く出る、頭皮がプヨプヨして湿っている、むくみ、赤ら顔、口が渇く、舌の色が赤い

主な原因

暴飲暴食、脂っこい食事、運動不足、肥満、糖尿病、便秘

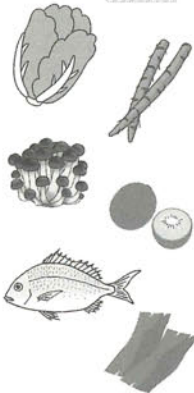
余分な水分を取る食材

- 利尿作用のある食材
- カリウムを豊富に含む食材
- 肺・脾・腎に良い食材



【例】

アズキ、ハトムギ
ハクサイ、キャベツ、トウモロコシ、ゴボウ、トウガン、キュウリ、シメジ、ナメコ、コンニャク、スイカ、メロン、キウイ、マダイ、アサリ、シジミ、ハマグリ、ワカメ、コンブ、モズク



★養生のポイント

脂肪分の少ない和食を中心に食事をとる。



★漢方薬

しゃかりしつかりゅう
瀉火利湿顆粒

3 肝が滞るタイプ

中医学では「肝は血を蔵す」といい、肝には血液を貯蔵し、必要な臓腑に分配する働きがあります。ストレスや、目の酷使などにより肝機能は低下し、血流が悪くなると髪に栄養が届かなくなります。

症状

脱毛、白髪、イライラ、落ち込み、情緒不安定、抑うつ、頭痛、疲れ目、爪がもろい、目の痛み、光が眩しい、視力低下、PMS（月経前症候群）、生理痛

主な原因

ストレス、目の酷使（パソコン、スマホ、ゲーム機、テレビなど）、睡眠不足

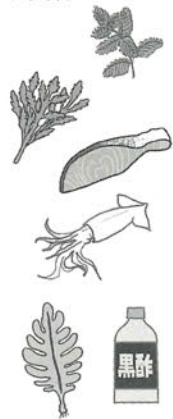
気を巡らせる食材

- 柑橘系の香りをもつ食材
- 香りにリラックス効果のある食材
- 肝に良い食材



【例】

シュンギク、セロリ、オクラ、ミツバ、シソ、パクチー、パセリ、ミント、柑橘類
サケ、タコ、イカ、カキ、アサリ、シジミ、ノリ、ワカメ、コンブ
レバー(鶏、豚、牛)
黒酢、ジャスミン茶、カモミール茶、菊花茶



★養生のポイント

早寝早起き、良質な睡眠、よく歩く、太陽を浴びる、スマホを枕元に置かない、夜はパソコン・スマホ・テレビをなるべく見ない。

★漢方薬

しょうようかりゅう
逍遙顆粒

