

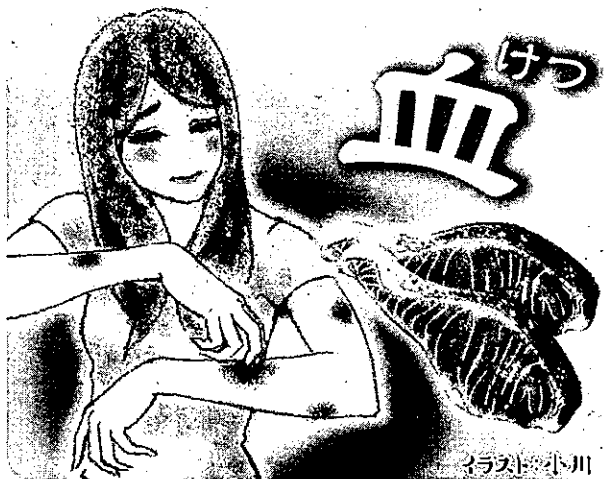


夏になると皮膚トラブルが増えます。皮膚トラブルには、大きく分けて2つのタイプがあります。

一つは、皮膚に膨らみがないものの何となく赤く、その赤い部分がぼんやりしていて、いろいろな場所がかゆくなるタイプです。

これは皮膚の潤い不足が原因です。漢方では、肌の栄養と潤いは血(けつ)が作っていると考えるので、血が減ると肌が乾燥してバリア機能が低下します。そのようなときは、血を増やす黒豆、黒ゴマ、アサリ、シャケ、ヒジキ、マグロ、豚肉などがおすすめです。

もう一つは、ぶっくくりとした膨らみがあり、赤い部分と肌色の境界線がはっきりしていて、同じ場所でも強いかゆみや痛みを伴うもの



夏のかゆみ どのタイプ?

です。

これは、体の中の余分な熱と湿気が原因です。ストレスや炎症のほせなどで体の中に余分な熱さが増えてくると、炎が上に燃え上がるように体の上部や体表に上がってきます。湿度が高いときは、熱に湿気も加わって一緒に体表に上がってくるため、赤くぶっくくりした発疹となります。

このようにときは、余分な熱と水を抜いてクールダウンをしてください。苦味が熱と水を抜くので、ゴーヤや緑茶がおすすめです。冷やす作用のあるトマト、キウリ、豆腐、ズッキーニ、ナスなども良いです。唐辛子やシロウガなどの体を温めるものを食べたり、熱いお風呂につかるのは控えてください。

同じかゆみでも、タイプによって対処法が違います。かゆみを止めることよりも、「なぜかゆみが出ているのか?」を見極めて食べ物を避けてください。



池田のりこ 神戸・元町で漢方薬店と薬膳スクールを運営する「映美堂」代表取締役。自身の病気を克服した経験から漢方と薬膳を学んだ。漢方カウンセラー、国際薬膳調理師として年約300回の講義を行い、漢方医学の啓蒙・普及に努める。商品店舗は「映美堂漢方薬房―薬膳スクール健康美食サロン」(神戸市中央区北長狭通6の2の15カサベラ花限B102、☎078・381・5665、月・火曜定休)。