

秋から冬の乾燥対策

乾燥症状を改善するには？
中医学で潤い体質に！

空気が乾燥していると、肌はもちろん、目や口、腸など、体のさまざまな乾燥症状が起こりやすくなります。

漢方ケアで身体の中から潤う体質づくりを心がけ、秋冬の乾燥シーズンを乗り切りましょう！



身体の中から潤いケアを

“乾燥”というと、まず肌や髪トラブルが気になりがち。ところが、身体が乾燥した状態になると、便秘や食欲不振、めまい、腰痛といった思わぬ不調につながることもあるので注意が必要です。

中医学では、こうした乾燥トラブルは、空気の乾燥「外燥（がいそう）」と体内の潤い不足「内燥（ないそう）」によって起こると考えます。そのため、秋から冬の乾燥する季節に、体内の潤い成分である「血（けつ）」や「水（すい）」が不足していると、乾燥による不調が起こりやすく症状も強く出てしまうのです。

また、乾燥のダメージを受ける臓器によって、その症状も変わります。皮膚の乾燥やかゆみ、空咳などの症状は、「肺」の潤いが足りないサイン。食欲不振、便秘、疲労感などは、「脾胃（ひい）」（胃腸）の乾燥による不調です。また、「肝（かん）」（肝臓）、「腎」が乾燥の影響を受けると、ドライアイ、髪のパサつき、腰痛、めまい、物忘れといった症状が現れることも。

このような乾燥による症状を「ドライシンドローム」として捉えるようになってきました。その要因は、エアコンの使用、パソコンやテレビ、高カロリーな食事、口呼吸、睡眠不足など、多岐にわたる生活環境の問題と考えられていて、秋や冬の乾燥する季節は特に症状が起こりやすくなります。

五臓の中の腎

肝：気を巡らせ、血を蓄える、情緒をつかさどる。

心：血を循環させ、こころ（精神）の働きもつかさどる

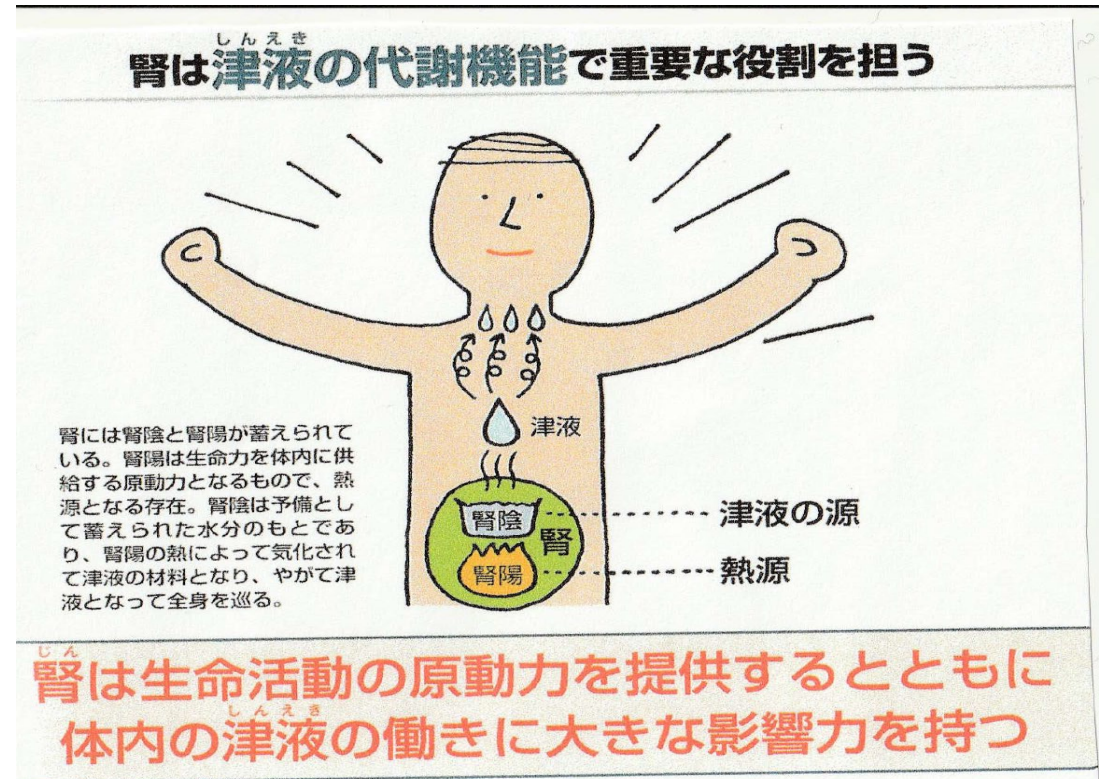
脾：飲食物を消化、吸収し、全身に気血を巡らせ、栄養する。後天の本。

肺：呼吸機能や、水分代謝、免疫機能も担う。

腎：
人間の成長や発育、生殖、加齢に関わる
さまざまな働きを、生涯にわたって左右
する生命力の本で先天の本といわれる。

腎は津液の代謝機能で重要な役割を担う。

腎陰は水分のもと、腎陽は熱のもととなり、全身の津液の巡りを支える。



「腎（じん）」の衰えが潤い不足の要因に

中医学では、乾燥の症状は、体の潤い成分である「津液（しんえき）」や「血（けつ）」が不足することで起こると考えます。また、体の潤いの源となる要素「腎陰（じんいん）」の不足も乾燥を招く要因に。「腎」は加齢とともに衰え、腎陰も不足しがちになるため、年齢を重ねると体の潤いは減少していきます。高齢の人は特に意識して、腎をケアするよう心がけましょう。

体の乾燥が続くと、喉や鼻の粘膜が乾いて免疫力が落ち、かぜを引きやすくなったり、感染症にかかりやすくなったりする心配も。また、アトピー性皮膚炎の悪化や咳、便秘といったさまざまな不調にもつながるので、しっかりケアをして乾燥知らずの“潤い体質”をめざしましょう。

check!カラダの中から乾燥対策！

体の乾燥対策の基本は、五臓の「腎」の働きを整えて、潤いの源となる「腎陰」を充実させること。また、乾燥の症状に合わせて、「肺」、「脾胃（ひい）」（胃腸）、「肝（かん）」（肝臓）などをケアすることも大切です。

1. 基本のケア 「腎」の養生

● 気になる症状

乾燥症状、ほてり、めまい、耳鳴り、髪が抜けやすい、白髪、記憶力の低下、腰痛、冷え、頻尿、舌の色が薄い、舌苔が少ない

● 改善ポイント

五臓の「腎」にある「腎陰（じんいん）」（水や血などの体を潤す要素）は、“全身の潤いの源”と考えられています。そのため、腎の働きが健やかで腎陰がしっかりあれば、体の根本的な潤いを保つことができるのです。

腎は生殖、成長、発育などの働きを持つ臓器ですが、加齢とともにその機能が徐々に衰えがちに。同時に、腎陰も加齢に伴い減少し、年を取ると体全体の潤いが不足してしまうのです。

“潤い体質”を保つためには、まず腎の働きを整えることが基本。高齢の人、慢性疾患のある人などは特に腎の機能が衰えがちなので、しっかり養生するよう心がけましょう。

● 摂り入れたい食材：腎を養い、潤いをアップする：

【豆類・種実類】くるみ、カシューナッツ、銀杏、松の実、クコの実、蓮の実、黒豆、黒ごま

【野菜類】山芋、よもぎ、にら、黒きくらげ、

【魚介類】えび、牡蠣、なまこ、海藻類、【肉類】牛肉、羊肉、

【その他陰を補う食材】鶏卵、蟹、貝類

2.症状別のケア

(1) 肌の乾燥 (ドライスキン)

● 気になる症状

皮膚の乾燥 (カサカサ感)、皮膚のかゆみ、化粧ノリが悪い、舌の乾燥
※日焼け、エアコン、慢性疾患、乾皮症、アトピー性皮膚炎などが原因になることも

● 改善ポイント

肌の状態は「肺」と深く関係しています。ところが、肺は乾燥に弱いため、空気が乾燥する時期は肺の働きが低下しやすく、乾燥肌やかゆみなどを起こしやすくなるのです。潤い肌を保つためにも、体内の潤いをしっかり養い、肺の働きを健やかに保つよう心がけましょう。

● 摂り入れたい食材：肺の潤いを養い、皮膚の潤いを守る：

鶏の手羽先、玄米、豚足、はちみつ、オリーブオイル、鶏スープ、大根、蓮根、りんご、梨、ゆり根

3. 症状別のケア

(2) 口の乾燥（ドライマウス）

● 気になる症状

口や喉の乾燥、味覚障害、口内炎になりやすい、舌が乾く

※糖尿病、シェーグレン症候群、過食、ストレスなどの症状にも注意

● 改善ポイント

唾液の分泌が減り、口の中が乾燥する症状。ストレスや暴飲暴食などで「脾胃（ひい）」（胃腸）に負担がかかると、脾胃の潤いが不足して唾液も少なくなってしまう。口や喉の乾燥を感じる人は、脾胃の働きを健やかに整え、潤いを養うよう心がけましょう。

● 摂り入れたい食材：胃腸の潤いを養う：

大根、百合根、りんご、豆腐、れんこん、トマト など

4. 症状別のケア

(3) 鼻の乾燥（ドライノーズ）

●気になる症状

鼻の乾燥感、鼻の中のかさぶた、鼻血、空咳、かぜを引きやすい、味覚の減退、舌の乾燥

※慢性的な鼻炎、気管支炎、喘息などの症状にも注意

●改善ポイント

鼻の状態は「肺」と関わりが深く、肺の潤いが不足すると、鼻の粘膜も乾燥しやすくなります。鼻や喉の粘膜が乾いていると、免疫力が落ちてかぜを引きやすくなる心配も。鼻の乾燥感やムズムズ感が気になる人は、肺の潤いをしっかり養うよう心がけましょう。

●摂り入れたい食材：肺の潤いを養う：

梨、百合根、オレンジ、はちみつ、枇杷の葉、葛、白きくらげ、杏仁など

5. 症状別のケア

(4) 目の乾燥 (ドライアイ)

● 気になる症状

目の乾燥・ゴロゴロ感、目薬の使用回数が多い、視力減退、目のかすみ・痛み、舌の色が淡く乾いている

※目の疾患、シェーグレン症候群などの症状にも注意

● 改善ポイント

目は「血（けつ）」が運ぶ栄養や潤いによって健やかに保たれています。そのため、血を十分に養い、血を蓄える「肝（かん）」（肝臓）の働きを整えることがドライアイ対策の基本に。また、目の酷使は血の消耗につながるため、長時間のスマホ使用などにも注意しましょう。

● 摂り入れたい食材：血を養い目の働きを整える：

菊花、枸杞(クコ)の実、ほうれん草、桑の実、ブルーベリー、ぶどう、桑の葉、にんじん

6.症状別のケア

(5) 腸の乾燥 (便秘)

● 気になる症状

便秘気味、排便時間が長い、便がコロコロしている、舌の乾燥

※慢性疾患による潤いの消耗、痔、加齢などが原因になることも

● 改善ポイント

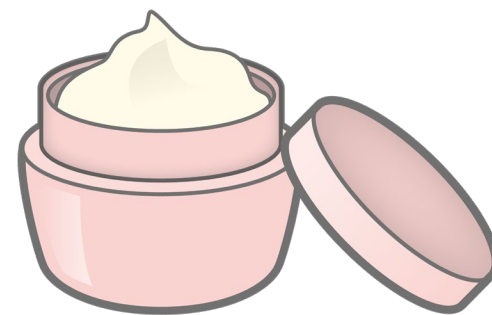
体内の潤いが不足して「腸」が乾燥すると、便も乾いて固くなり、便秘を起こしやすくなります。また、腸と肺は深く関係しているため、肺が乾燥のダメージを受けると、腸の潤いも不足しがちに。秋は特に乾燥の影響を受けやすいので、腸と肺の潤いを十分保つよう心がけましょう。

● 摂り入れたい食材：腸と肺の潤いを養い、通便を良く：

いちじく、キウイフルーツ、バナナ、パパイア、りんご、マンゴー、プルーン、白菜 など

point!暮らしの潤い対策

- ・睡眠は十分に！体内の潤いを守ります
- ・水分をたくさん取るよりも潤いの多い食材選びを
- ・ローションやクリームを塗って肌の乾燥対策を
- ・目の使い過ぎはNG！血を消耗し、ドライアイの原因になります
- ・辛いもの、塩分の取り過ぎに注意して



今日のお茶とお菓子

● 枇杷葉と菊花のお茶【咳止め、吐き気や口の渇きにも、痰をとる、熱をさます】

＊ **枇杷葉**：枇杷の果実は梅雨のころに出回りますが、枇杷の葉は「枇杷葉（びわよう）」として、咳止めなどに優れた薬効をもつ漢方薬として昔から知られています。枇杷葉は、肺の熱をとり、咳を止め、痰を取り除きます。秋の乾燥した季節に飲むと良いお茶です。胃の熱による吐き気、口の渇きにも良いです。

＊ **菊花**：独特の風味と香りがある菊花。こもった熱をとり、目の充血やのどの痛みを防ぎます。

● 山芋と棗とカシューナッツの蒸し菓子【気血陰を補う滋養あるお菓子】

＊ **山芋**：スタミナ不足、免疫力低下、虚弱体質の改善に。喉の乾燥や痛みを予防。肌を潤す作用も。

＊ **棗**：エネルギー源を補い、体力不足、疲れを回復。気血を補い、精神を安定させる作用があります。

＊ **カシューナッツ**：くるみと同様にしっかり腎を補い、老化予防によい。

枇杷葉湯：江戸時代、庶民に親しまれた枇杷葉湯。びわ（枇杷）の葉を乾燥させ甘草や肉桂などと煎じた薬湯。甘酒と同じように街中で熱くして売られた。咳を鎮め、利尿、健胃のほか暑気あたりを防ぐ効果があった。

枇杷葉湯・冷や水 行商人が販売
夏の枇杷葉湯売り 「四時交加」より(石川英輔氏蔵)

