



最近では気温も上がってきて、マスク着用による顔の肌トラブルが気になる方が増えています。

マスクで肌が荒れる原因は、着脱を繰り返すことによる摩擦と、温度や湿度変化の影響です。

漢方医学では、皮膚は肺のシステムと連動していると考え、肺のバランスを崩すと皮膚も乾燥します。

皮膚には、ウイルスやほこり、花粉などの外邪から体を守るバリア機能の衛気という気があります。

皮膚が乾燥すると、その衛気に誤作動が起こってバリア機能が低下し、外邪を体内に入れることになってしまいます。

衛気は皮膚、鼻、のど、気管支など外気と触れるところにいます。また、汗を出したり止めたりす



イラスト:小川 良

乾燥肌はバリア機能低下のサイン

る仕事もしているの、衛気の誤作動で多汗や無汗にもなります。肺は大腸とも関連しており、肺がバランスを崩すと大腸もバランスを崩してしまいます。

乾燥肌、風邪をひきやすい、アレルギー症状、多汗、便秘のうち、3つ以上該当するときは、バリア機能が低下していると認識しましょう。

そのようなときにおすすめなのが、もち米、山芋といったけ、マッシュルームなどのきのこ類。

また、リンゴ、ナン、豚肉、鶏肉、卵、白木耳、松の実、はちみつなどです。

赤く腫れる皮膚炎の場合は、湿と熱が体表にあるので、余分な水を排泄してクールダウンしましょう。

ショウガやニンニク、アルコールなど温める食材は禁忌となり、ゴーヤ、キュウリ、はとむぎ、トウガン、ウリ、ハモ、ワカメなどを先程の食材にプラスしてください。トマトやナスも体をクールダウンさせる食べ物です。

温度ではなく、冷やす作用のある食べ物を手に取り入れましょう。



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「咲美堂」代表取締役。自ら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「咲美堂漢方薬房・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カサベラ花隈B102、078-3381・5665、月・火曜定休)。

5665、月・火曜定休)。