



泰山堂通信 Vol.44C

◆◆抜け毛・白髪◆◆

加齢とともに髪の毛が薄くなったり、白髪が増えたりするのはある程度やむを得ないことですが、年齢の割に、進行が早い場合や、急に症状が進む場合は、何かの信号である可能性もあります。漢方では昔から「髪は血の余り」と言われ、髪の毛のトラブルは五臓六腑と深いつながりがあります。



抜け毛・白髪を原因別に大まかに分類すると、血虚タイプ、肝気鬱血タイプ、湿熱タイプ、腎虚タイプなどがあります。

たとえば血虚タイプは、血液が不足しているタイプで、女性に多く見られます。髪の毛がパサパサしたり、貧血や冷え症を伴うこともあります。このタイプは、血液を増やすことが基本となりますので、婦宝当帰膠や当帰飲子を使います。

肝気鬱血タイプは、簡単に言うと「ストレス」です。心配事や悩み事が重なった結果、抜け毛や白髪が増えるというのが、典型的的なパターンです。「気」の巡りが悪いことが原因となって「血」の巡りも悪化しています。加味逍遥散、逍遥丸、柴胡疏肝散など「気」の巡りを改善する漢方薬を使います。

原因や重症度、発症してからの期間などによって、改善にかかる時間は異なりますが、抜け毛・白髪を治すことが体質を改善することにも繋がります。睡眠を十分にとり、規則正しい生活を送ることも大切なポイントです。また、食べ物では、黒ゴマ、くるみ、きくらげ、わかめ、松の実などがおすすめです。

◆◆アロマシャンプー&リンス◆◆



つやのある美しい髪を保つためには、精油配合のシャンプーとリンスがおすすめです。シャンプーは、市販の無香料シャンプーに精油を加えるだけで、簡単にできます。シャンプー30mlをボトルに入れ、精油 5,6滴を加えて出来上がりです。

リンスは、アップルピネガー30mlをボトルに入れ、精油 5,6滴を加えます。お湯を貼った洗面器に垂らして髪全体になじませ、洗い流す必要はありません。ぬげ毛やフケ予防には、ローズマリーやタイム、イランイランなどの精油がおすすめです。



漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日
TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください
<http://www.taizando.net/>