

損容性疾患と弁証論治

ニキビ・吹き出ものの 弁証論治

日本中医学会 評議員 一般社団法人 日本美容鍼灸協会 代表理事 北川 毅

損容性疾患の治療と中医美容

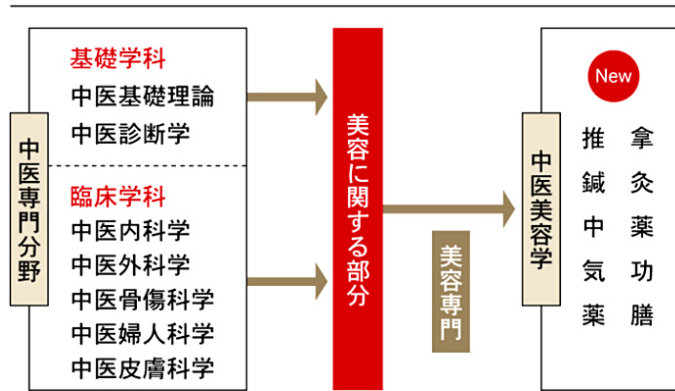
中医学の美容の専門科目である中医美容学には「損容性疾患」と呼ばれる疾患がある。損容性疾患とは、人体の生理機能に重篤な影響を与えることはないが、人目につきやすい部位に発症して容姿に悪影響を与える疾患の総称で、代表的なものには、しみ、ニキビ・吹き出もの、円形脱毛症、若禿げ、肥満などの疾患や症状が該当する。損容性疾患は中医美容の専門用語であり、例えば、日本の美容外科医などに対しては、損容性疾患という言葉は通じない。しかし、中医美容においては、その治療は大きな目的の1つとされており、このような疾患の治療を伴う美容は「医療美容」と呼ばれている。

中医美容の分野において損容性疾患を取り扱う場合には、中医学の基礎理論から、臨床論、治療法にいたるまで、中医学のさまざまな分野が関係することになる。例えば、肥満の治療では中医内科が深く関係し、ニキビ・吹き出もの治療では、中医皮膚科が深く関係するが、例えば、そのニキビ・吹き出ものが生理不順と関係するような場合には中医婦科の分野も関係する。中医美容学は、中国の近代化に伴って美容に対するニーズが高まるなかで、中医学の各専門分野における美容に関係する要素が集約され、美容を専門とする独立した学科として成立した新しい専門科目である。また、方法論についても、中薬の内服、外用、鍼灸、推拿など、それぞれの事例に応じて適切な手法が選択される。このような中医美容において、ニキビ・吹き出ものは「痤瘡」あるいは「粉刺」と呼ばれ、治療の対象となる主要な損容性疾患の1つとして位置づけられている。本稿では、ニキビ・吹き出ものは、以下、痤瘡と表記する。

痤瘡の弁証論治

原因や発症のしかたなどによって痤瘡を鑑別すると、臨床的によく見られる痤瘡は、主として下記のような4つの証に分類することができる。

中医美容学の体系



「中医美容学」は、近年になって成立した比較的に新しい学科である

- ① 肺胃蘊熱証
- ② 痰湿凝結証
- ③ 脾胃湿熱証
- ④ 気滞血瘀証

中医美容学では、痤瘡の主要な原因は「熱」と「湿」であると認識されている。「痰湿」とは、体内に停滞した過剰な水分が病理産物と化したものを表した概念であり、「湿熱」とは痰湿に熱が加わった状態である。痤瘡は実熱や痰湿が体内に鬱滞している場合に、その外在表現の1つとして体表に現れるものであるとされている。また、生活のリズムの乱れや精神的なストレスが原因となって気血の流れが停滞すると、体中に「熱」が生じ、その熱が皮膚に鬱積することによって痤瘡が発症する。一般に、実熱による痤瘡は腫れや充血などの熱証の症状を伴い、痰湿による痤瘡では脂状物（痰湿）が排出される。また、湿熱による痤瘡は、「熱」と「湿」がともに要因となっているため、これらの合併症が見られる。実熱、痰湿、湿熱はいずれも、生理的に必要とする範囲を超えた過剰な熱や水分であり、「気血瘀滞」も気血が滞った状態であることから、いずれのタイプの痤瘡も実証であると鑑別される。

①肺胃蘊熱証

このタイプの痤瘡は若年者に多く見られる。体の内外のさまざまな要因により、体内の寒熱のバランスが熱に偏り、その熱が皮膚に鬱積すると、腫れや充血などの症状を引き起こし、痤瘡を発症させる。痤瘡が青春期にできやすいのは、若い人はもともとエネルギー（陽気）に満ちあふれているため、体の寒熱のバランスが「熱」に偏りやすいためである。しかし、生活習慣や食事の不摂生、ストレス、外邪侵襲（雑菌などの感染）など、体が熱に偏る原因はほかにもさまざまであり、青年期を過ぎたいわゆる「アダルトニキビ」では、むしろこれらの要因によるケースが多いと考えられる。『外科正宗』という医学書には、「粉刺（痤瘡）は胃のなかの消化物の熱が肺に上昇することによって生ずる。」と述べられている。

る。辛いもの、油もの、味の濃いもの、アルコール類などは胃に熱を鬱積させ、また、熱は上部へ上昇しやすいため、これらのものを過剰に摂取し続けると胃の熱が上昇し、皮膚と関係の深い肺に影響して痤瘡を発症させると認識されている。中医美容学のこのような考え方は、日本人の食生活の変化とアダルトニキビの増加との関連を示唆している。

■特徴

鼻の周囲や額部など顔の上半分に好発する
 大きさ・形がほぼ均一で淡紅色
 脂性肌でなくても発生し、充血、腫れ、脂状物の凝固を伴う
 痤瘡に軽度の痛みあるいは痒みを伴う
 口臭、便秘、腹部の膨満感、口や鼻の乾燥を伴う場合もある

■鍼灸配穴

頭　：百会、上星
 手　：尺沢、曲池、合谷
 足　：血海、足三里、委中
 背中：大椎、肺俞、膈俞、大腸俞、脾俞、胃俞
 便秘を伴う場合：天枢、支溝

■推奨される食品

ハトムギ、苦瓜、冬瓜、蓮根、百合根、菊花、ホウレン草、セロリ、トマト、キュウリ、チンゲン菜、金針菜、空針菜、緑豆、モヤシ、豆腐、牡蛎、梅、桃、梨、オレンジ、スイカ、葡萄、ココナッツ、山楂子、枸杞、緑茶

■避けるべき食品

刺激物、油もの、甘いもの、消化しにくいもの

■薬茶

枇杷葉（枇杷の葉）、桑葉（桑の葉）、菊花、山梔子（くちなし）、板藍根、薏苡仁（ハト麦）

②痰湿凝結証

「痰湿」とは、体の内部に停滞して病理産物と化した過剰な水分を表した概念である。中医学では、「水（体液）」は「津液」と呼ばれ、人間が生命活動を維持するために必要不可欠な基本的な物質の1つであるとされている。しかし、水が生理的な必要量を超えて体内で停滞してしまうと、今度は病理産物として認識され、「痰湿」と呼ばれて、さまざまな疾患の原因となる。そして、習慣的な過食や、生もの、冷たいもの、油もの、アルコールなどの取り過ぎは、消化器に負担をかけ水をさばききれなくするため、体内に痰湿を生む要因となる。現代医学で認識されている「脂肪」も中医学では過剰な水分として認識されており、鼻汁、浮腫、過剰な皮下脂肪などはすべて「痰湿」の類いで、痤瘡を発症させる要因にもなる

と考えられている。痰湿による痤瘡は、なんらかの原因によって皮膚に停滞した痰湿に毒邪（雑菌など）が入り込み、湿と毒がお互いに結びついて凝集して経絡を滞らせるため、気血がスムーズに循環できなくなることで発症する。

■特徴

顔、胸、背中に出る米粒大の丘疹

豆粒大の結節や膿腫を伴う

皮膚の表面は凸凹

二次感染により膿疱を形成して発赤、腫脹、疼痛を伴うことがある

脂性肌に好発し癬痕を残す

■鍼灸配穴

頭：百会、上星

手：曲池、合谷、病変局部四周囲

足：血海、足三里、地機、三陰交、委中、豊隆、陰陵泉、太白、太衝

腹：水分、建里

背中：大椎、肺俞、脾俞、膈俞、膀胱俞

便秘を伴う場合：天枢、支溝

■推奨される食品

大麦、トウモロコシ、ハトムギ、ソバ、あずき、ソラ豆、緑豆、エンドウ豆、白インゲン豆、黒豆、大豆、モヤシ、ショウガ、ニラ、ギンナン、長芋、大根、冬瓜、セリ、セロリ、トマト、白菜、たけのこ、菊花、キュウリ、ナス、ニンニク、桂皮、丁香、胡椒、山椒、カニ、ハマグリ、海苔、昆布、リンゴ、レモン、オレンジ、スイカ、メロン、葡萄、サクランボ、パパイヤ、ココナッツ

■避けるべき食品

生もの、冷たいもの、油もの、塩分の多いもの、ビールなど冷たい飲み物

■薬茶

薏苡仁（ハト麦）、荷葉（ハスの葉）、車前草、板藍根、合歓皮、没薬、山楂子、鬱金（ウコン）など

③脾胃湿熱証

このタイプの痤瘡は、「湿」と「熱」がともに鬱滞することによって発症するものである。痰湿は体の内部に長期間停滞すると熱化する傾向があるため、痰湿に熱が加わった「湿熱」となる場合がある。甘いもの、油もの、味の濃いもの、アルコール類などは熱性で、さらに湿を多く含むとされ、これらのものを過剰に摂取することによっても、体内に「湿」と「熱」を鬱積させて痤瘡を発症させる要因となる。そのため、湿熱タイプの痤瘡を発症する人は多食しがちな人が多く、一般に、口臭、便秘、お腹が脹ったように痛む、口が乾いて冷たいものを飲みたがるなどの「熱証」の症状を伴う。また、肌質は脂性肌で毛穴が開いている傾向

があり、「湿」と「熱」がともに鬱滞しているため、痤瘡は「熱」による痤瘡と「痰湿」による痤瘡の合併症のような状態で発症する。

■特徴

口の周囲や顎部など顔の下半分に好発する
 背中や胸に発症する場合もある
 膿疱や囊肿をもつ
 痛みを伴う場合がある
 脂性肌に好発する

■鍼灸配穴

頭：百会，上星
 手：曲池，合谷，上廉
 足：足三里，豊隆，内庭，太白，三陰交，陰陵泉，血海，委中
 腹：中脘，天枢，水分，建里，鳩尾
 背中：大椎，脾俞，膀胱俞
 便秘を伴う場合：天枢，支溝

■推奨される食品

ハトムギ，ソバ，トウモロコシ，苦瓜，冬瓜，キュウリ，あずき，黒豆，大豆，緑豆，エンドウ豆，モヤシ，大根，クワイ，蓮根，百合根，ホウレン草，白菜，金針菜，空針菜，チンゲン菜，キクラゲ，タマネギ，セロリ，トマト，ナズナ，菊花，豆腐，アサリ，アワビ，シジミ，カニ，ドジョウ，ワカメ，昆布，海苔，アロエ，梅，リンゴ，梨，レモン，スイカ，山楂子，枸杞，緑茶

■避けるべき食品

甘いもの，油もの，刺激物，肉類，アルコール類一般

■薬茶

薏苡仁（ハト麦），白花蛇舌草，竹葉，茵陳，山梔子（くちなし），大青葉，白鮮皮，地膚子，枇杷葉（枇杷の葉）

④気滞血瘀証

このタイプの痤瘡は，体を流れる気や血が滞ることによって発症するものである。中医学には「気鬱化火」「肝鬱化火」という言葉があり，気の流れが停滞すると，「火（熱）」が生じると認識されている。そして，この熱が体表の皮膚に鬱積すると，痤瘡が発症する要因となる。全身を流れている気は，さまざまな原因によって滞る場合があるが，特に生活のリズムの乱れや「ストレス」をはじめとする精神的なトラブルは，気の流れを乱す主要な原因となる。「ストレス社会」と呼ばれる現代に増え続けているアダルトニキビの比較的多くが，このような気血の鬱滞に起因するものであると考えられる。また，中医学では，気血の鬱滞は女性の生理にも大きな影響を及ぼし，女性の月経前に増える痤瘡は気鬱や肝鬱と

関係するケースが多いと考えられている。

■特徴

ストレスがたまっている
生活が不規則
顔色はくすんでいて、肌がザラザラする
慢性的な痤瘡
凝集性で色素沈着や瘢痕を伴うこともある
女性は月経不順や月経困難症を伴うことが多い

■鍼灸配穴

頭：風池，百会，上星
手：尺沢，曲池，内関，合谷
足：血海，足三里，陽陵泉，三陰交，太衝
背中：大椎，肺俞，膈俞，肝俞
便秘を伴う場合：

■推奨される食品

ニンニク，ショウガ，百合根，タマネギ，ネギ，ラッキョウ，アブラ菜，春菊，カラシ菜，ニラ，ホウレン草，キクラゲ，マッシュルーム，キャベツ，エンドウ豆，蓮根，クワイ，大根，ナス，里芋，ナタ豆，黒豆，あずき，落花生，アサリ，アワビ，カニ，ミカン，レモン，ユズ，桃，ライチ，バラの花，茴香，ジャスミン，グローブ，カラシ，酒

■薬茶

茉莉花（ジャスミン），玫瑰花（ハマナスの花），菊花，薄荷，陳皮（オレンジピール），茴香，姜黄（ウコン），番紅花（サフラン）

現代社会における痤瘡の特徴

現代社会では、青春期を過ぎたいわゆる「アダルトニキビ」で悩む人々が増え続けている。『肘後備急方』という古い医学書には、若い人は気が満ちているため顔の疱瘡が生じると記載されており、青春期に痤瘡ができやすいのは、若い人の体は、寒熱のバランスが「熱」に偏りやすいことが大きな要因であるとされている。少年期・青年期は、中年期・熟年期と比較するとすべての生理機能が亢進傾向で、基礎代謝をはじめホルモンの代謝や消化器の機能も活発であるため、若い人の体は熱を生みやすい状態である。一方、近年、青春期を過ぎてから発症するアダルトニキビが著しく増加している。中医学の視点からみれば、このような新しいタイプの痤瘡は青春期の痤瘡とは異なる要因があると考えられ、その要因は、急激に変化し続けている日本人を取り巻く食生活、生活環境、社会環境の変化によるものであると考えられる。

①生活の変化

日本は「飽食の時代」と呼ばれて久しくなった。このような食生活を取り巻く環境によって、日本人は日常的に「過食」をしやすい環境下にある。さらには、近年、著しく欧米化された食生活により、日本人は、甘いもの、油もの、味の濃いものなどの湿熱性の食品を以前より過剰に摂取するようになった。特に、少年期・青年期には、親からの食事のコントロールを受ける可能性もあるが、成人してしまうと食事制限を受けるケースも少なくなり、外食をする機会も増える。このように、日本人の食生活が従来と比較して体のなかに熱や湿を生みやすいスタイルに変化していることが、アダルトニキビを増加させる大きな要因になっていると考えられる。

②生活リズムの乱れとストレス

人間の体には内部の環境を安定に保つため、常にホメオスターシス（恒常性維持機構）という機能が働いている。そして、ホメオスターシスが正常に機能するためには、食生活や生活習慣の「リズム」というものが非常に重要な要素である。受験や試験の時期などは例外としても、少年期・青年期を迎える学生時代には、通学を基本とした規則的な生活を送ることができるが、現代社会の環境では、ひとたび社会に出ると仕事の事情などにより不規則な生活を余儀なくされ、不規則な食事や睡眠不足が長く続くような場合も多い。そして、このような食生活や生活習慣のリズムの乱れはホメオスターシスを低下させ、さまざまな健康上のトラブルや、痤瘡をはじめとする損容性疾患を発症させる要因となる。中医学の立場からみても、食生活や生活習慣のリズムが乱れると、それに伴って気の流れも乱れ、体内のさまざまな陰陽バランスを失調させる要因になる。また、前述したように、「ストレス」をはじめとする精神的なトラブルも、痤瘡を発症させる大きな要因となる。現代社会は仕事や人間関係によるストレスを非常に受けやすい環境であり、このような社会環境の変化による「生活リズムの乱れ」や「ストレス」は、日本人の「食生活の変化」とともに痤瘡を増加させる大きな要因になっていると考えられる。そのため、このような痤瘡の治療では、局所に対する標治も重要となるが、同時に、乱れた食生活や生活習慣を改善し、ストレスを貯めこまない工夫や解消方法を見つけることが、根本的な改善をはかるうえで不可欠な要素となる。

プロフィール

北川 毅 (きたがわ・たけし)



● 現職

日本中医学会 評議員, 一般社団法人 日本美容鍼灸協会 代表理事, 日本健康美容鍼灸研究会 会長, 東洋医療専門学校 特別顧問, トライデントスポーツ医療看護専門学校はり・きゅう学科 顧問, YOJO SPA オーナー

東京・港区の YOJO SPA にて鍼灸治療と美容鍼灸の施術を実践するかたわら, 鍼灸, 美容, スパに関する教育, 講演, 執筆, 翻訳, 研究まで, 幅広く活動中。

● 著書・監修・翻訳

『健康で美しくなる美容鍼灸』(BAB ジャパン)

『DVD 美容鍼灸の実践』(医道の日本社)

『中医学 美養生ダイエット』(新潮社)

『きれい&元気になるツボ』(池田書店)

『The SPA 健康と美容のためのスパトリートメントガイド』(フレグランスジャーナル社)

『デイスパ開業マニュアル』(フレグランスジャーナル社) など