



はつらつニュース 第139号



とんま天狗

鞍馬天狗のパロディで、天狗役の大村崑さんが、TV番組の中でオロナイン軟膏の生コマージュナルをしていました。当時入ったばかりのテレビの前で釘付けでした。

その後昭和38年頃、全国にオロナイン軟膏のホーロー看板が張り出されました。そのモデルが女優の浪花千栄子さんで、何と本名は南口キクノさんだとの事です。この看板は今ではマニアの間で垂涎のレアコレクターズアイテムになっています。

私が嘱託医をしている小学校や留置場でも、救急箱の中にはオロナイン日軟膏が常備されています。添付文書には効能として、にきび、吹出物、はたけ、やけど（軽いもの）、ひび、しもやけ、あかぎれ、きず、水虫（ジクジクしていないもの）、たむし、いんきん、しらくもとあります。

オロナインHのHは、クロールヘキシジンのHで、ヒピテンとして病院で、手指、皮膚の消毒に使われている成分です。確かに傷の消毒効果はあるようですが、水虫、湿疹に効くかは疑問です。

また軟膏と名のついでにありますが、白色のクリームで、界面活性剤が含まれており、傷にしみることがあります。

医療機関で使用している軟膏

軟膏 効くの？

軟膏と言えばオロナイン軟膏、昭和28年発売で私と同級生です。



とは、ステロイドや抗菌剤などの主成分を、ワセリンなどの油製剤に練り込んだもので、概ね無色透明です。無臭で刺激が少なく、乾燥に強い特徴がありますが、ベトついて、拭き取るのは苦勞します。

シオン剤と使い分けられています。オロナイン軟膏は、ホンコン、マカオでも昔から販売されていますが、偽物が出回っており、現地で購入する時は注意が必要です。



ムラサキウコン

江戸時代末期、世界で最初の

全身麻酔下手術を行った花岡青洲が創薬した紫雲膏は、現在でも保険収載され、クリニックでも使用しています。

染料の原料となるムラサキの根（紫根）と当帰、胡麻油、豚脂を混合した軟膏です。赤紫色で、漢方薬の臭いがします。火傷、痔核による疼痛、肛門裂傷の効能効果があります。

或る患者さんは、切れ痔になるとこの軟膏を指名して取りに来られます。冗談めいて「またムラサキウコンをもらいに来ました」と言われますので、知らない人が聞くとギョッとします。青洲が全身麻酔に用いた麻沸湯（通仙散）は、チョウセンアサガオ（マンダラゲ）の成分を用いていますが、危険なため現在では使用されていません。

日本麻酔学会は、手術の行われた10月13日を麻酔の日に定めています。麻沸湯は残りませんでした。青洲の創った紫雲膏、十味敗毒湯、帰耆建中湯は、創薬200年を経た今でも使用されています。



痒いスネ

冬場になると私のスネ（下腿）が痒くなります。白い粉が吹いて搔くと気持ちがいいのですが、傷になり入浴するとしみます。

友人の皮膚科の医師に相談すると、老人性の皮脂欠乏性湿疹と言われガツカリしました。

皮膚が老化すると、表皮のセラミドや天然保湿因子の低下による乾燥が進み、神経線維が表皮に伸展してきて、痒みに敏感

になってくるのです。

熱い刺激で皮脂が失われるため、入浴温度は40℃までとする。石鹸を付けてナイロンタオルでゴシゴシ洗い過ぎると、更に皮膚のバリア機能が低下する。入浴後5分以内に保湿剤をタップリと塗るのが良いと助言を受けました。成る程実行してみると、かじられて痩せ細ったスネは戻りませんが、皮は復活しました。

以前に「茶のしずく」という石鹸を使った人に、小麦アレルギーが起こるといふ事件がありました。皮膚から吸収された石鹸に含まれていた小麦成分が感作され、食べた小麦製品にアレルギー反応を起こしたのです。

皮膚は単なる体を被うバリアーではなく、免疫系、内分泌ホルモン系にも深く関係していることが分かってきました。

赤ちゃんの皮膚は、バリアー機能が未発達で、接触した様々な物質を皮膚を通して吸収してしまいます。それがアトピー性皮膚炎や喘息などのアレルギー病の原因のひとつと考えられています。

そのため赤ちゃんの時から皮膚のバリア機能を補う保湿剤を塗るとアレルギー病になり難いという研究報告が出されました。我が家の三男も子供の頃、軽いアトピー性皮膚炎がありました。その子（私の孫）には早期からお風呂上りに保湿剤の塗布を始めました。幸い今の所アトピー徴候は出ていません。しばらく続けてみるよう言っています。

夏バテだけでなく 秋バテにもご注意を！

令和最初の夏はこの数年の猛暑同様危険な暑さとなる日が多く、デイを利用している人の中にも体の不調を訴える方が少なくありませんでした。9月に入り暦の季節は秋となりましたがこの暑さは当分続く予想となっており、暑さ対策はまだ必要なようです。

夏の時期の体調不良はいわゆる夏バテと言われているものが多く、体の疲労感・無気力・めまい・食欲がない・熱っぽいなどがありますが涼しくなる秋に入っても体がしっかりとしない、元気がない、気力が出ないという方は秋バテになっているのかもしれない。

ようやく暑さから解放され、しのぎやすい季節になったにもかかわらず体調が思わしくない、元気が出ない…、それは夏場の暑さのダメージや冷房による自律神経の乱れなどが蓄積している状態で季節の変わり目を迎えてしまったためかもしれません。季節の変わり目はどうしても体調を崩しやすいものですが夏の疲れが残っている場合は、暑さや汗によって水分が不足しており肌だけでなく内臓など体の内側も水分のバランスが崩れていることが多く、水分の少ない体に空気の乾燥する秋が重なり疲れが抜けにくい・便秘・肌荒れといった体調不良を招きやすくなります。また暑い夏に冷たいものを取り過ぎていると胃腸の疲れも秋になって現れ、胃腸の働きが弱ることによって体の水分の循環も滞ってしまう悪循環につながります。さらには夏から秋にかけての気温や湿度の変化に弱った体がついていけず免疫力が低下し風邪をひきやすくなるなど秋口は過ごしやすい季節になるものの不調が現れやすい季節でもあります。暑い暑いと言っている間にか涼しくなりすぐに寒い冬がやってきます。免疫

力が必要な冬に備えるためにもこの時期の体調不良は早めに解消しておきたいですね。

以下に暑い時期・涼しい時期をちょっとした気遣いで元気に乗り切る共通の秘訣を簡単に書いておくので夏バテ・秋バテを乗りきってください。

- ①こまめに水分補給をしましょう。(脱水も体調不良の大きな原因の1つです。朝起きたときや日中、寝る前など頻回な水分補給を心がけてください)
- ②3つの首(首・手首・足首)を冷やし過ぎない。(ここを冷やしすぎると全身を冷たい血液が流れ自律神経が乱れやすくなります。靴下や腹巻などを有効に活用しましょう)
- ③暑くてもなるべく湯船につかるようにして疲労を翌日に残さない。(湯船の温度はぬるめで、就寝1時間前が効果的です)
- ④外出時などは上着を1枚余分に用意する。(上着をこまめに脱ぎ着することで体温調節を行いましょう)
- ⑤消化の良いものを食べるように心がけ、冷たいものを飲み過ぎない。(胃腸に負担をかけたり、冷やし過ぎないように心がけましょう)
- ⑥少しずつでも良いので簡単な運動を毎日行ってみましょう。(適度な運動を行うことによって体のリズムを整えることや食欲増進・睡眠促進の効果が期待できます)

以上、簡単ですが夏バテ・秋バテを乗り切る方法を書いてみました。あまり負担になるものはないと思います。全部でなくても良いので出来ることからチャレンジして元気に冬を迎えましょう。

(曾根 正登)

★東洋医学入門

～その109～

鍼灸師 村田 雅文

今回も経穴のお話です。 足の太陽膀胱経

上膠、次膠、中膠、下膠

この4穴は仙骨孔の上から順に4穴、左右で8穴あるため、八膠穴とも呼ばれています。腰痛、坐骨神経痛、婦人科疾患、膀胱炎などに用います。

会陽……前を「会陰」、後ろを「会陽」と言います。この経穴は尾骨の両先端に位置し、

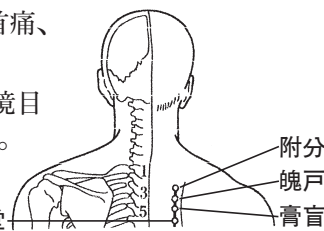
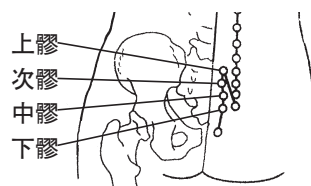
足の太陽膀胱経と督脈の2本の陽経が交会する所なので会陽と名がつけました。痔、EDなどに用います。

附分……「附」は傍ら、「分」は離れる、分かれるという意味です。足の太陽膀胱経の本経は大杼穴から分かれ、支脈となり本経と並走することから、附分と名付けられました。肩背部痛、上腕神経痛などに用います。以前は、梅毒、結核にも用いられていました。

魄戸……この経穴は肺俞穴の真横にあり、肺は「魄」を蔵することから、この名がつけました。頭痛、背部痛、呼吸器疾患などに用います。

膏盲……膏は心臓の下の脂身、盲は横隔膜の上の見えないところにある肉のことで、胸と腹の境目の体の1番深い、見えないところの意味からこの名がつけました。肩コリ、五十肩などに用います。

神堂……神は全能すなわち心、堂は居室のことで、神が宿りて全ての病に应じ、心俞穴と並んでおり、心が背骨に付く場所の外側で気血を集めるということでこの名がつけました。神堂 肩背部痛、循環器疾患、呼吸器疾患などに用います。



お知らせ

10月20日(日)は糖尿病の運動療法を実践するウォークラリーを広島県立びんご運動公園で開催します。秋空の下、クイズを解きながらのウォーキングでいい汗を流してみませんか。今回も賞品をたくさん用意してあります。体力に応じて3コース(4km、2.5km、1.5km)の中から希望のコースを選んで下さい。

糖尿病で治療の方、その御家族の方、その他どなたでも参加できます。詳しくは当クリニックや調剤薬局に貼ってあるポスターを御覧下さい。

緊急連絡先 (院長の携帯番号) 090-4148-0665



田辺クリニックのホームページ <http://www.tanabecl.sakura.ne.jp/> はつらつニュースのバックナンバーが入っています。



医療法人社団 木水会

田辺クリニック

田辺 泰登

〒722-0002 広島県尾道市古浜町6-20 TEL (0848) 24-1155(代) FAX (0848) 24-1156