

## ～「肌は内臓の鏡」：秋冬の乾燥シーズンは身体の内側からケアを～ 乾燥・マスク肌荒れと漢方

### 主なトピックス

1. **実態調査：約5割の女性が乾燥・マスク肌荒れを経験**
2. **肌トラブルの改善はまず体質を知ることから**
3. **乾燥・肌荒れ改善におすすめの生活習慣・漢方薬を解説**

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社は、乾燥・マスク肌荒れの実態調査を行いました。併せて、乾燥・肌荒れにおすすめの食材、生活習慣、漢方薬などについてご紹介します。

### 約5割の女性が乾燥・マスク肌荒れの経験あり

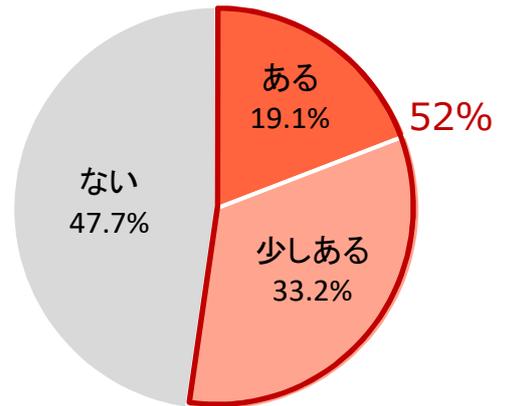
気温が下がり始めるこれからの季節は空気が乾燥しやすく、肌への負担も増加します。また、コロナ禍の影響で昨年から続くマスク生活は、摩擦による刺激や乾燥の悪化、蒸れによる細菌の繁殖など、肌トラブルの要因にもなります。当社の漢方薬ブランド「漢方セラピー」シリーズにおいても、**肌関連処方**の販売数は、**2020年10月～12月平均で前年度比約130%の伸長**が見られており（※1）、マスク肌荒れの増加も要因の一つとして考えられます。

また、当社が今回行った調査（※2）によると、**乾燥やマスクによる肌荒れを経験したことがあると答えた女性は約5割にも及びました。**

秋冬シーズンの肌へのダメージはマスク肌荒れ・乾燥によるダブルパンチになってしまうため、特に注意が必要です。

※1  
出典：インテージSRI+漢方薬市場 クラシエカンボウセラピー 肌カテゴリ  
期間：2019年10月～12月、2020年10月～12月  
指標：推計販売規模（個数）

Q. 乾燥や、マスクによる肌荒れを経験したことはありますか？  
（単回答選択式）



※2 調査概要

- 調査対象：全国の20代～70代の女性199名（有効回答数）
- 調査期間：2021年8月20日～23日
- 調査方法：インターネットアンケート

### 肌荒れになりやすい体質とは？

漢方では、人の体は「気（き）」「血（けつ）」「水（すい）」の3つで構成されていると考えられており、この3つのバランスが崩れると、身体にさまざまなトラブルが出やすくなると考えられています。また、「**肌は内臓の鏡**」ともいわれ、**肌も心身も丸ごと一つと見るため、肌が荒れてしまうのは身体の内側からのサインとされています。**

**肌トラブルを治すには、まず自分の体質を知ることが大切です。**漢方では体質を6つに分けており、なかでも血（※3）の不足で起こる「血虚（けつきょ）」や血の滞りによる「瘀血（おけつ）」、水（※4）の不足による「陰虚（いんきょ）」の症状が当てはまる方は、肌荒れを起こしやすいとされています。

自分はどの体質に当てはまるのか、是非次のページでチェックしてみてください。元気な身体・肌をめざすには、体質の改善が一番の対処法です。

※3 全身の組織や器官に栄養を与えるもの。

※4 カラダを潤す役割を担うもの。

## <血の不足：「血虚」症状チェックリスト>

- 皮膚につやがない
- 眠れない
- 貧血
- 目がかすむ
- やせぎみ

## <血の滞り：「瘀血」症状チェックリスト>

- あざがしやすい
- シミやくマ、そばかすが気になる
- 肩こりが悩み
- ニキビがしやすい
- 頭痛が起こりやすい

## <水の不足：「陰虚」症状チェックリスト>

- のぼせ、ほてりがある
- 便秘・尿が少ない
- からげきが出る
- 口や鼻の粘膜が乾燥する
- 乾燥肌
- やせぎみ



### ◇もっと詳しく体質を知るには◇

60秒で体質が分かる体質診断コンテンツ「からだかがみ」で、ご自分の体質をもっと詳しくチェックしてみましょう。具体的な自覚症状がある方は、当てはまる症状を選ぶことでピッタリの漢方薬を見つけることもできます。

・クラシエ漢方セラピー「からだかがみ」：<https://www.kracie.co.jp/ph/k-therapy/karadakagami/>

## 生活から体質を改善する

漢方では自分を大切に、四季・自然を大事に感じる暮らし方を「養生」と言います。身体に現れる不調は、自分が発している危険信号のサインかもしれません。体質改善にはまず生活から変えてみてはいかがでしょうか。

### ・おすすめの食材

**特に大気乾燥が起こる秋は、呼吸器の「肺」も影響を受けやすく、咳や鼻炎などの症状を引き起こします。**肌トラブルも、実は根本として肺が影響を受けているのが原因のため、秋は肺を潤し乾燥を防ぐ食材を積極的にとり、本格的に冷え込む冬になる前に、肺を守って免疫力を高めておくのがポイントです。また、身体が冷えやすいものをなるべく避け、血の巡りをよくする食べ物をとるように心がけるのもおすすめです。

#### <「血虚」タイプにおすすめ>

漢方では、血液の色に似た“赤黒い色”をした食材は、「血」を補う作用を助ける働きがあると考えられています。プルーンなどの黒色食材、ニンジンなどビタミン類の多い赤色食材を積極的にとりましょう。

#### ・プルーン、ニンジン、鮭



#### <「瘀血」タイプにおすすめ>

「血」の流れを促し、新陳代謝を良くする食材がポイント。体を温めるウナギ、羊肉などの食材のほか、タマネギなど香りのある野菜などは、停滞している「血」を動かすとされています。香辛料を加えるのもおすすめです。

#### ・うなぎ、羊肉、玉ねぎ、サバ



#### <「陰虚」タイプにおすすめ>

オクラなどのネバネバ食材や、蓮根などの白色の食材は「水」を補う効果があり、ナッツ類は特に腸の乾燥による便秘におすすめの食材です。体が冷えやすい食材は、煮る・焼くなどして体を温める工夫をしましょう。

#### ・オクラ、蓮根、ナッツ類、鶏肉



※食物アレルギーを懸念される方はご自身で慎重にご判断をお願い致します。

### ・おすすめの生活習慣

毎日の習慣から変えてみるのもおすすめ。無理をしすぎず、リフレッシュを忘れない生活を心がけるのがポイントです。

#### その①：汗のかきすぎに注意し、こまめな水分補給を

こまめに水分を補給して、身体に潤いをプラスしましょう。汗をかき過ぎると身体の水分が少なくなるので、運動の際は特にこまめな水分補給を忘れず、身体の乾燥に注意しましょう。

#### その②：カラダの乾燥を助長する食材はNG

漢方では辛い食べ物は発汗を促し、身体を乾燥させやすくすると考えられています。生姜、胡椒、山椒、唐辛子などの香辛料の摂りすぎには注意しましょう。

#### その③：酸味×甘味でカラダの潤いをサポート

漢方では“酸味”と“甘味”の組み合わせは身体の潤いを補うと言われています。酢の物や甘酢あんのように、日々の食事で酸味×甘味の組み合わせを意識してみましょう。

#### その④：適度な運動やストレッチを

激しい運動ではなく、ゆったりとしたウォーキングやストレッチなど、リラックスできる軽い運動をはじめてみては。特にデスクワークの人は、同じ姿勢を長時間続けないよう、適度に休憩を入れて軽く体操&目を休めましょう。

## おすすめの漢方薬

肌トラブルには漢方薬もおすすめです。漢方は、一時的な対症療法ではなく、原因から改善し、身体のバランスを整えていくことを目的としています。ちょっとした不調を改善するために日々の生活に取り入れてみてはいかがでしょうか。

### <「血虚」タイプにおすすめの漢方薬>

#### 当帰飲子（とうきいんし）

血を補給する「四物湯（しもつとう）」をベースに、「気」を補う生薬やかゆみを止める生薬を配合した処方です。肌に栄養を与えるため、乾燥を防ぎます。白い粉をふくような乾燥肌で、温まると特に痒くなる方に効果的です。



<漢方セラピー>  
当帰飲子エキス顆粒「クラシエ」  
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,640円（税込）

効能：体力中等度以下で、冷え症で、皮膚が乾燥するものの次の諸症：湿疹・皮膚炎（分泌物の少ないもの）、かゆみ

### <「瘀血」タイプにおすすめの漢方薬>

#### 桂枝茯苓丸料加薏苡仁 （けいしぶくりょうがんりょうかよくいんにん）

滞った「血」のめぐりを良くし、肌だけでなく全身の組織や器官に栄養がいきわたるようにする処方です。シミなどの肌への色素沈着、ザラつきなどの肌あれに効果的です。



<漢方セラピー>  
「クラシエ」

漢方桂枝茯苓丸料加薏苡仁エキス錠  
【第2類医薬品】

希望小売価格：2,075円（税込）

効能：比較的体力があり、ときに下腹部痛、肩こり、頭重、めまい、のぼせて足冷えなどを訴えるものの次の諸症：にきび、しみ、手足のあれ（手足の湿疹・皮膚炎）、月経不順、血の道症（※5）

※5「血の道症」とは、月経、妊娠、出産、産後、更年期など女性のホルモンの変動に伴って現れる精神不安やいらだちなどの精神神経症状および身体症状を指します。

### <「陰虚」タイプにおすすめの漢方薬>

#### 麦門冬湯（ばくもんどうとう）

粘膜や気道を潤し、身体に栄養を届ける機能を高める働きがある処方です。からげきが続く、のどにたんがひっかかるような感じがして不快、といった症状の方におすすめの漢方薬です。



<漢方セラピー>  
麦門冬湯エキス錠クラシエ

【第2類医薬品】

希望小売価格：2,530円（税込）

効能：体力中等度以下で、たんが切れにくく、ときに強くせきこみ、又は咽頭の乾燥感があるものの次の諸症：からげき、気管支炎、気管支ぜんそく、咽頭炎、しわがれ声

## クラシエ薬品について

漢方薬を中心に、一般用医薬品から医療用医薬品まで健康を総合的に守るための医薬品を自社一貫体制の下で幅広く提供しています。薬局・薬店で市販されている一般用漢方薬市場ではシェアNo. 1となっており、2006年から販売をスタートした「漢方セラピー」シリーズを中心に、わかりやすさ、使いやすさを追求した商品群を豊富に展開しています。

