総　説

美　容　と　薬　膳

徳井教孝[1)]・三成由美[2)]

1）産業医科大学健康予防食科学研究室
2）中村学園大学栄養科学部

（2011年３月31日受理）

経済成長と中医美容学

現在、中国経済は成長著しく国内総生産は2010年に日本を抜き世界第２位の経済大国になった。経済が成長するにつれ中国の大都市では女性の美容への関心が高まっている。すでに30年前から中国の化粧品産業に関わってきた化粧品コンサルタントのT. Joseph Linは、当初化粧品の普及には相当時間がかかると考えていたが、予想よりはるかに早く化粧品市場は広がったと述べている[1)]。2006年の中華全国工商業連合会がまとめた美容市場報告では、美容関連の市場は不動産、自動車、旅行、通信についで年率15%で成長を続け、美容関連サービス産業への就業者数は約1600万人、美容関連店舗数は172万店舗に達している。このような社会的背景の中で、中医学分野にも新たな専門分野として中医美容学が設立された。しかし中医美容学の基礎はすでに黄帝内経に存在し、この古典には美容について「三審美」ということが述べられている[2)]。三審美とは、容貌美、形体美、精神美の三つの美のことで、中医美容学の治療の基本は、体質や精神的な要因を改善して三審美を保つことにある。三審美は現代では健美といわれ、健康を基礎として成立する人体美のことである。現在、中医美容学は人体の健美を対象に、多くの基礎学科および臨床学科を包括した新興中医学と定義されている[3)]。その内容は中医理論、および人体美学理論に基づき、損容性疾患の予防と治療、美を損なう生理的な欠陥の是正や覆い隠し、抗老衰、駐顔について研究を行い、人体の形体美と体魄美を維持することとされている。損容性疾患とは尋常性痤瘡（にきび）、円形脱毛症など重篤な疾病ではないが外見上の問題となる疾患のことを意味する。駐顔とは顔面部の若さと健康状態を保持することをいう。また、体魄美とは身体の美とともに精神的な美しさを意味する。

新規の診療科として設立された中医美容学であるが、基本的にはこれまでの中医学の診断方法や治療方法を用いる。中医美容学の施術は中薬の内服、中薬を用いた外用薬、鍼灸、推拿、気功などである。治療の基本は気血津液、臓腑を良好な状態に保つことで、これが美容の基本となる。西洋医学でも皮膚は内蔵の鏡といわれているが、皮膚の健康のためには皮膚だけに注目するのではなく全身の健康状態を視野に入れることが重要と考えられる。このような考えこそ本来の中医学の真髄である。

肌に影響する気、血、津液の病態と湿の病態[4)5)6)]

気血津液は人体を構成する基本的な物質であり、臓腑の生理機能に関与し生体の生命活動を維持している。そのため、気血津液が機能不全に陥れば、臓腑の機能にも影響し肌を健康に保つことが難しくなる。気血津液の病態としては、気虚、気鬱、瘀血、血虚、水滞、陰虚、陽虚などがある。

１．気虚

気は人の生命活動を維持する精微物質である。気は体内を絶えず循環して臓腑機能を維持するとともに、血、津液の生成、循環を担っている。ストレス、過食、過重労働などで気の生成が低下したり、気の循環障害が起こると生体の機能障害が出現し、長引くと疾病を招くことになる。

気虚とは気が不足している状態であり、その原因として生成不足や気の過剰消耗が考えられる。前者の要因として食生活の問題があげられる。健全な食生活によって十分な栄養素を取り入れないと、気の供給源である水穀精微が不足する。後者の要因としては、重篤な病気に罹病した場合、老化、過労などである。寺澤らは気虚の診断基準を作成している（表１）[7)]。気の生成は脾胃が強く関係しており、水穀精微の生成が障害されると全身に栄養が行き渡らず疲労症状（身体がだるい、気力がない、疲れやすい、）が出現しやすい。肺気が不足して音声に力がない、心気不足で物事に驚きやすい、脾気不足で食欲

表１．気虚の診断基準

気虚スコアー			
身体がだるい	10	眼光・音声に力がない	6
気力がない	10	舌が淡白紅・腫大	8
疲れやすい	10	脈が弱い	8
日中の眠気	6	自力が軟弱	8
食欲不振	4	内臓のアトニー症状	10
風邪をひきやすい	8	小腹不仁	6
物事に驚きやすい	4	下痢傾向	4

判定基準：30点以上が気虚。ただし、症状が顕著な場合は該当スコアーで程度が軽い場合は半分のスコアーとする

表２．気鬱の診断基準

気鬱フコアー			
抑鬱傾向＊	18	時間により症状が動く＃	8
頭冒・頭冒感	8	朝起きにくく調子がでない	8
喉のつかえ感	12	排ガスが多い	6
胸のつまった感じ	8	暖気（げっぷ）	4
季肋部のつかえ感	8	残尿感	4
腹部膨満感	8	腹部の鼓音	8

判定基準：30点以上が気鬱。ただし、症状が顕著な場合は該当スコアーで程度が軽い場合は半分のスコアーとする。
＊：抑鬱傾向とは抑鬱気分、物事に興味がわかない、食欲がないなどの症状
＃：時間により症状が動くとは主訴となる症状が変動すること

不振、内臓のアトニー症状、下痢傾向、衛気不足で皮膚の抵抗が弱まり外邪を受けやすくなり風邪をひきやすい、気虚で血を押し出す力の不足や血の生成不足で皮膚の艶やハリがなくなり、脈は弱くなる。

２．気鬱

気の循環障害の病態である。中医学では気鬱が悪化した病態を気滞という。気鬱は主に悩み、抑圧感、怒りなどによって起こる。また気鬱は臓気不足を併発する。臓腑の中でも心、肝と密接な関連がある。心は思考、分析、判断など意識や思惟活動に関与している。肝には疏泄機能があり各臓腑の生理機能を発揮するのに必要な気、血、津液を全身に巡らし、精神状態を快適に保つ働きがある。肝の疏泄機能が失調すると気を滞り、抑鬱感、胸部のつまった感じ、季肋部のつかえ感などの症状がみられる。気鬱が起こるとやがて血に波及し血行が悪くなり胸部に痛みを感じたりする。気が滞ると津液を運ぶことができないため痰が生じ痰と気が胸膈から上を塞いで胸が息苦しくなったり、喉に物がつかえた感じがして呑み込むことも吐き出すこともできないいわゆる「梅核気」が発生する。また脾が損傷し脾の運化機能が失われるために、飲食物が停滞し暖気（げっぷ）などがみられる。中焦を塞げば排ガス、腹鳴などの症状が出現する。西洋医学的にみれば自律神経経の緊張や異常亢進により、平滑筋の緊張や異常収縮が起こり、気管支、腸管、胆道、血管壁などが収縮し、通過障害、ガス貯留、逆蠕動が起こることになる。気鬱の診断基準を表２に示した[7)]。

表３．瘀血の診断基準

瘀血スコアー					
	男	女		男	女
眼輪部の色素沈着	10	10	臍傍圧痛抵抗左	5	5
顔面の色素沈着	2	2	臍傍圧痛抵抗右	10	10
皮膚の甲錯＊	2	5	臍傍圧痛抵抗正中	5	5
口唇の暗赤化	2	2	回盲部圧痛・抵抗	5	2
歯肉の暗赤化	10	5	S状部圧痛・抵抗	5	5
舌の暗赤色紫化	10	10	季肋部圧痛・抵抗	5	5
細絡＃	5	5			
皮下溢血	2	10	痔疾	10	5
手掌紅斑	2	5	月経障害		10

判定基準：20点以下は非瘀血病態、21点以上は瘀血病態、40点以上は重症の瘀血病態
ただし、症状が顕著な場合は該当スコアーで、程度が軽い場合は半分のスコアーとする。
＊：皮膚の荒れ、ざらつき、鞍裂
＃：毛細血管の拡張、くも状血管種など

３．瘀血

血は全身を循環し生体の機能を保つ働きがある。この循環は心気が担当し、血の生成と統血（血液を脈管外に漏らさずに循環させること）は脾気が担い、血の貯蔵と循環量の調整は肝気が担当しているので、血は心、脾、肝の臓と密接な関連がある。さらに、気が血を循環させているため気が止まると血も止まる。血は津液にも運ばれて循環するので津液が消耗すれば血も循環することが難しくなる。

瘀血とは血の循環障害である。循環動態に影響する要因は多く瘀血の原因は多彩である。精神的なストレス、外邪（寒、湿、熱など）、津液の消耗、外傷、気鬱、気虚、血虚・陰虚などにより瘀血は起こりやすい。このように瘀血は他の病態を伴っていることが多く、どの臓に瘀血が発生するかでさまざまな症状を示すことが特徴である。気血の循環が障害されると痛みを生じる。このときの痛みは刺すような深部痛のことが多い。瘀血の診断基準を表３に示すが、腹部の圧痛点は瘀血の特徴的な所見である[7)]。血の循環が停滞するため、皮膚はつやがなくかさかさしていたり色素沈着がみられる。口唇や舌が紫色を呈したり、舌の裏面の静脈は拡張したり紫暗色を呈する。

４．血虚

血虚とは、血液が不足して臓腑、経絡が滋養されなくなっておきる病態である。原因としては脾胃の運化作用が低下し水穀が消化吸収できず、気、血、津液の生成がうまくいかない。また出血や循環不全（瘀血）による血

表４．血虚の診断基準

血虚スコアー			
集中力低下	14	顔色不良	10
不眠，睡眠障害	8	頭髪がぬけやすい＊	8
眼精疲労	8	皮膚の乾燥と荒れ，赤ぎれ	14
めまい感	8	爪の異常	8
こむらがえり	10	知覚障害＆	6
過少月経・月経不順	6	腹直筋攣急	6

判定基準：30点以上が血虚
ただし、症状が顕著な場合は該当スコアーで、程度が軽い場合は半分のスコアーとする
＊：頭部のフケが多いも同等
＃：爪が脆い、ひび割れる、爪床部の皮膚が荒れてささくれるなどの症状
＆：ビリビリやズーズーなどの痺れ感、一皮被った感じ、知覚低下など

表５．水滞の診断基準

水滞スコアー			
身体の重い感じ	3	悪心・嘔吐	3
拍動性の頭痛	4	グル音の充進	3
頭重感	3	朝のこわばり	7
車酔いしゃすい	5	浮腫傾向・胃部振水音	15
あまい・あまい感	5	胸水・心嚢水・腹水	15
立ちくらみ	5	臍上悸＊	5
水様の鼻汁	3	水瀉性下痢	5
唾液分泌過多	3	尿量減少	7
泡抹状の喀痰	4	多尿	5

判定基準：13点以上が水滞
＊臍上悸：臍部を軽按して触知する腹大動脈の拍動亢進

の供給が不足した場合でも起こりえる。血虚の症状としては、頭がふらつく、顔色が悪い、爪が脆い、皮膚につやがないなどの他、心血虚による不眠、集中力低下、健忘、肝血虚による目のかすみ、めまい、目のつかれ、筋肉の痙攣、手足のしびれ、視力減退、女性では月経血の減少や無月経がみられる。肝は血を貯蔵する機能をもっており、また目に開竅して筋肉の機能を統制しているため肝血虚になるとこのような症状がでやすい。血虚の診断基準を表４に示した[7]。

５．水滞

津液の停滞によって体内に異常な水液が偏在してたまった病態のことをいう。三焦を通じて全身にびまんする水液が湿で、集まって流動するものが痰飲、肌膚に溢れたものが水腫である。粘調で流動性の少ないものが痰、水様で流動性の高いものを飲という。原因としては肺、脾の水分代謝の失調が強く関係している。肺は気、津液を全身に散布するとともに、津液を下方に輸送して尿へと変化させる。脾は胃が津液を巡らすのを助け、腎は蒸騰気化作用により津液を蒸気のように変化させ三焦内に上昇させて生体の水分代謝に関与する。これらの機能が失調して水滞が生じる。

痰は気とともに昇降し、あらゆる部位に入り込み、さまざまなところで病変を引き起こす。肺、心、脾、腎において痰が生じた場合の症状として以下のようなものがある。痰が肺にある場合は喀痰が主な症状であるが、次の四つの病態がある。脾の運化が低下して水湿が停滞し湿が痰になったものを湿痰といい、白色で多量の痰がみられる。寒痰は脾腎の陽気が不足し運化と蒸騰気化がうまく行えず水湿が停滞しうすい痰がみられる。熱邪が肺を犯し津液を濃縮して痰が生じたものを熱痰という。性状は黄色で粘調な痰である。長期間続くと燥痰に移行する。燥痰は燥邪が肺を犯し、または肺陰虚のために津液不足となり生じるものである。粘調で量は少ないが喀出しにくい痰である。

心の痰証は痰によって心の思惟活動が障害されるもので次の二つが主な病態である。何らかの原因で脾の運化が障害されると水湿が停滞し痰が生じ、この痰が心竅（脳の機能）を塞ぐために起こる痰証を痰迷心竅という。症状としては情緒不安定、行動異常、急性期には意識不明になることもある。もう一つの痰証は痰火擾心といい肝鬱化火のために熱痰が生じて心竅を塞ぐことで起きるか、あるいは熱邪の侵襲で津液が濃縮されて熱痰が生じ心竅を閉塞させることで起きる。痰迷心竅に炎症や自律神経系の亢進による熱証が併発した状態と考えられる。症状としては、頭痛、不眠、動悸、顔面紅潮、意識消失などがみられる。脾の痰証には二つの場合があり、一つは脾虚生痰、もう一つは溜飲である。前者は脾胃の運化の失調で水分が三焦に貯留した状態である。症状としては、食欲不振、胃部の水振音、腹部膨満感などがみられる。後者は脾の運化が低下して胃の水分を吸収できず、胃内に水飲が停留して胃気の和降が障害されている状態である。症状としては食欲不振、腹部膨満感、胃部の水振音などがある。

水液が肌膚や体腔に溢れる状態を水腫という。肺、脾、腎の水分代謝に関連する機能が低下して起こる。病邪の侵入による実証の水腫を陽水といい、風邪により肺の宣散粛降が障害され水湿が停滞して全身に浮腫を起こす。正気の虚による虚証の水腫を陰水といい脾腎陽虚によって生じる。腰や膝のだるさや尿量減少がみられる。

水滞の診断基準を表５に示した[7]。これは漢方医学における水滞の基準であるが、水滞の概念や分類は現在も曖昧な点が多いことが指摘されている[8]。この理由の一つは水滞が関与する病態が広範囲にわたっているためではないかと思われるが、中医学では上記に述べたように整理されている。

６．陰虚

血虚と津液不足を伴う病態をいう。慢性消耗生疾患や脱水にともなう異化作用の亢進、自律神経系の機能亢進

表６．陰陽の診断基準

A項目		B項目	
暑がりで薄着を好む．首から上に汗をかく	+20	寒がりで厚着を好む	−20
冷水を好んで多飲する	+10	電気毛布など温熱刺激を好む	−20
顔面が紅潮・眠目の充血	+10	顔面が蒼白	−5
高体温（36.7℃以上）傾向	+10	低体温（36.2℃以下）傾向	−10
舌尖が赤い	+10	背部・腰離・首の周囲を寒がる	−10
数脈	+5	四肢末梢が冷える（自覚的または他覚的）	−5
脈が浮（軽く按じてよく触知できる〉	+5	脈が沈（深く按じないと脈を触れない）	−5
胸脇苦満	+5	脈が渋（脈速が遅い）で遅脈	−5
下痢に伴う肛門の灼熱感	+10	聞き取りにくいうわ言をブツブツという	−5
排尿に伴う尿道の灼熱感　・高張尿	+10	不消化の下痢便で肛門の灼熱感を伴わない	−5
便臭が強い	+5	兎糞・便臭の少ない便	−5
		低張尿が頻回に多量に出る	−10

判定基準：A項、B項のすべての統計が+35以上を陽の病態、−35点以下を陰の病態
ただし、症状が顕著な場合は該当スコアーで、程度が軽い場合は半分のスコアーとする
・で結ばれた症状はいずれか一つあればよい

などにより熱証が現れる。この熱証は虚熱といわれる。特徴的な症状は乾燥症状を呈することで、血虚以外の症状としてはやせ、のぼせ、手のひらや足の裏のほてり、不眠、口の乾き、唇のひびわれ、便秘などがみられる。

７．陽虚

気の温煦作用が不足し、同化作用やエネルギー代謝が低下、末梢循環不全で寒証の病態となったものである。この寒証を虚寒という。症状としては、気虚以外の症状として寒がり、四肢の冷え、熱い物が好き、顔面が蒼白、下痢ぎみなどがみられる。参考までに漢方医学における陰陽の診断基準を表６に示した[7)]。陰の状態が陽虚、陽の状態が陰虚に近い概念と考えられる。

８．湿熱

湿熱は刺激の強い料理、脂っこい料理を好んだり、過度の飲酒習慣などにより胃熱と脾湿が生じて起こる。また、火旺や陰虚陽亢の体質により外湿が化熱して生じることがある。湿熱が生じると陰液を消耗しやすい。症状として皮膚化膿症、湿疹、びらんなどの皮膚疾患、便秘、腹部膨満感が出現する。

体質と肌[9)]

横井らは体質と肌の関係を明らかにするために肌体質という概念を提唱している。これは、中医学の六気の中の「寒、熱、燥、湿」の4気を基本に、「寒性肌」、「熱性肌」、「燥性肌」、「湿性肌」と肌を四つに分類したものである。「寒性肌」は肌が冷たくきめが浅い肌で、加齢に伴い皮膚の萎縮やしわの発生がみられる。「熱性肌」は異物や紫外線で赤くなったり痒みを伴うことが多く、アレルギー素因を持つ者に発症しやすい。「燥性肌」は水分、油分が少なく肌は常に乾燥しており、冬季にはひび、あかぎれができやすい肌である。最後の「湿性肌」は皮脂分泌が過多で毛穴が開き、額、鼻の部位の脂が目立つ。にきびができやすい肌である。日本人女性20歳～30歳代を肌診断したところ、燥性肌が47%、湿性肌が26%、熱性肌が22%、寒性肌が５％であった。これら４タイプの皮膚の色値、皮脂量を測定したところ、「寒性肌」は他の肌より有意に赤味値が低く黄味値が高い、「熱性肌」は他の肌より赤味値が高く皮脂量が多い、「湿性肌」は皮脂量が多く尋常性痤瘡ができやすい体質で黄味値が高い傾向がみられた。「燥性肌」は特に顕著な所見はみられなかった。

これらの肌体質とこれまで述べてきた気血津液と湿の八つの病態との関連をみてみると、「寒性肌」の者は気虚、血虚、陽虚の体質を持っていることが特徴的であった。すなわち貧血や末梢循環不全により肌が冷えやすく、肌色は青白く肌の艶やハリはない。「熱性肌」は湿熱体質と陰虚体質の者が多く、内熱が肌に炎症やアレルギー症状を起こす。「燥性肌」は気虚、血虚、および陰虚体質の者が多く、栄養障害により肌に潤いのない乾燥した肌となる。「湿性肌」は湿熱体質の割合は高くなく水滞体質の割合が高かった。この解釈として本研究は秋に行っているため、気候は乾燥しており気温が高くなかったことがその一因ではないかと考えられるが、今後さらに検討する必要がある。

肌体質が中医学的に妥当かどうかを調べるために、横井らは「熱性肌」、「湿性肌」、「寒性肌」についてそれぞれ証に応じた漢方薬を使用してその効果を検討している。それによると「熱性肌」に清熱解毒薬を用いると使用前後で皮脂量や赤味値が有意に減少している。「湿性肌」に清熱燥湿薬を用いると皮脂量やにきび数が有意に減少している。また「寒性肌」には補血、活血、理気の

表７．肌改善と薬膳食材

清熱作用； 山梔子、茶、アスパラガス、菊花、胡瓜、セロリ、大根、冬瓜、たけのこ、ドクダミ、茄子、苦瓜、バナナ、緑豆、蓮根
活血化瘀作用； 紅花、ウコン
化痰作用； 小豆、南瓜、たけのこ、陳皮、冬瓜、梨、クラゲ

生薬で製造した入浴剤を使って冷えの改善を評価したところ、使わない場合に比べ保温時間が延長した。また、吉田らは肌のかさつきやきめが荒くなっている肌荒れ症状を持つ者を対象に、血虚や瘀血の改善に用いる漢方方剤によって、皮膚の血流量、皮膚の角質水分量、肌のきめへの影響を検討した。その結果、皮膚の血流量や角質水分量は増加し、肌のきめも改善したこと報告している[10)]。このように、肌体質に応じた治療を行うことで皮膚の状態が改善していることは、肌体質の妥当性を示唆している。

肌改善と薬膳

以上から肌障害の背景には、主に熱、瘀血、痰が存在することが示唆された。現代の日本人の食生活は飽食といわれ脂肪摂取量が増加傾向にある。これは体内に熱を発生する食習慣である。西洋医学では炎症といわれる病態である。実際肥満者では非肥満者に比べ炎症の指標となる高感度Ｃ反応性蛋白の値が有意に高い[11)]。現代の日本人の肌体質で熱性肌や湿性肌の者の割合が多いことはこれを示している。また、瘀血の原因はこれまでに述べてきたがストレス、外邪（寒、湿、熱など）、津液の消耗、外傷、気鬱、気虚、血虚・陰虚などであり、現代のストレス社会が大きく影響しているのではないかと思われる。さらに、痰証は脾や肝の機能不全がその背景にある。現代の食生活では冷飲の習慣が脾の機能を障害し、ストレスは肝の機能を障害する。すなわち、現代の肌の健康状態は、不健全な食習慣やストレス社会が強く関与していると考えられる。このような観点から現代人の肌を健全に保つためには、清熱、活血化瘀、化痰の作用がある薬膳食材が重要であると考えられる（表７）。

参考文献

1）T. Joseph Lin, 中国の漢方と Cosmeceuticals, Fragrance Journal, 4:2, 2009

2）王財源 , 尾家有耶 , 中国古代鍼法による美顔術 , 日本良導絡自律神経学会雑誌 , 55 : 24, 2010.

3）北川毅 , 美容領域で注目される中医学 , 中医臨床 ,27（2）：136-139, 2006

4）徳井教孝 , 三成由美 , 張再良 , 郭忻 , 薬膳と中医学 , 建帛社 , 2003

5）第２版中医学入門 , 神戸中医学研究会編著 , 医歯薬出版株式会社 , 2002

6）中医病因病機学 , 宋鷺冰編集 , 柴崎瑛子訳 , 東洋学術出版 , 1998

7）後藤博三 , 寺澤捷年 , 漢方の診断法 , 産婦人科治療 , 75（5）：496-501, 1997

8）専門医のための漢方医学テキスト ― 漢方専門医研修カリキュラム準拠 , 日本東洋医学会学術教育委員会編集 , 南江堂 , 2010

9）横井時也 , 体質（証）に応じた美肌づくり , Fragrance Journal, ９:39-49, 2009

10）吉田郁代 , 市橋正光 , 漢方医学的観点からの肌荒れの捉え方とその治療 , Fragrance Journal, 9:23-27, 2009

11）Visser M, Bouter LM, McQuillan GM, Wener MH, Harris TB. Elevated C-reactive protein levels in overweight and obese adults. JAMA. 1999; 282: 2131-5