

<p>第70号 平成26年 9月号 HPに 創刊号から 連載中</p>	<p style="text-align: center;"><b>もう一つの道</b></p> <p>情報は、うのみにせず、注意深く徐々に試してください。</p>	<p>山田整骨院 熊本市中央区出水 4-25-1 096-364-7611 <a href="http://yamadasu.com/">http://yamadasu.com/</a> 熊本交通事故, 山田整骨院 <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">検索</span> <a href="http://www/jiko-kumamoto.net/">http://www/jiko-kumamoto.net/</a></p>
---	--	--

**素肌美の医学 —オシャレと皮膚—**  
西 勝造先生      月刊西医学 昭和35年4月号

**皮膚は健康の鏡**

なめらかで艶のある、キメの細かな美しい花の素肌は、どこから生れ、赤ちゃんのように澄んだ、弾力のある柔肌を保つには、一体どうしたら良いのだろうか…略…皮膚は体内諸臓器の健康状態をうつし出す鏡である。…略…殊に顔色はその人の身体の状態や精神状態を極めてデリケートに反映し、顔色が悪ければ何処かが悪いのではないかと思ひ、顔色をうかがうことに依って、上役の“虫”のいどころが分かるという位である。ということは、私達の顔色や肌一つまり、皮膚が固定したものでなく、百面相のように千変万化するということである。云うなれば、誰もが、より美しくなる内部の力を持ち、魅力のある美人になることができるのである。

**メラニン色素と肌**

一般に東洋人種は黄色人種といわれるが、日本女性の中には、その肌が欧米人に劣らない程白い人がいる。それは皮膚のメラニン色素が少ない場合か、皮下の脂肪が厚い人(肥った人)などである。色が白く、皮下の脂肪や血液の色がほんのり透いて見えるのは、誠に美しいものである。…略…メラニン色素は、アミノ酸の一種であるチロジンを原料としてチロジラーゼという酵素の作用でつくられるもので、外界から紫外線を吸収して熱に変え、また熱を貯えて、生体が必要とする場合にそれを与え、内部に有害な作用が波及しないような役目をするのである。…略…肌が日光にさらされると、メラニン色素がふえて、とび色になることは、御承知のとおりであるが、メラニン色素ができるためには脳下垂体の中葉から出るメラノフォア・ホルモンが必要である。それ故、脳下垂体の働きが悪くなり、また副腎皮質の働きが弱くなると、同じように色が黒くなる。更にメラニン色素の形成を妨害する働きを持つビタミンC(柿茶)が不足すると、色が黒くなるのである。

**病気と皮膚**

…略…ソバカスに似た肝斑(シミ)は、肝臓の故障が原因である。妊婦や疲れたときなど、ソバカスやシミが濃くなったり、眼のまわりにくま(隈)があらわれたりするが、これも肝臓の働きやホルモンと関係があり、殊にビタミンCの欠乏によるものである。…略

**グローミューと皮膚**

…略…グローミューは、小動脈が毛細血管に移行する手前から、毛細血管が小静脈に

移行したところに直接通じている側副血行路で…略…何かの原因で毛細血管が収縮した場合、血液は小動脈からグローミューを通過して直接小静脈に流れ…略…毛細血管が膨張した場合、グローミューは閉じて血液は毛細血管を通過して流れる…略…皮膚の健康は皮膚の毛細血管とグローミューによることが多い…略…ところが、アルコール過剰の人は、グローミューが硬化したり…略…糖分過剰の人はグローミューが消失したり…する傾向がある。それ故、アルコールや糖分の過剰を避けることを心掛けねばならない。

### 肌を美しくするには

○心理的美肌法…略…まず自分の年齢を忘れることであり…略…心配事や憤怒は、知らず知らずの間に、皮膚の年齢以上に老衰させる…略…心の平和、明朗な生活態度、これが健康を作りこれが明るい皮膚を作る…略…

○栄養による美肌法…略…新鮮な空気と明るい陽光とが、皮膚の健康増進に役立つ…略…アルカリ性食品は、全身を爽快にし、特に荒れやすく、吹き出物の出やすい皮膚の人には効果的に働き、皮膚の機能を高める…略…食塩の過剰は腎臓を害し、皮膚細胞の膨化を起こしやすく、浮腫や水疱を生じる…略…果汁は一般に皮膚の健康によいといわれるが、それはビタミン類を多量に含んでいるためである…略…カルシウムイオンは消炎性があるので皮膚病の治療に用いられる、小魚、貝類、海藻類もカルシウムを多量に含んでいる…略…牛乳の常用は、皮下脂肪を適度に貯え、肌の色艶をよくするものとして、東西共に奨励されている…略…楽しい気分で食卓につき、十分に咀嚼する。早く食べることは禁物である。腹八分目は、皮膚の健康にも絶対的に必要な金言である。私は皮膚の根本的な若返り法として生食療法を提唱している。…略…生水の飲用は不可欠の要件である。…略…真の美しさ…略…不可欠のものは、ビタミンC（柿茶）である。それ故に、ビタミンCは皮膚のビタミン、美容ビタミンと呼ばれるのである。

○そのほかの美肌法…温冷浴は、皮膚の毛細血管の収縮と拡大、及びグローミューを利用して全身の健康を増進し、美しい肌にする…略…裸療法は皮膚の健康を増進するばかりでなく、各種の疾患の治療にも利用されている…略…十分な睡眠である。…略…睡眠不足は皮膚の生気を失わせ、その艶を失くさせる…略…

## あ と が き

テレビで高名な 70 代の科学者の顔にシミが多いのを見て、どうしてなのかな、どうにかならないのかなあと思ったのが、今回の掲載の動機になりました。肌に関する全てが網羅されています。一般論と違うのは、グローミュー、柿茶、生水、温冷浴です。皮膚も血管も血液もコラーゲンで出来ています。ビタミンCがなければ、コラーゲンは出来ません。豊富な天然のビタミンCを有する柿茶の意味はここにあります

