

冬場に起こる乾燥の連鎖… 実はドライシンドロームかも？ 『ドライシンドローム』の症状を漢方視点で解説 ～認知度はわずか12.5% / 湿度だけでなくストレスや更年期も乾燥の要因に～

主なトピックス

1. 認知度はわずか12.5%の『ドライシンドローム』、放置すると風邪や感染症のきっかけに
2. 具体的な『ドライシンドローム』の原因や対策法を解説
3. おすすめの漢方薬を解説

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では、1年間を通して季節や流行に応じた漢方情報を発信してまいります。1月は『ドライシンドローム』をテーマに、実態調査(※1)の結果やおすすめの漢方薬などについてご紹介いたします。

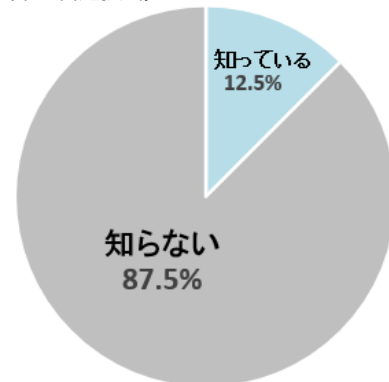
認知度はわずか12.5%の『ドライシンドローム』、放置すると風邪や感染症のきっかけに

冬は乾燥しやすい時期ですが、乾燥のピークを迎えるのは1月・2月とされています。外の空気は乾燥している上に、部屋では暖房を使用するので、屋内外問わず乾燥を感じる季節です。

一般的に、冬の乾燥というと「肌」をイメージしますが、口（ドライマウス）や目（ドライアイ）など、乾燥の悩みは多岐にわたります。近年では、こうした全身の複合的な乾燥を一つの症候群として捉え『ドライシンドローム』とも呼ばれています。

当社が行った調査では、『ドライシンドローム』の認知度はわずか12.5%でしたが、放置するとQOLの低下や病気のきっかけにもなるため、ただの乾燥と思わずに注意することが必要です。

Q1. あなたは『ドライシンドローム』を知っていますか？
(単回答選択式)



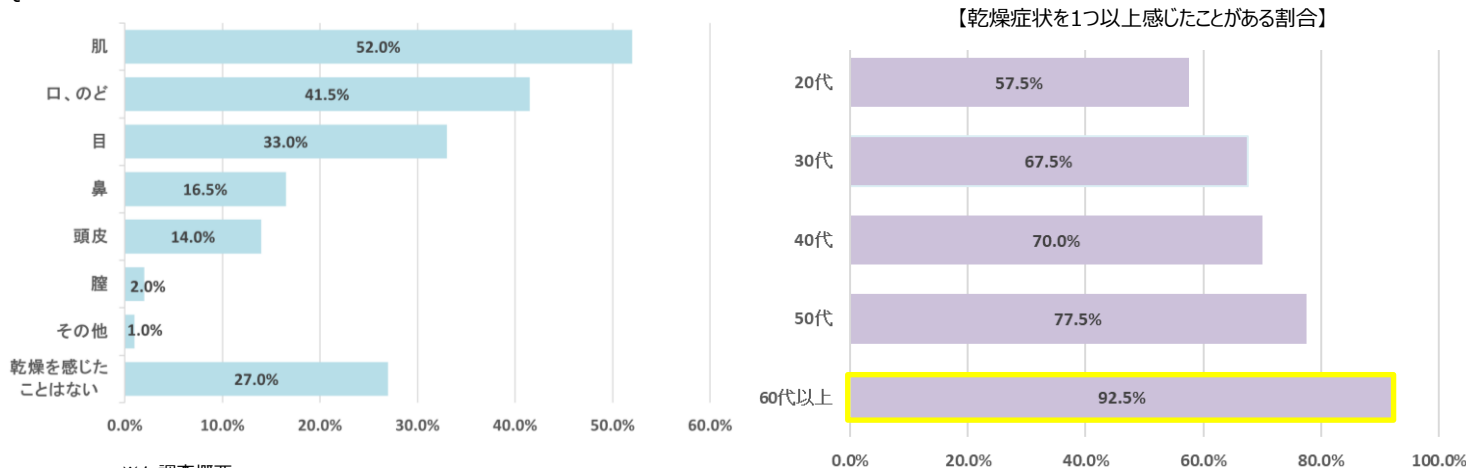
肌の乾燥に続き、口、のど・目が上位 特に中高年層の乾燥が目立つ結果に

乾燥を感じる方に具体的にどの部位に乾燥を感じるか尋ねたところ、52%の方が「肌」と回答しました。次いで「口、のど」(41.5%)、「目」(33%)が続き、一部位の乾燥のみならず、乾燥の悩みは多岐にわたる様子がうかがえます。

また、乾燥症状を1つ以上感じたことがある割合を年代別で見ると、年齢を重ねるほど乾燥を実感している割合が高くなる結果となりました。60代以上は92.5%にものぼり、中高年層が特に乾燥を感じていることが分かりました。

次頁より、『ドライシンドローム』の詳しい解説やセルフケアについて漢方の視点で解説・ご紹介いたします。

Q2. あなたはどの部位に乾燥を感じますか？ 当てはまるものを全てお答えください。(複数回答選択式)



※1 調査概要

○調査対象：全国の20代～70代の男女200名（有効回答数） ○調査期間：2023年1月6日～2023年1月10日

○調査方法：インターネットアンケート/クラシエ調べ（株式会社ドウ・ハウスmyアンケートNight利用）

『ドライシンドローム』の原因や症状について解説

●『ドライシンドローム』の原因

ドライシンドロームとは、ドライマウス、ドライアイ、ドライスキン、ドライバジャイナ（膣の乾燥）などカラダの乾燥のことで、**唾液や涙といった乾燥を防ぐ外分泌線の働きが弱まっている状態**を指します。肌、口、目、膣などの乾燥により、粘膜など本来潤っているべき部分まで乾燥すると、皮膜が薄くなるため柔軟性が失われ、粘液の分泌量が減り、乾燥の連鎖が始まります。粘膜の乾燥は抵抗力の低下を招き、風邪や感染症のきっかけにもなるため注意が必要です。

▶実は更年期やストレスも乾燥の要因に

空気の乾燥、加齢の他にも、スマホやパソコンによる目の酷使、睡眠不足、マスクによる口呼吸など**生活習慣も原因**となります。また、**更年期による女性ホルモンの一種であるエストロゲンの分泌低下も関係**しているため、女性に起こることが多いとされています。一方で、外分泌線の働きは自律神経によって調整されているため、ストレスの多い現代社会で自律神経が乱れた結果、男性や若い人もドライシンドロームを引き起こしてしまいます。

●具体的な症状

体のどこかに乾燥を感じている人は、実はさまざまな場所が乾燥しているかもしれません。ドライシンドロームの可能性もあるので、乾燥が気になっていない部位も以下の項目に当てはまるものがないかチェックしてみましょう。

■ドライスキン（皮膚）

- カサカサする
- 肌がむける
- 肌が荒れる
- 刺激に敏感になる
- 粉が吹く
- 化粧ノリが悪い

■ドライアイ（目）

- 疲れやすい
- 目が重い
- ゴロゴロする
- 充血しやすい
- 目がかすむ
- 目ヤニが出やすい

■ドライマウス（口、のど）

- 乾きやすい
- のどが枯れる
- 口臭を感じる
- 水を飲みたくなる
- 口がねばつく
- 口が乾燥して話しにくい

■ドライバジャイナ（膣）

- 膣が痛む
- おりものに変化を感じる
- 膣がかゆい
- 性交痛
- ヒリヒリする
- 下着に触れた際の違和感

●漢方の視点からドライシンドロームを見る

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います。この3つは、お互いに影響しあっています。大切なのは、この3つがバランス良くめぐっていることです。

ドライシンドロームは、3つの構成のうち「**血**」や「**水**」の**不足が原因**と考えられています。また、漢方を体質で分けた場合、**陰虚（いんきょ）**にあたります。陰虚は血や体液を含む、体内の血液以外の必要な水分である「水」が不足している状態を指し、潤わせて冷やす水の不足により、体のほてりを感じやすくなります。水が不足すると、特定の場所のみならず、肌や口、目といったあらゆる場所で乾燥を引き起こす要因となるので、水分を保つ「陰」そのものを補いましょう。

『ドライシンドローム』予防のワンポイントアドバイス

「水」の不足といっても、ただ水分を摂取するだけでは、水分を保持する力がないため改善されません。『ドライシンドローム』の予防には、**食品で体の内側から潤すこと**や、**生活習慣の改善**が有効です。さまざまな部位が乾燥して更なる乾燥を招く前に、体に乾燥を感じたら早めにケアをしましょう。

・潤いを与える食材

β-グルカンという食物繊維の一種には、粘液の素の生成を高め、カラダの中から潤いを与えると言われています。椎茸や舞茸などのキノコ類、海藻、大麦などに多く含まれます。

・自律神経を整える

前述の通り、外分泌線の働きは自律神経が関係しています。寝る2時間前からはなるべく照明の光量を落とすことや、寝る直前のスマホやパソコンの使用は控えるなど意識して、副交感神経を優位な状態にしましょう。



おすすめの漢方薬

『ドライシンドローム』による症状には漢方薬もおすすめです。漢方は、身体の中のバランスを整え、症状を改善するはたらきがあるため、不調にしっかり向き合いたい方におすすめです。

<乾燥肌や皮膚のかゆみに悩む方におすすめの漢方薬>

当帰飲子（とうきいんし）

「当帰飲子（とうきいんし）」は、「血（けつ）」を補給する「四物湯（しもつとう）」をベースにした処方です。加齢と共に肌の栄養が不足すると、肌は乾燥しやすくなります。白い粉をふくような乾燥肌で、お風呂に入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/8日分（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

<コンコンと乾いたせきが出る、せきこむ方におすすめの漢方薬>

麦門冬湯（ばくもんどうとう）

「麦門冬湯（ばくもんどうとう）」は、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。加齢によって体内の水分保持量が減少すると、粘膜や気道が乾燥し、咳が出やすくなります。からせきが続く、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/8日分（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：からせき、気管支炎、気管支ぜんそく、咽頭炎、しわがれ声

<のどの渇きを感じる方におすすめの漢方薬>

白虎加人参湯（びゃっこかにんじんとう）

「白虎加人参湯（びゃっこかにんじんとう）」は、体の熱を冷まし、潤いを与える生薬を配合した処方です。のぼせ体質や激しい発熱によって体内の水分を失うと、口やのどの渇きを強く感じるようになります。体がほてり、咽の渇きを感じる方におすすめの漢方薬です。



<漢方療法推進会>

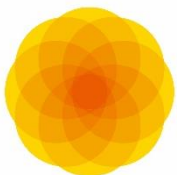
「クラシエ」漢方白虎加人参湯エキス顆粒
【第2類医薬品】

希望小売価格：8,690円/30日分（税込）

効能：体力中等度以上で、熱感と口渇が強いものの次の諸症：のどの渇き、ほてり、湿疹・皮膚炎、皮膚のかゆみ

※当製品は漢方療法推進会会員店にて店頭カウンセリングの上、ご購入いただけます。漢方薬局・薬店の検索はこちら→<https://www.kracie.co.jp/ph/k-suisinkai/>

クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。

クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。

近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。