

# 第二は肌のコラーゲンの結合口を

## 強める「ケイ素」で玄米に

### 豊富だが、現代人は不足がち

リンド知子

#### 肌の弾力を保ち 丈夫にする重要栄養

肌のかゆみを防ぐ第二の栄養として私が注目しているのが、ミネラル（無機栄養素）の一種である「ケイ素」です。ケイ素は、肌・髪・爪・血管・内臓・筋肉など人体のあらゆる組織の形成に欠かすことができない、私たちにとってとても身近な栄養です。

#### ケイ素とは

ケイ素はミネラルの一種で、未精製の穀物や野菜、海藻などに比較的多く含まれており、人間の肌や髪、爪、血管や内臓などの各組織の形成に欠かせない重要成分となっている。



#### ケイ素の重要な働き

コラーゲンは、皮膚や骨、軟骨、歯、血管、内臓、筋肉など全身の組織の土台となる成分だが、そこに細胞がしっかりと接着して組織を形成できなければ、各組織は十分な機能を発揮できない。

ケイ素は、このコラーゲンと細胞との結合を強め、いわば接着剤の役割を担っている。



ケイ素は、日本では一般にあまり知られていませんが、欧米ではその重要性が広く認知され、ドイツでは各家庭に常備すべきサプリメント（栄養補助食品）として普及しています。

ケイ素には、肌の真皮を形成するコラーゲン（硬たんぱく質成分）の結合を強固にする大切な働きがあります。コラーゲンが肌のハリやしなやかさを保つ重要なたんぱく質であることはみなさんもよくご存じでしょう。実は、コラーゲンが果たす役割は、ケイ素がコラーゲンどうしを強固に結合させる結果としてもたらされるのです。

さらに、ケイ素にはコラーゲンとともに真皮を形成するエラスチン（弾性繊維）の結合を強める働きもあります。エラスチンは、コラーゲンを支えるゴムのような線維のこと。コラーゲンを柱と考えれば、エラスチンは柱と柱をつなぐ梁といえます。ですから、ケイ素の働きでコラーゲンとエラスチンの結束が強くなれば、真皮がいつそう丈夫になるわけです。

そして、真皮が丈夫になれば、真皮の上部にある表皮の肌細胞どうしの結合もより強固になります。こうして肌細胞の結合が強固になれば、肌を守るバリア機能も大幅に高まります。

肌のかゆみは、表皮の肌細胞の結合が弱まってすきまができ、そこに外からの異物が侵入してしまい、その刺激に肌が敏感に反応することで起こります。つまり、ケイ素によって、表皮の肌細胞の結合が強まれば、異物の侵入を抑えられ、かゆみの発生を防ぐことができると考えられるのです。

#### 白米や肉食中心の人はケイ素不足が心配

ケイ素は体内で合成されず不足しやすいので、食べ物から積極的に補う必要があります。

そもそもケイ素は植物や海藻類などの細胞壁を構成する成分なので、穀類・豆類・海藻類などに多く含まれています。特に穀類の場合、ケイ素は胚芽に多いので、精製された白米や白いパンよりも、玄米（あるいは発芽玄米）や全粒粉パンをとるようにするといいでしょう。

そのほか、トウモロコシや大豆、ジャガイモ、ゴボウ

(皮つき)、パセリ、アスパラガス、ホウレンソウ、ニンジン、ワカメ、コンブ、アオノリといった食品にケイ素は豊富に含まれています。

しかし、肉類にはケイ素がほとんど含まれていません。ハンバーグやステーキのような肉料理ばかり食べている人や、白米・白いパンを主食にしている人は、慢性的なケイ素不足に陥る恐れがあるので

注意してください。

では、ケイ素は一日にどれくらい補えばいいのでしょうか。

通常、日本人の大人が一日に消費するケイ素は一〇〜四〇グラムといわれています。それに対し、実際に摂取しているケイ素は一日一〇グラム前後と推定されます。必要量のギリギリしかとれていないので、現代人の多くはケイ素不

足に陥っていると考え、間違った考えではないでしょう。

ケイ素が不足すると、肌のハリが失われてシワが増えたり、髪が抜けやすくなったり、爪が割れやすくなったりします。こうした症状に心当たりがある人は、ケイ素を積極的に補うことがおすすめです。

### 患者さんにもおすすめ 効果を実感

最近では、ケイ素を手軽に補える「水晶エキス」の栄養補助食品がデパートの健康食品売り場や通信販売などで各種市販され、手軽に入手できるようになってきました。

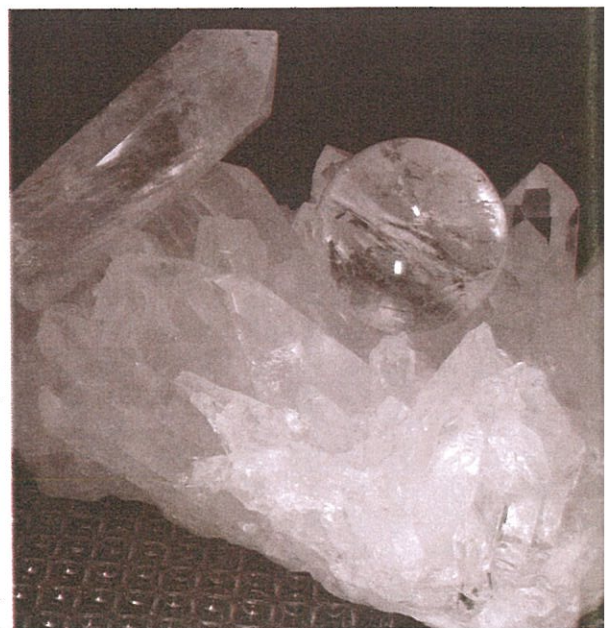
水晶エキスとは、ケイ素を主成分とする水晶石を溶解釜に入れ、二〇〇〇度C以上の高温で燃焼させ、ガス化したケイ素から不要な物質を取り除いた水溶性の液体です。

皮膚科医である私は、四年ほど前から水晶エキスを治療

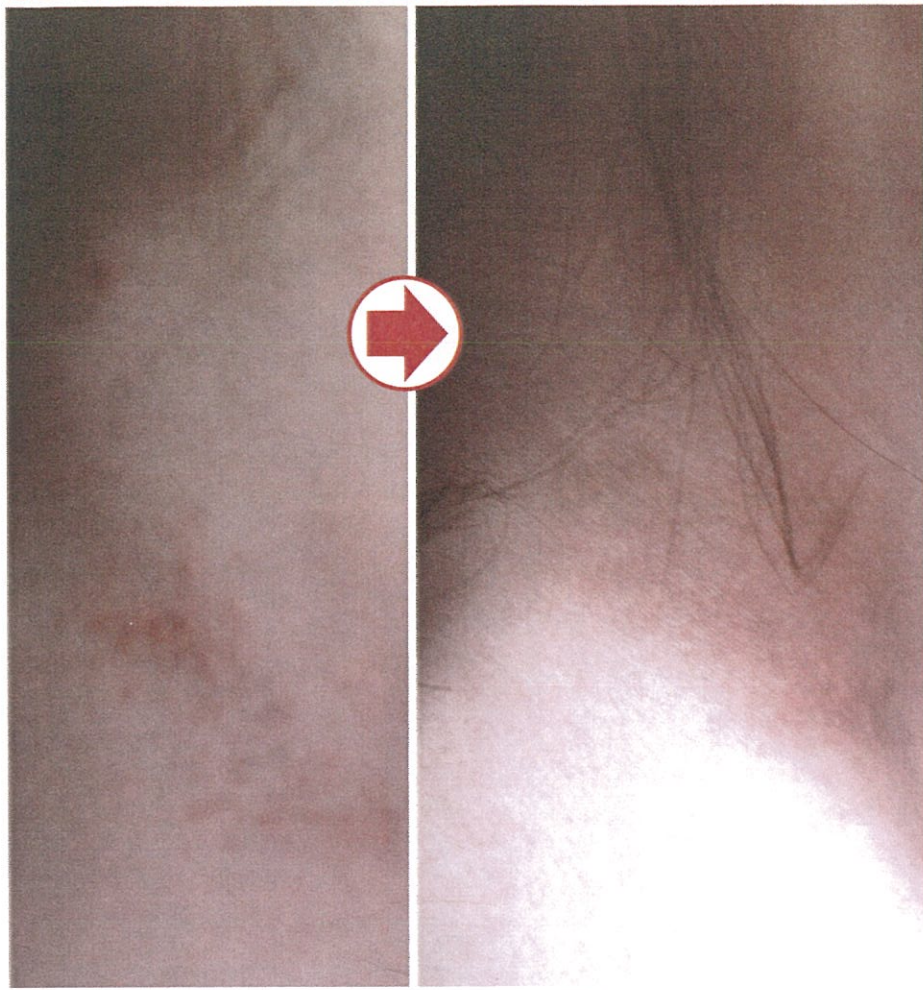
に取り入れ、一〇〇〇人以上の患者さんにすすめています。

水晶エキスは、かゆみや発疹のある部分に外用薬を塗布したあと、水で薄めてスプレーなどで吹きつけてもらっています。また、水晶エキスをお茶やコーヒーに数滴ほどまぜて飲んでもらうと、治りぐあいが断然違うのです。

さらに、手足に猛烈なかゆみをもたらすアトピー性皮膚炎や、掌蹠膿疱症(手のひらや足の裏に膿を含んだ小さな発疹が数多く現れる病気)といった病気の治療にピオチン(前の記事参照)とともに併用し、大きな改善効果を得ています。



ケイ素を大量に含む水晶の結晶



アトピーが原因の発疹が、水晶エキスで解消できた

# ケイ素の豊富な水晶エキスを 手のひらと足の裏の裏の強烈な かゆみと痛みが大幅に軽減

大阪府・主婦・76歳  
おだひろこ  
小田博子

かいて膿疱がつぶれ  
痛みが苦しめられた

四年前に「掌蹠膿疱症」という病気がかかった私は、リンド知子先生が診察するクリニックで治療を受けてきました。掌蹠膿疱症は、手のひらや足の裏に膿疱（膿のある発疹）が現れ、それがつぶれてジクジクしたり、乾いて亀裂が入ったりする病気で、金属アレルギーが引き金となって発症するという説明を受



ケイ素を多く含む玄米を食べよう

けました。掌蹠膿疱症の症状で困ったのは、手足の耐えがたいかゆみと痛みです。かゆいからといってかくと膿疱がつぶれ、今度は痛みが苦しめられることになりました。私の場合は足の裏の症状が特にひどく、ジクジクした患部をいつも包帯で巻いていなければならず、痛みがひどくて歩くのが困難なほどでした。初診のときリンド先生から病気の説明を受けた私は、歯

のかぶせ物の金属を除去するようにといわれました。しかし、歯科医院で歯のかぶせ物を取っても、症状は思ったほど改善しませんでした。

実は、私は三〇年ほど前に腰椎すべり症の手術（椎間固定術）を受け、腰椎（背骨の腰の部分）に金属の固定器具を入れていました。これが金属アレルギーの原因と思われました。

しかし、腰椎に埋め込んだ金属を抜去するわけにはいかず、紫外線を照射する光線療法を受けながら、抗アレルギー薬やステロイド薬（副腎皮質ホルモン）で対症療法を行うしかありませんでした。

**ビオチンの内服薬も併用し効果を実感**

なんとか掌蹠膿疱症のかゆみを抑えていた三年前の春のこと、転機が訪れたのです。

リンド先生から、アレルギーを抑えるビオチンの内服薬に加え、肌を丈夫にするケイ素を含んだ液状の水晶エキスを試してみてもどうかとすすめられたのです。

初めて水晶エキスを使ったときのことは、よく覚えていません。手のひらや足の裏にステロイド薬を塗布したあと、水で希釈した水晶エキスをスプレーしたら、皮膚の奥深くにスーッと染み込んでいくように感じられたのです。

さらに私は、お茶やコーヒーに水晶エキスを数滴垂らし、一日に三杯は飲むことにしました。すると、水晶エキスの効果も相まってか、手のひらと足の裏の状態が日増しによくくなりました。三ヶ月後には、患部がジクジクしたり亀裂が入ったりしなくなり、かゆみや痛みが大幅に軽減したのです。

水晶エキスは今でも飲みつづけていますが、もう手のひらにも足の裏にも膿疱はほとんどありません。たまにかゆみを感じても、薬を飲んで水晶エキスをつけければ治まるので本当に助かっています。

# アトピーが原因のひじや足のすねの強烈なかゆみが、水晶エキスを三カ月使ったらほぼ解消

大阪府・大学生・22歳  
おかざきともこ  
**岡崎智子**

**全身のかゆみに襲われ  
かき傷だらけになった**

私は、子供のころからアトピー性皮膚炎（以下、アトピー）に悩まされつづけてきました。その強烈なかゆみは、アトピーの人でなければわからないでしょう。顔をはじめ、手の甲やひじ、二の腕、足のすねなど全身がかゆくてしかたないのです。アトピーのかゆみは、就寝中にも起こります。ふだんは

皮膚科から処方された抗アレルギー薬を服用したり、ステロイド薬（副腎皮質ホルモン）を塗ったりしてかゆみを抑えているのですが、それでも就寝中は無意識のうちに全身をかいてしまいます。

そのため、いつも顔や首、背中や手足に紅斑（皮膚表面が赤くなった状態）があり、乾燥してカサカサの状態でした。顔の紅斑やカサつきがひどいときは人前が出るのが恥ずかしく、精神的に参ってし

まうことが少なくありませんでした。

症状の度合いは一定ではなくストレスを強く感じるほどひどくなります。これまで一番ひどかったのは、四年前の大学受験のときでした。薬を使ってもかゆみが治まらず、全身がかき傷だらけになったのです。

大学に入ってからは小康状態が続いていましたが、就職活動を控えた二年前、再びかゆみが強くなりました。そんな折、私と同じようにアトピーを抱えている大学の友人からリンド知子先生のクリニックの評判を聞き、すぐに受診することにしましたのです。

**ステロイド薬を中止  
でき、色素沈着も解消**

リンド先生が行うアトピー治療では、ステロイド薬に加え、抗アレルギー薬であるピオチンや、液状の水晶エキス

というケイ素のサプリメント（栄養補助食品）を用います。私はかゆい部分にステロイド薬を塗布したあと、水晶エキスのスプレーをまんべんなく吹きつけました。また、水晶エキスをコーヒーやみそ汁などに少量加えて毎日飲むことにしました。

すると、耐えがたいかゆみが徐々に軽減していき、三カ月後には塗り薬を非ステロイド薬に替えられたのです。これまで私は、ステロイド薬を肌身離さず持ち歩いていましたが、それを短期間でやめられたのですから驚くほかありません。

かゆみが軽減したら肌の紅斑が薄くなり、カサつきもなくなりました。現在は、肌になりました。現在は、肌をかいたことによる皮膚の色素沈着も解消しており、パツと見でアトピーと気づかれることはまずありません。

以前は顔の紅斑やカサつきに劣等感を抱き、人前に出ることに抵抗がありました。それが、今では自分の容姿に自信を持てるようになり、性格も明るくなったと思います。



腕の紅斑が消えて、きれいになった