

皮膚が病気になるということは

皮膚の病気には、

アトピー性皮膚炎	接触皮膚炎	じんましん		
乳児湿疹	かゆみ	乾燥肌	床ずれ	
あせも	フケ症	ニキビ	乾癬	イボ
魚の目	しわ	しみ	水虫	赤ら顔

などたくさんありますが

共通していることは、

栄養素が不足して、皮膚が弱くなっている
ということです

なぜ皮膚の栄養素が不足するのでしょうか？

いろいろな理由がありますが、
下記のようなものが考えられます。

ストレス アルコール 加齢 薬剤の長期服用

病気(糖尿病、肝臓、がんなど) 食材の栄養価の低下

食の乱れ(糖質過剰、ファーストフード、加工食品)

消化吸収の低下(ピロリ感染、胃炎、腸内環境の悪化)

栄養需要の亢進(小児、妊娠、スポーツ)

血液検査で確認しましょう



皮膚の異常から、体内ではどのような栄養素が不足しているのか、ある程度予想ができます。しかし、より確かに知るために、**血液検査**を行いましょう。

十分な栄養を皮膚に行き渡らせるには

- 高品質のサプリメントによる栄養補給
- 栄養補給による、消化吸収力・肝機能・貧血の改善
- 高タンパク食、糖質制限などの食事療法
が有効です。

皮膚は内臓(栄養)の鏡です

体内の栄養素が少ないと、あらゆる臓器の動きが衰え、
からだには大変なダメージです。
緊急措置として、生命活動にすぐに影響が出るわけではない
皮膚(粘膜、毛髪、爪)の栄養を犠牲にして、
緊急度の高い臓器にまわします。
つまり、栄養障害の影響が最も顕れるのが皮膚なのです。

皮膚の異常と栄養素の関係

鉄不足

かゆみ、ブツブツ(丘疹)

亜鉛不足、糖質過剰

ジクジク(湿疹)、ひび割れ、色素沈着

ビタミンB群・C・E不足、糖質過剰

赤味(紅斑)、毛細血管拡張

タンパク質・ビタミンA不足

カサカサ(乾燥)、ゴワゴワ(苔癬化)

皮膚に必要な栄養素(一部)

	所要量 (成人男性)	オーソモレキュラー療法
ビタミンB群	1.5mg(B1レベル)	100~150mg以上(B1レベル)
ビタミンA	2000 IU	10000 IU以上
ビタミンC	100mg	2000mg以上
鉄	10mg	16mg以上
亜鉛	11mg	30mg以上

からだに十分な栄養素があれば、皮膚にも栄養は行き渡ります。
そうなれば、トラブルの少ない、丈夫で健康な皮膚になることでしょう。

皮膚は
内臓(栄養)の鏡です

~皮膚と栄養について~

オーソモレキュラー療法

あなたに必要な
栄養素を
知ることから始めましょう

 甲子園栗木皮膚科
クリニック
KOSHSUN KURIKI DERMATOLOGY CLINIC



もしかして、私、○○不足・・・？ 皮膚編

Check!

以下の項目の中で、該当するものをチェックしてみましょう。
様々な皮膚の症状と栄養の状態は、とても関係があります。



鉄不足

- 01 なにもないのにやたらかゆい
- 02 かゆいブツブツが出る
- 03 かぶれやすい(化粧品、金属、湿布など)
- 04 手あれが治らない(特に女性)
- 05 あせもができやすい
- 06 髪の毛や衣類が触れるだけでかゆくなる
- 07 冷え性、しもやけ
- 08 爪が割れやすい
- 09 白髪、髪が抜けやすい
- 10 唇・口囲のトラブル(ニキビ、ヘルペス)
- 11 口の周りとおごにかけてニキビができる
- 12 肝斑(かんぱん)ができやすい
- 13 白斑が治らない
- 14 神経痛が続いている
- 15 手足の異常感覚(むずむずなど)
- 16 生理前にニキビが悪化

ビタミンB群不足(ビタミンE・C不足も合併)

- 01 皮膚の赤味が目立つ
- 02 口唇炎、口内炎がよくできる
- 03 糖質をよく食べる、アルコールを飲む
- 04 年齢的なしみ
- 05 毛細血管拡張

亜鉛不足

- 01 ジクジクした湿疹がでやすい
- 02 耳切れ、指のひび割れ
- 03 傷痕や色素沈着が残りにやすい
- 04 開口部(目、鼻、口、肛門)のトラブル
- 05 男性の脱毛、しみ
- 06 爪の凹凸、伸びにくい
- 07 糖質をよく食べる、アルコールを飲む
- 08 頭皮の湿疹

タン白質不足(ビタミンA不足も合併)

- 01 乾燥肌、サメ肌
- 02 皮膚がゴワゴワして硬くなる
- 03 イボ、魚の目ができやすい
- 04 ニキビ、毛穴が詰まっている
- 05 手足のカサカサ
- 06 ふけが多い
- 07 しわ・たるみが目立つ

※皮膚の異常は、多様性があるため重複している部分もあります。

例

乾燥による湿疹
↓
赤味、カサカサ、湿疹
↓
ビタミンB群、タン白質、亜鉛不足など

適切な診断以外に、
皮膚の変化や血液検査結果から総合的に判断します。



血液データによる栄養状態を把握し、栄養素の補給とお食事の見直しによって、
体内の分子(細胞、栄養素)を最適な状態に整えようとする治療法を

オーソモレキュラー(分子整合栄養医学)療法 といいます。