



むびょうニュース

「春眠暁を覚えず」という言葉にあるように、強い眠気を感じる人が多い時期。運転などには注意してください

慢性的な不調は「遅発型フードアレルギー」

先月号では遅発型アレルギー、即時型アレルギーのことについてお伝えしました。今月号はもう一度遅発型アレルギーについて書きたいと思います。なぜならば食生活によって病気や体質などが大きく変わってくるということをお伝えしたいからです。

さまざまな不調には、いろいろな要因が考えられると思いますが、食生活に代表される生活習慣による影響は無視できません。食生活の栄養価の低下、環境の汚染、加工食品や添加物、飲食、バランスの悪い食生活など、多くの食にまつわる問題を抱えています。そのうちの一つにあげられるのが【遅発型フードアレルギー】です。消化器系や精神神経症状、皮膚や筋骨格の症状まで、実に多くの症状があり、わかってきたことは、「不調を訴えて検査した人の9割に、遅発型フードアレルギー検査で陽性反応が出ている」ということでした。遅発型フードアレルギー反応が強い食物を、毎日の食事から除去することで、不調が改善していくこともわかってきました。症状に合わせて専門科を受診しますが、実はあなたが抱えている「不調」は、それぞれの専門家診療では解決しない可能性があるのです。「私はなんでも食べられるし、アレルギーとは関係ないかなあ？」と思う方もいるかもしれませんね。それとは対照的に「もう少しだけでも、体調がよかったらなあ」そう思いながら仕事をこなし、家庭での役割を果たしてはいないでしょうか？そんな「慢性的な不調」状態の身体を、内側から改善してくれるのが、食生活の改善なのです。

人は、アレルゲンを摂取することで、体内で炎症が起こります。遅発型の場合は炎症といっても、高熱が出たり、どこかが腫れあがったり、強い痛みを感じたりするわけではありません。むしろ、すぐに症状が出ない為、アレルゲンとなる食物を摂り続けてしまいます。このため、長期間にわたり、皮膚や腸など、身体のさまざまな部位で慢性の炎症が起こるのです。身体は炎症を抑えることを優先して働きますので、水分を溜めやすくなったり、代謝機能まで手がまわらなくなったりと、痩せる為のメカニズムが働きにくくなります。結果として、余分なものを蓄えやすくなっています。

遅発型フードアレルギーの厄介なところは、体内に長期にわたり炎症が生じてしまうことです。たとえ、あなたが「大好物！おいしい」と感じていても、あなたの身体は「合っていないよ！」「もう入れないで！」と叫んでいるかもしれません。その声に、少し耳を傾けて、身体を整え直してあげるのが、遅発型フードアレルギーの「除去食」という考え方なのです。

その「不調」、あなたの好きな食べ物が原因だった？ 澤登 雅一

今月の格言

- ・ 忍耐とは希望をもつ技術である。
- ・ 当たり前と思うところに感謝すべきことがいくらでもある。
- ・ 「ありがとう」の一言は、人間関係の潤滑油。

【「言葉」の置きぐすり】より