



花粉症を予防するための最新情報！

新型コロナウイルス対策として、今やマスクは日常生活に欠かせませんが、マスクはもともと花粉症の人の必需品です。帰宅時に玄関先で衣類のほこりを払う、室内では空気清浄機・マイナスイオン機を使うなどの基本対策は例年と変わりません。

花粉症はアレルギーですから、大事なことは体調や免疫、自律神経を良好に保つことで、そのためには睡眠を十分にとりましょう。食事でも大事で、腸を意識した対策が求められます。**腸は免疫器官で、腸内環境が良くないとアレルギーや免疫性疾患を引き起こす原因となります。**腸によい食品というと、発酵食品や乳酸菌が思い浮かぶでしょうが、**基本として大事なのが食物繊維の摂取です。食物繊維が不足すると、すぐに腸内環境は悪化します。**腸内環境に良い食事は菜食です。日本型の食事を土台にすると良いでしょう。ただし、**精白した穀類では食物繊維は不足します。**主食は玄米や発芽米、あるいは雑穀米にすると良いでしょう。

一方、**小麦製品と乳製品は腸内環境を悪化させる恐れがある**ので、摂りすぎないようにしたいもの。なお、腸に良い内容の食事でも、過食は腸内環境を悪くします。食事に関連して付け加えると、お酒の飲み過ぎに注意を。**アルコールは腸に炎症を引き起こし、花粉症の症状を悪化させます。**発酵食品は、自分に合ったものを選ぶことが大事です。摂取して便秘になれば合っていないし、便がきれいな黄土色になれば合っています。乳酸菌関係では、乳酸菌生成エキスが良いと思われれます。

最近、栄養やサプリメントで注目されているのがビタミンDです。ビタミンDは食品から摂る以外に紫外線に当たることで体内に合成されます。紫外線を過度に避ける習慣がビタミンD不足を引き起こしているとみられています。コロナ禍のもと、外出自粛や在宅ワークで太陽に当たる機会は減っています。天気の良いときは戸外に出て日光に当たりましょう。ビタミンDは、干しシイタケ、キクラゲ、しらす干し、イワシなどから摂取できます。サプリメントもありますが、脂溶性のため摂りすぎには注意してください。

ところで、花粉症の発症や症状悪化には口呼吸が関係しています。口呼吸の習慣は花粉症などのアレルギー、自己免疫疾患などさまざまな病気の発症を促します。鼻うがいもお勧めです。人肌程度の温水200ミリリットルに食塩2グラムを入れ、良くかき混ぜてから、鼻に入れます。鼻の入り口をすすぐ程度で構いません。入口が一番、花粉などが付着するからです。鼻うがい専用の器具を使うと便利です。対症療法としての鼻づまり解消には、頬骨のいちばん出っ張ったところを、手指の腹でぐっと押し込みます。押しのまま鼻で呼吸を繰り返すと鼻が通ってきます。

医療ジャーナリスト 東 茂由



★豊かさが招く病気(栄養的過剰)

・ガン(結腸、肺、乳房、白血球、小児脳、胃、肝臓) ・糖尿病 ・血管(心臓病、脳疾患)

★貧しさが原因の病気(栄養的不足と粗末な下水設備)

・肺結核 ・消化器系の病気 ・寄生虫病 ・糖尿病以外の代謝、内分泌腺の病気 ・そのほか多数の病気

発展途上にある人々は富を蓄えるにつれ、【食習慣】【ライフスタイル】【公衆衛生維持のシステム】を変えていく。その結果、やがて「貧しさが原因の病気」よりも、「豊かさが招く病気」で亡くなる裕福な人が増えている。「豊かさが招く病気」は食習慣と密接に関連しているため、「栄養過多が招く病気」とも呼べる。アメリカや西欧諸国の大多数の人々は「豊かさが招く病気」で亡くなる。