

花粉症予防 自然免疫力を高める10カ条

腸内環境を整える習慣

① 腹八分目

食べ過ぎたり飲み過ぎると、消化できないばかりか、腸管にダメージを与えます。



② 発酵食品をとる

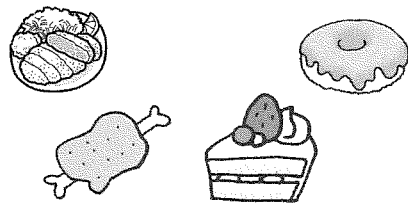
発酵食品は、酵素が消化を助けるので、腸管への負担を減らし、また、体内酵素をあまり減らさないで、免疫力を高めます。

③ 食物繊維をとる

食物繊維は、腸内にたまった有害物質を除去するとともに、腸内細菌叢のえさになり、整腸作用を高めます。

④ 肉類や糖質(とくに砂糖)油を控えめに

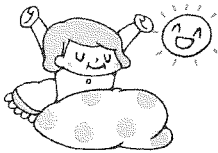
肉類や油類は、消化に時間がかかり、大量の消化酵素を使用するため、腸内環境の悪化を招きます。また、砂糖は、腸内のカンジダ菌などのえさになり、腸内環境を悪化させます。



自律神経のバランスを保つ習慣

⑤ 規則正しい生活

早寝早起き、メリハリのある生活することで、交感神経と副交感神経の切り替えがスムーズになります。



⑥ 朝食をとる

朝食は、交感神経への切り替えのスイッチ役を果たし、排便を促します。

⑦ 夜ふかしをしない

夜ふかしは、自律神経のリズムを狂わせる原因になります。

⑧ ストレスをためない

ストレスは自律神経を乱す一番の原因になります。自分に合ったストレス解消法を見つけ、適度に発散させましょう。

⑨ 適度に運動をする

血液やリンパの流れが良くなり、代謝も良くなり、免疫力を向上させます。



⑩ 腹式呼吸をする

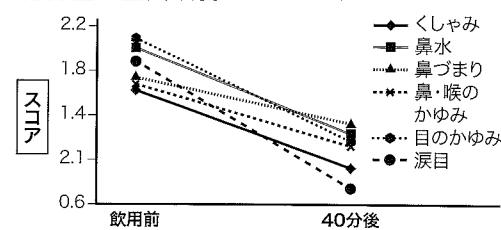
ゆっくり長く息を吐く腹式呼吸を数回繰り返すと、自律神経が整えられます。

症状改善に注目 補完食品タキサス

タキサス(和名:雲南紅豆杉)は、漢方として用いられ、お茶やサプリメントとしても販売されています。

岡野哲郎氏の研究によると、タキサスは、動物実験ではヒスタミンの放出量を10分の1まで低下させます。重症化の原因となる酸化物質の放出を完全に抑制し、即効性があります。あくまで補完剤ですが、今後、花粉症をはじめ各種の免疫疾患の治療にも期待されています。

奥多摩地区における雲南紅豆杉茶飲用後、花粉症は全員改善(患者66人例)



(岡野哲郎実験による日本アレルギー学会発表データより)2002年

げられます

自然免疫力はなぜ低下したのか

● 食生活の変化

農薬・化学肥料を使用した野菜や、添加物が含まれている加工食品は、肝臓に負担をかけ、腸内環境を悪化させます。高カロリーで砂糖や脂質の多いファストフードやスナック菓子、スイーツの多い食生活も、腸内環境を悪化させ、血液の汚れを招き、免疫機能を低下させます。

● 運動不足の生活

運動不足は、筋力や体力を弱め、低体温や体のゆがみをひき起こし、免疫機能を低下させます。

● 清潔すぎる環境

小さいころから自然の中でどろんこになって遊んでいると、さまざまな菌の耐性を得て、免疫力が備わってきます。

あまりに清潔すぎる環境で育つと、後天的に免疫力を得ることができません。

● 家の気密性

サッシなどの普及で、家の気密性が高くなり、ダニやハウスダストが増加。そのためアレルギー体質になりやすくなっています。

● ストレスの増加

過剰なストレスによって、自律神経の働きが乱れると、免疫のバランスが崩れます。

● 大気汚染

車の排気ガスやごみ焼却、工場の排出ガスなどの大気汚染の影響によって、花粉症が悪化します。

自然免疫力を高めるポイント

① 腸内環境を整える

自然免疫の力は、その70%が腸内環境で決まります。それは、自然免疫の器官の70%が腸

にあるからです。食べたものをとり入れるか否か、最初に判断するのが腸管です。腸管に入ってくる情報や刺激が、体全体を活性化させる重要な意味をもち、腸内細菌が免疫と密接な関係にあることがわかってきました。日ごろから腸内環境を整える食習慣を心がけ(11ページ表参照)、アレルギー体質が悪化しないよう、本来の免疫システムに戻す必要があります。食べものによって腸内環境を整え、自然免疫を活性化させることが大切です。

② 自律神経のバランスを保つ習慣

免疫のバランスが崩れる要因は、自律神経の乱れです。9ページ図①Aで、自然免疫のピザ生地を大きくするために働いているのが自律神経です。アクティブに活動するとき、働く交感神経と、リラックス

しているときに働く副交感神経のバランスが崩れると、免疫機能が低下します。自律神経のバランスを保つ日常生活が、花粉症を和らげます。

お茶類に炎症緩和作用 甜茶は薬との併用避けて

患者さんは、なんとか症状を軽くしたいと、機能性食品を利用しますが、私は治療を補う目的で安全に利用できる機能性食品を「補完食品」と考え、市販の機能性食品と明確に区別することを提唱しています。

補完食品の目的は発症前に飲用し、炎症性物質の放出そのものを減らすことにあります。

お茶類には、総じてその機能がありますが、なかには甜茶のように、抗アレルギー薬との併用で、効果を下げている食品もあるので、服用するときは、医療機関に相談してください。(岡野哲郎)