

自然医食生活術

『花粉症』

地

地域差はありますが、2月に入りますと早いところではスギの花粉が飛び始めます。テレビや新聞の天気予報でも、数年前から花粉情報が流されるようになりました。毎年発症する重度の花粉症患者は、この時期から治療にかななければなりません。

年々増加傾向にある花粉症ですが、平成16年度のスギ花粉症患者のデータでは、罹患率は国民全体の16.1%であるとされています。多い地域では、東海地方で28.7%、南関東で23.6%と20%を超えています。さらに重症になりますと、スギだけではなく、5~6月のヒノキ、6~8月の稲、8~10月のブタクサなどの花粉にもアレルギー反応を起こし、年中治療が必要という方々も増えています。

西洋医学的には、抗ヒスタミン剤や抗炎症剤などから投与を行います。さらに重症の場合には、ステロイド剤が処方されます。その他にもレーザーで鼻の粘膜を直接焼いてしまう手術や、減感作療法という、薄めた抗原の投与を繰り返すことにより、反応の感度を鈍らせる療法なども行われています。唯一の根治療法といわれているのがこの減感作療法なのですが、我々の眼から見ればごまかし療法でしかないですね。

他の治療法が対症療法であることは言うまでもなく、日本アレルギー学会では、花粉症はなかなか治らない病気の一つとして捉えられています。これも原因の捉え方が間違っているのです。今の西洋医学的な治療法では良くなることは無いと言えるでしょう。

花粉症の原因については、ここで詳しくは述べられませんが、食事の面からみますと、腸内環

境の悪化が大きな原因の一つと考えられます。動物性脂肪・アルコール・食品添加物や薬剤などの化学物質・白砂糖などの過食により、腸内細菌叢のバランスが崩れ、腸内環境を悪化させます。また冷え性や、慢性の便秘などの症状も腸内環境を悪化させますので注意が必要です。

この腸内環境の悪化により、腸壁のバリア機能が弱まり、本来体内に吸収されるべきではない高分子の蛋白質が吸収されてしまいます。これらが原因となって、それ以降に体内に侵入してきた花粉などの蛋白質に対して過剰な免疫反応が起こり、様々な症状となって現れるのです。ですから、症状のひどい時期には蛋白質を控えることが大切です。



また、過剰なアレルギー反応を起こしてしまっている自律神経の働きを正常に戻すことも必要ですので、規則正しい生活や適度な運動をするとともに、過剰なストレスにも注意しましょう。

手当てとしては、目や鼻のかゆみには塩番茶による洗浄が有効です。方法は当社発行「マクロビオティックライフ」に詳細が掲載されていますので、ご参照ください。