

# 食と暮らしの健康通信

2021.2

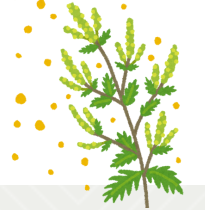
shoku&kurashi-journal



マスクしてても  
侮れない

シクラメン

## 花粉症の季節到来



皆さんこんにちは！今日のテーマはこれからの時期に注意したい、花粉症についてです。日本気象協会の発表によると、大阪の花粉は2月10日飛散開始しているそうです。花粉症のきつい方にとっては憂鬱な季節になりますよね。今年は皆さんマスクをしている分、いつもよりは症状が軽くなるかも？とお考えかもしれませんが、それでも症状を感じる人が多いです。今日は花粉症のメカニズムをしっかりと理解して、本質的に花粉症を改善する方法を紹介します。本格的に飛散のピークになる3月を前に、花粉症の出にくい身体を目指しましょう！！

### 花粉症になりやすい人

### 3つの特徴

#### 生活習慣が乱れている

食習慣や睡眠習慣の乱れによる影響が大きいとされています。食習慣で言えば、ファーストフードやスナック菓子、インスタント食品など添加物の多い食べ物が花粉症などのアレルギー発症につながります。睡眠習慣の乱れは、自律神経の乱れに繋がり、免疫力低下を招きアレルギー発症の原因になります。その他にも、ストレスももちろん関係します。

#### いろんなアレルギーに敏感

花粉症に限らず、ハウスダストや食物アレルギー、動物アレルギーなど、他のアレルギーにも敏感な方は、花粉症にもかかりやすくなります。ダニの死骸などのハウスダストにアレルギーがある子どもの70~80%が花粉症になり、逆にアレルギーのない子どもの花粉症は30%以下というので驚きです。

#### 空気が悪いところでの生活

交通量が多く、建物が密集し気密性の高いところに住んでいる、または働いている方は要注意です。自動車の排気ガスは花粉症の増加に繋がる要因として気をつけなければなりません。地方の花粉と都会の花粉は別物という事を覚えておきましょう。

整体師

上村 直哉

1987年8月19日生まれ 33歳  
吹田市出身 柔道整復師



吹田市に生まれて、高校卒業までを吹田市で過ごしていました。大学の4年間だけ愛知県で過ごし、ここ吹田での開業を夢見て帰郷し専門学校に入学。国家資格(柔道整復師)を取得しました。

鶴見区で接骨院の院長を6年間経験し、2020年春に独立、念願の吹田での開業を果たしました。

出張整体院を初めて8ヶ月、整体院としての施術だけでなく、この健康通信や電子書籍などを通じて、腰痛や足の痛み・痺れ、肩こり頭痛などが「治らなかった」「諦めていた」方を中心に、高い支持を得られるようになりました。

今後も、一般的な整体院や整骨院ではできない取り組みを続けていきたいと考えています。



花粉症って  
そもそも何？

## 花粉症のメカニズム

花粉症とは、身体の中に花粉(アレルゲン)が入って来た際に排除しようとして免疫反応を起こし、鼻水や鼻づまり、くしゃみなどの症状が出る事を言います。これらの反応は、医学的に「抗原抗体反応」と呼び、身体の中に入って来た異物除去のために働いているもので、異物が有害であれば身体を守るために欠かせない反応となります。

「抗原抗体反応」を具体的に説明すると、少し難しい話になりますが、簡単に言うと**アレルゲン(抗原)が鼻粘膜に付着することで、抗体が作られたことにより得られる反応**のことを言います。新型コロナウイルスの流行で一般的にも知られるようになった「獲得免疫」のことです。抗原を元に作られた抗体は、体内の脂肪細胞にくっつき、その後アレルゲンが入ってくるとこの脂肪細胞からヒスタ

ミンなどのアレルギー誘発物質を放出させます。その結果、ヒスタミン受容体(ヒスタミンを受け取る場所)とアレルギー誘発物質が結合し、鼻水や鼻づまり、くしゃみなどのアレルギー反応を引き起こすのです。



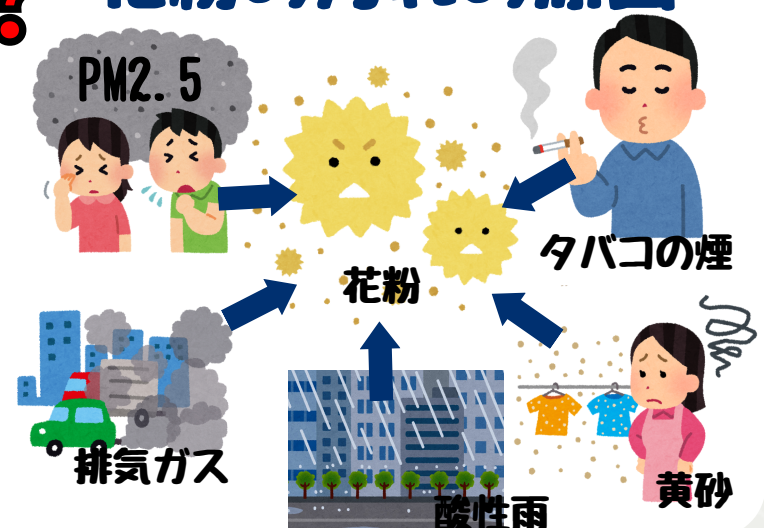
つつが重要

## 花粉症はなぜ増えた？ 花粉の汚れの原因

花粉だけの問題ではない。(人工林の増加でうやむやにされた真実)

ここまでの話でわかるかもしれませんが、花粉症は花粉だけが原因で発症しているわけではないと言うことです。どういうことかと言うと、花粉そのものはそもそもそこまで有害ではないけど、その花粉が地方から浮遊してくる過程で、**排気ガスやPM2.5、黄砂などの有害物質に加えて、最近ではあまり聞かなくなった酸性雨などの影響も受けて有害度を増し、都会にくる頃にはアレルギー物質たっぷりの花粉**になってしまっているという事です。

もし花粉が本物の悪者であれば、杉が誕生した時から花粉症が存在したはず。しかし、花粉症が日本で初めて報告されたのは、1961年にブタクサによる花粉症で、スギ花粉症は1963年です。**確かに、戦後間もない頃に、杉が大量に植林されていた(人工林の増加)という事実もありますが、果たしてそれだけが原因でしょうか？**人工林の増加によってうやむやにされている、大気汚染について、私たちは今一度考えるべき時が来ているのではないのでしょうか？



## 花粉症を根本的に改善する3つの方法

### ①鼻や目の粘膜を守る

花粉症は鼻や目の粘膜への刺激によって誘発されます。粘膜が弱っていて異物に対して過敏になり過ぎていると、花粉症を発症しやすくなります。また、花粉症を発症すると鼻をかんだり目をこすったりする回数も増えるため、粘膜を傷つけてしまいます。**花粉症の予防にも、改善にも鼻や目の粘膜の保護、修正は重要**です。ムチンなど粘膜保護に関わる栄養素を積極的に摂取しましょう。



### ②ヒスタミンを調整する

花粉症を含むアレルギー反応は、**体内に侵入した異物排除にヒスタミンという物質が過剰に分泌する事で引き起こされます**。アレルギー症状の緩和には、このヒスタミンの分泌量を抑制したり、適量に調整する必要があります。これには、ヒスタミンの調整に関わるポリフェノールを意識的に摂取することが重要です。



### ③免疫機能を高める

免疫機能が低下すると、体内に入ってきた異物に対抗する力が弱まります。その**免疫機能をコントロールしているのが、腸内環境**です。免疫細胞の7割は腸内に存在します。その腸内の状態が悪くなると、免疫機能が正常に機能しなくなります。症状がこの時期に毎年強く出る方は今からでも発酵食品や食物繊維を意識的に摂取しましょう。また抗酸化作用の強い物を食べるのも効果的です。





# 肩こり腰痛でお悩みの方へ 自宅で全て解決する

# 痛み塾

痛みが出るのはなぜ？悪い事なの？

**結論** 痛みが出るのは辛い、。でも  
痛みは理由なく出ていない

結論が答えになっていませんでしたね笑

もし痛みが出なくなると、どうなるのでしょうか？身体の痛みで毎日苦勞されているあなたなら、とても嬉しいことのように感じるかもしれません。

しかし、痛みに限らず「症状」というのは、恒常性(生体の状態が一定に保たれるという性質、またはその状態)を保つために現れるもので、**仮に症状が出なくなるということは、身体がどんなに崩れていても気付かないことになってしまいます。**

もし体内にウイルスが入ってきてても熱が出なければ(症状がでなければ)体内にどんどんウイルスが増えていく事になりますよね。

それと同様にもし痛みが出なければ、構造的にどんなに身体が歪んでしまっても気付かないことになるので、いずれ骨の変形や筋、腱、靱帯のアンバランスが原因で立つことすらできなくなるでしょう。

そしてもしもあなたの痛みが骨の変形や筋、腱、靱帯のアンバランスではなく、**脳や内臓、血管、神経が原因であれば、重篤な病が隠れているかもしれません。**



もしそうであれば**安易に痛みを消す事自体が、非常に危険**であると想像できます。



そして**その症状の隠れた原因を突き止めることこそが、症状を根本から改善するための、安全で正確な方法**と言えます。

どうしても痛み不調があると、様々なことが制限されます。歩けないほどの足腰の痛みや、仕事にならないくらいの頭痛、肩の痛みもあると思います。

しかしそれらは、**それだけ強い症状が必要くらい、身体のどこかに問題があると捉えてください。**長い人生を健康で生きるヒントになるかもです。

※このコーナーを読む際の注意点

今回のテーマは「痛みが出ることの意味」を中心に解説しています。

このコーナーをあなたが読んでいくにあたって、初めて聞くような内容や一般常識とは違う、時に真逆のことを目にするかもしれません。

このコーナーで書かれている内容は、あくまで「肩こり腰痛が治らず、ずっと悩んでいる方向け」です。基本的にはかかりつけのお医者さん、または整骨院や整体院の先生の指示に従ってください。

ここに書かれている事を実施するのは、「それでも治らない方」だけです。このコーナーでご自身の意志で情報を得て、あなたの悩みをあなたが自宅で解決できるようになりましょう。

※質問はメールやLINE、電話でいつでもお待ちしております。

## 心は身体の上位にいる

ここからはあなたの症状について、深く掘り下げるヒントを解説します。

この「心は身体の上位にいる」という言葉は、小児科医の本間真二郎先生の言葉で、僕が施術やカウンセリングにおいて常に意識していることでもあります。

たとえばあなたの症状が「交通事故にあった」ことによって打撲したときの痛みなら、もしかしたらこの言葉は当てはまらないのかもしれませんが。

しかし**何をしていた訳でもないのに急に**出た痛みや、**いつもなら痛みが出ないような些細な動作で出た痛み**について、深掘りすると様々なことが考えられます。

なぜその時、その痛みが出たのか、その答えがこの言葉にあります。

**人が病に蝕まれるときは、まず感情が動く事から始まっています。**日本人の腰痛の9割は「不安の感情」が原因であるとさえ言われています。(出張整体イマケンのHPでも書いていますが、この9割という数字は「日本人なら」だそうです。)

感情が動くと、それに伴い自律神経の恒常性が働き、バランスを取ろうとします。例えば、不安の感情が動けばそれに対して自律神経の交感神経(ストレス時に働く神経)を高め、血管収縮が強くなります。(血圧も上昇)まさにこの**自律神経の乱れが様々な病気の根源**なのです。

この状態が長く続くと血管収縮により末梢の細胞内血液供給量が減るので身体の各組織(筋、腱、靱帯)へいく酸素や栄養が減ります。最終的にそれら組織間の癒着や上述した筋、腱、靱帯のアンバランスが起き、身体に歪みを生じさせたまま姿勢を維持します。(これらもすべて恒常性といえます)この歪みを身体は痛みを出して教えてくれます。

少し話が難しかったので、簡単にまとめると、

- ①**不安の感情が起きる**
- ②**自律神経が乱れる(血管の機能低下)**
- ③**筋、腱、靱帯への酸素や栄養が減る**
- ④**筋、腱、靱帯が歪み、姿勢が崩れ、痛みを出す**

不安の感情は未来への感情なので、あなたが自力で変えるのは難しいかもしれません。なので、私は②の自律神経の乱れに徹底的に着目して患者様の施術に向き合っているということです。そしてそれと同時に①の不安の感情についても不快なく、お聞きできる範囲でカウンセリングしています。

くれぐれも、③や④にだけに着目しないようにしましょう。一般的な施術なら③にはマッサージ、④は骨盤矯正や姿勢矯正でしょうか。あなたの症状がなかなか改善しないのは、今まで③や④の治療しかなかったからではないでしょうか？