

《自律神経とアレルギー症状との関係》

その前に、ブログの①・②でもお話ししたように、アレルギー体質の方は粘膜の隙間が生じやすい環境にあると伝えましたが、そうすると抗原含むそれ以外の菌やウイルスが入り込み症状が現れるリスクも当然あります。

自律神経の関連説明の前に粘膜間の侵入によって起きる病気・症状も記述しておきます。

《隙間から入り込むための病気・症状など》

帯状疱疹や水疱瘡、ヘルペス、ニキビ、感染性胃腸炎、熱発、じんましん（非アレルギーもあります）、気管支喘息

どうしても粘膜に隙間が出やすいぶん、通常の潤ったきれいな肌だと生じにくい病気や症状も出やすくなる訳なんです。なので、温泉や長風呂は、熱い湯によって表面のタンパク質が剥がれる、古い皮膚・角質も落ちやすくなるため、ターンオーバーが悪いアレルギー体質の方にとって、風呂上りが直後は一番異物が侵入しやすい環境であると言えます。特に乾燥の自覚がある方は早めに化粧水で加湿し、クリーム等で保湿をすることをお勧めします。自分でできる対策（バリア機能を作る）ですね。

お風呂つながりで、もう少し付け加えるならば、アレルギー体質の方はゴシゴシ洗わないこと、摩擦が多いタオル等で擦らないこと、皮膚・頭皮に合わない（風呂上りかゆくなる）ボディークリームやシャンプーなどを避けることが大事です。

また、肌のためには長風呂ではなく、短い時間で体も手洗いがお勧めです。

風呂上りにかゆくなる、乾燥が目立つ、清潔にしているのにニキビやお肌の感染症を繰り返す方は方法の再検討が必要でしょう。

それでは、今夏のテーマでもある自律神経とアレルギー症状について解説していきます。

それではいってみよう♪

《自律神経の傾きによって症状の大きさに変化が・・・》

炎症が全身性の皮膚粘膜にセットされているということは、常に戦闘態勢ということになります。そのため、自律神経の反応で言えば交感神経の傾きが強くなります。交感神経は内臓や筋・皮膚血管を収縮させ循環を低下させます。



結果、皮膚周囲の血流不良でよりターンオーバーサイクル（約28日で入れ代わる）が遅れ、十分な新鮮な皮膚ができなくなり、皮膚細胞のひび割れ、隙間が空きやすくなります。よって、全身の皮膚粘膜に影響するため、更なる悪循環、炎症過敏性がセットされるわけです。

《より表面粘膜を悪くする要因は沢山ある！思い当たるのでは？》

ここまでくると、アレルギーを悪くする他の要因は少し想像できるはずです。

- ・運動不足→循環不良でより皮膚のターンオーバーに影響
- ・睡眠不足→脳が休まらず交感神経に傾きやすいです。脳機能低下は腸にも不調という信号を送るため、善玉菌が育ちににくく、悪玉も増える傾向に傾きます。下痢・便秘も一つ。
- ・喫煙→より血管を収縮し循環障害に
- ・ストレス・不安→当然気持ちが休まらないため、交感神経に傾きます。（疲労や騒音、人間関係、仕事内容、異常な気温・気候変動なども入ります）
- ・慢性痛→痛みがあると交感神経が優位になり、姿勢もゆがみます。ゆがみが、背骨、頭蓋骨もゆがめ、神経の働きを阻害するため不調をきたし、交感神経を興奮させます
- ・加齢→次第に副交感神経の働きが低下するので交感神経に傾きやすくなります。

分かるように多くは自律神経が関係し、ほとんどが交感神経系の影響で循環障害、皮膚のターンオーバー低下により外部からの侵入もしやすくなります。加えて持続的に交感神経優位になってしまっているとリンパ球が低下し、そこから免疫が低下する結果になります。

《どの体質が自分に多く症状が出るかを確認》

全身に反応してしまうアレルギー体質の方は急に状態を改善はできませんが、交感神経をどれだけコントロールできれば、症状を少なくできるということです。なので、口から入

る食べ物、仕事・生活で使う化学物質、空気環境の注意はもちろんですが、それ以外に自身が今回挙げた要点の中で何が影響しているのか？を考え、避ける、回避することが、アレルギー症状を大幅に減らすことにつながります。どうしても避けれない場合はその時間を減らす努力をしましょう。

どうでしょうか？ここ3回にわたって、アレルギー体質の解説と実生活をイメージした改善方法をお伝えしてきました。

多くの方、特に慢性アレルギー体質の方は私もそうでしたが、状態に慣れてしまっているがために薬以外の方法を知ろうとしない、簡単に良くならないと思い込んでしまって、対策を本気で取り組んでいなかったのではないのでしょうか？

《まとめ》

自律神経の特に交感神経の傾きと持続は、アレルギー体質持ちの方にとっては非常に症状を強めてしまう要因になります。副交感神経はリラックスする神経で、内臓の働きを促進し、身体の回復に働くため、好きなこと、楽しめることを探して気分転換も重要といえるでしょう♪

ただし、生きていく以上ある程度のストレスや避けられない環境、痛みなどが付きまとうと思います。なので、自力で自律神経を100%コントロールし、アレルギー症状を治すということは無理があるため、薬や整体を合わせて調子を少しずつ整えていくことをお勧めしますよ。ご検討を。

また、より早く知りたい、改善したい方は是非当院へお越しくださいませ。お話だけでもかまいません。アレルギーを改善するすべを語りましょう。

最後までお読み頂きありがとうございました。

Re.らいと 院長 健康一番 真栄田健人