

《アレルギー症状を抑える Point をどこにおくか？が重要》

今までの話を考えると、お医者さんがよく言う、掻かないように！刺激物を控えなさい！ストレスを溜めないように！清潔に！暴飲暴食、睡眠不足はダメです！も納得ですよ。しかし・・・・・・・・

ここで疑問ですが、そこまではお医者さんから聞いたり、対策を教えてもらったりもして、人によっては言われたことを全て実行している／していた方も多くいらっしゃるのではないでしょうか？

改善しましたか？

もちろん、そこで改善する方もいたと思いますが、人によっては一時的には軽くはなってもまた元の状態に戻ったり、ひどい人は前以上に悪くなったりしませんでしたか？

なぜでしょうか？以下で説明し、対策を伝えます。

《どこが Point なのか？を考え、おさえる！！》

やはり免疫をコントロールすることが一番大きいと考えます。そもそもが何も装備をせずに極寒に向かう、灼熱の炎の中に入ることと同じだと捉えています。交感神経の反応をいかに抑制してもそもそもの装備不足では対応できず倒れてしまいます。なので、最大の免疫組織はどこか？を考えると・・

そこは腸なのです。

腸の反応を整えることで、全身が変わります。単純に面積の違いと脳に信号を送る働きをもつ臓器だからです。

そこで、腸内細菌を整えたいところですが、アレルギー体質の方は善玉が少ない傾向にあります。その理由として腸粘膜を安定させる短鎖脂肪酸が少ないと言われています。また、その腸内細菌である短鎖脂肪酸を増やすには餌が必要なのですが、意識的に不足している食物繊維摂取すること、ビフィズス菌などの善玉菌そのものを増やす努力も症状が強い方は必要と考えます。とにかく、腸を整えることは脳への異常信号を減らす為、全身の炎症感知体制（異常免疫活性化）を抑制するため、重要ですね。その他、多くの臓器も炎症を抑える働きをもちますが、どこを中心に意識して整えるか！が大事なんです。

循環が悪い部位は組織が硬くなる為、お腹を温め、循環を改善し、働きを高めることも大事でしょう。

次の項目ではその他の対策についてもお伝えします。

《その他対策として》

- ・薬（飲み薬、塗り薬、保湿、注射、粘膜へのレーザー治療など）
- ・血液検査から自身のアレルギーを確認し、防御していく。
（マスク、ゴーグル、長袖服、サングラス、食べ物など）
- ・当然食べ物を意識していく（腸の環境を高める）
→発酵食品、食物繊維が多い食べ物、アレルギー食材を避ける
- ・交感神経をコントロール（自身が交感神経に傾きやすい傾向を把握し避ける、時間を短くする）
- ・色々な情報を入れる／治療できることを理解する／慢性期の方でも改善することを知る

*ただし、この情報なら何度か聞いたことはあるよ！！

実際やってみたけど、そこまで効果はなかったよ！！

やってみたいけど、お金がかかるし、続かないよ！！とがっかりした人も多いのではないのでしょうか？もちろん、その上記の対策で改善に向かう方もいるでしょう。ただ、半分以上の方はそれでも改善しない！！という声が経験上多いと思います。

次回、アレルギーの話は最後になりますが、私自身色々やってみるも悪くなる傾向から、大きく改善し、良くなった方法をお伝えしていきます是非ご期待下さい。その前に重要な注意点を先にお伝えして終わりにします。

一番の注意点として

アレルギー体質の方はまれに特別に反応を強めてしまう**アナフィラキシー**という症状が出る方がいます。状態が良くなったからといって、特定の食べ物や刺激物を食べる、触る、吸い込むのは非常に危険です。改善具合とアナフィラキシーが同様に減るかの確認はとれていないため、症状が良くなっても避けるべきと考えます。命に関わる重要なことなのでしっかり理解しておきましょう。

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 川辺盛り上げ隊 真栄田健人