

## 目のかゆみ 鼻グジュグジュ さようなら ～その1～

### 花粉症の”治療”は間違いだらけ！

毎年この時期になると憂鬱になるのという方も少なくないと思います。

目がかゆくて白目がふくらむまでかいてしまったり、鼻のまわりが擦れて赤くなってしまうのがわかっているにもかかわらず鼻をかむのを止められなかったり、外に出た途端、くしゃみが止まらないということもありますね。

実は花粉症が日本で言われたのは1961年頃とされています。

そう、前回の東京オリンピックが開催されるちょっと前までは、まだ花粉症が無かったということです。

### 花粉症とは？

簡単に言うと、体に無害な花粉を有害なものだと勘違いしてしまって「体の外に出さなければ!」と過剰に反応してしまう体のアレルギー反応の一つです。他のアレルギーも基本的なメカニズムは同じなので、食物アレルギー、アトピー、喘息などの人は花粉症にもなりやすいわけです。

病院に行くと、「抗ヒスタミン剤」か「ステロイド剤」を処方されます。どちらもアレルギー反応を抑える薬ですが、副作用的に問題があります。そして何よりこれらは対症療法でしかありません。

最近ではこんな方法もあります。

#### ○鼻の粘膜を焼く

レーザーで鼻の粘膜を焼いて花粉に接触する粘膜を減らしてしまおうという方法です。一時的に効果はありますが、粘膜が再生したらまた焼く必要があります。また、そもそも花粉症の症状は鼻だけではないので、目や喉の症状には効果がありません。

#### ○舌下減感作療法

反応するアレルゲンを少量ずつ体に取り込んで、体を慣らして過剰に反応するのをおさえる方法です。

かなり長い時間がかかるのと、1種類のアレルギーに対して行うので、複数アレルギーがあるなら同時に投与できないので他のアレルギーは続くことになります。

結局のところ、今ある方法では花粉症は治るというものではなく「反応をおさえる」ことをしているだけです。

体が過剰に反応しているとはいえ、元々必要な免疫機能がちゃんと働いている証拠でもあります。

これらを薬や外科手術でおさえるのは本来良くないアプローチなのです。

ではどのようにして、花粉症に悩まされないカラダを作っていけばいいのか？

その2で具体的に話していきたいと思います。

## 目のかゆみ 鼻グジュグジュ さようなら ～その2～

### 花粉症のカラダに足りていないもの

そもそも、なぜ花粉症になるのでしょうか？

「今年は花粉の量が全然の2倍」とテレビで言っていたりしますよね。

見るからに花粉が飛んでいる黄色い煙の画像が良くないんじゃないか、と思ってしまいますが...

花粉の量が多いからと言って花粉症になるわけではありません。

スギ花粉だらけの山沿いの人が花粉症になるかというそうでもないんですね。

むしろ、環境や、生活習慣による影響が大きいのではないかとされています。

でも、本格的な議論にならないんですよ。

花粉症は薬がどんどん売れますし、治らない方が都合の良い人たちもいるかもしれません。

花粉症で病院に行っても体質改善や、生活習慣の指導を受けることはまずないでしょう。

つまり、花粉症を根本から改善するには「体質改善が必要である」と分かっているながら、誰もそのことをちゃんと伝えてくれないのです。

### では、どうやったら花粉症に悩まされない体質にできるのか？

それは、食事の取り方です。

「えっ、また食事制限ですか?」「はあ、好きなものが食べられない...」「あれもダメ、これもダメ...」とがっかりするのはまだ早い。

花粉症のために食事の取り方を変える必要はありますが、「制限」はあまり必要ではありません。

「むしろ必要なものを摂ること」が重要です。

ただ、必要なものを摂る、といっても国や保健機関から目安として出されている量は、体の状態を変えるには全然足りない量なのです。

花粉症でとても重要になってくるのが、体の粘膜。

粘膜の状態を理想的な状態にできれば、花粉症の症状から解放されることができるわけです。

### では粘膜の状態を理想的なものにするために必要なものとは何なのか？

それは、「タンパク質」と「ビタミン」です。

その3では、この二つについて更に詳しくお話していきます。

## 目のかゆみ 鼻グジュグジュ さようなら その3～

### タンパク質が土台を作る

花粉症に悩まされないカラダを作るために考えるべきは「粘膜の状態を理想的にする」こと。そのためにも重要なのは、「タンパク質を摂る」ということです。

体質を改善する=体の細胞を新しくする

ということなので、細胞を作っている主な構成成分である、タンパク質が大切なのです。

タンパク質を十分に体に補給することで、細胞が新しく生まれ変わっていきます。

タンパク質の代謝がしっかりとできていないと、せっかくビタミンやミネラルを沢山摂っても体に適切に使われません。

花粉症の場合、トラブルが起こっている時は体が炎症をどこかで起こしています。

その時、体はタンパク質を必要とします。

免疫システム全体でみても、タンパク質が要になっていることが分かります。

ですから、花粉症に悩まされなくなるためにはまずタンパク質をしっかりと摂取する必要があります。

タンパク質を摂る方法としては、肉、魚、卵、大豆、乳製品などがあります。

### タンパク質の摂り方

○脂質でしっかりとカロリーを摂る人間のエネルギー源は

- ・糖質
- ・脂質
- ・タンパク質

糖質と、脂質でしっかりとエネルギーが摂れていれば、タンパク質は細胞のために使うことができます。

なので、このことから、カロリー制限のダイエットはむやみにやるものではないということです。

糖質は、炭水化物から食物繊維を除いたものですが、食事のとり方としては糖質は問題を引き起こしやすいので、できるだけ上質な脂質からカロリーを摂るようにします。

○運動してない人ほどタンパク質を摂る

激しい運動をしている人ほど、お肉や魚を食べるべき、と考えがちですが、そうではありません。

実は、適度な運動をしている人が最もタンパク質を消費しないのです。

そして、激しい運動をしている人か、あまり運動しない人が最もタンパク質を使います。

どのくらい摂取できるかは、人によって異なるのですが、お肉を食べるとお腹が張ったりする人はまず腸の環境を整えましょう。

お肉から魚に変える、タンパク質を効率良く吸収するプロテインを使うなどもオススメです。  
グルタミンの配合されたアミノ酸もタンパク質の吸収を促進します。

### ○乳製品での摂取はオススメしない

一概に乳製品が悪いわけではないですが、乳糖を消化できない体質の人がいること、乳製品は腸の粘膜を荒らす作用があることなどからおすすめしないです。

花粉症があるなら、ヨーグルトもオススメしません。

### ○タンパク質は寿命を延ばす

日野原重明先生は、100歳を超えても週に2日ヒレ肉を召し上がっていたそうです。

タンパク質は細胞の生まれ変わりに必須の栄養素なので、高齢になったとしてもしっかりと摂って代謝を邪魔しないようにするわけですね。

その4では、「タンパク質を摂る時の注意点」について触れていきます。

## 目のかゆみ 鼻グジュグジュ さようなら その4～

### タンパク質は摂り方に気をつけて!

タンパク質の摂取量については、「1kg 当たり 2g まで」という目安がありますが、これには科学的な根拠がありません。タンパク質を摂りすぎて問題になった例は今のところ報告されていないようです。

ただ、摂り方について注意点がいくつかあります。

#### ○同じタンパク質を取り続けない

同じタンパク質を取り続けてしまうとそれがアレルギーを引き起こしてしまうことがあります。肉や魚、豆類など、種類を変えて摂るのが良いです。

#### ○乳製品は要注意

ヨーグルトには乳酸菌が入っておりそれが花粉症に効くと言われています。

よく広告などでも見ますね。

これは、ヨーグルトが良いのではなく、「乳酸菌」が体に良いのです。

ですから、別にヨーグルトを摂る必要はありません。

むしろ、乳タンパクであるカゼインは、腸内環境を悪化させることがあります。

なので、アレルギー体質の人にはおすすめしません。

乳酸菌の効果は、漬物やサプリで補えます。

腸内環境を考えるなら、それらで補うようにしましょう。

#### ○卵と大豆は?

卵と大豆製品は、通常冷蔵庫に常備されている可能性が高いです。そうすると、毎日食べてしまいがち。

納豆も、豆腐も同じ大豆製品なので、毎日同じタンパク質源を摂り続けないように注意しましょう。

#### ○肉類や魚類がよりよいタンパク質

人間の体は動物性タンパク質でできています。

消化吸収されれば、同じなのですが、途中の過程では、動物性タンパク質の方が体が扱いやすいのです。

なので、動物性タンパク質を摂る方が理にかなっている、と言えます。

その5では、このタンパク質の吸収に大きく影響する

「腸内環境」についてです。

## 目のかゆみ 鼻グジュグジュ さようなら その5～

### 腸内環境は大丈夫？

タンパク質に限らずですが、体に取り込んだものは腸で吸収されます。  
この腸内の環境がよくなないと、せっかくタンパク質を摂ってもちゃんと吸収されません。

では、腸内の環境を良くするにはどうしたら良いでしょうか？

#### ○ヨーグルト？

ヨーグルトがお腹に良い、というイメージがありますよね。  
しかし、ヨーグルト自体が体に良いわけではないです。  
そこに含まれるビフィズス菌や乳酸菌がお腹に良いのです。  
なので、腸内の善玉菌になる、それらの菌を増やすことが大切です。  
善玉菌を増やすには食物繊維を沢山とるのが良いです。  
善玉菌のエサになるからです。  
ヨーグルトは乳製品のデメリットがありますから、他の方法で代用する方が良いです。

#### ○漬物かサプリメント

日本の漬物やキムチは乳酸菌を含み、さらに食物繊維も豊富に入っています。  
ですので、こういった伝統的な食事からでもしっかりと腸内環境を整える栄養素を摂ることができます。  
もし、漬物やキムチが苦手、野菜もあんまり食べない、ということなら、サプリメントで摂りましょう。  
このように、他にリスクやデメリットの無い方法で腸内を整えていくことが大切です。

## 目のかゆみ 鼻グジュグジュ さようなら その6～

### 最強の武器

花粉症に悩まないカラダを作る上で、大切なのは「タンパク質」と「ビタミン」と書きましたが、その6では「ビタミン」の話をしていきます。

このビタミンが花粉症と戦う最強の武器なのです。

ビタミンにも色々な種類がありますが、花粉症に効果を発揮するのは「ビタミン D」です。

ビタミン D は免疫細胞に直接働きかける重要な 役割を持っているビタミンです。

ビタミン D は体中で色々なルートから免疫機能に 作用して花粉症の症状をおさえてくれます。

アメリカの研究では、ビタミン D を摂取すると、インフルエンザなどの風邪になる率が 3 分の 1 になった という 研究報告もあります。

しかし、現代人のカラダではこのビタミン D が不足している状態なのです。

ビタミン D は元々体の中で作られます。

皮膚の下で、コレステロールを材料に日光に当たると作られるものです。

しかし、最近では子供でも UV カットのクリームを塗る時代。

色白もてはやされ、ビタミン D が作りにくい状況に なっているのです。

では、「食物から摂ればいいのでは?」と思われたかもしれませんね。

もちろん、食物からも摂ることができます。

サケやイクラ、スジコ、ウナギ、サンマ、イワシなどの脂肪の多い魚に含まれます。

また昔はタラの肝油を摂取していましたが、今はほとんど見られません。

ですから、現代で「ビタミン D」を摂取するなら、現実的な方法はサプリメントです。

しかし、注意する点がいくつかあります。

#### ○天然に近いものを選ぶ

ビタミン D のサプリメントは色々あります。しかし、安いものは羊の毛由来のものもあります。

ですが、元々体に取り込む時はタラの肝油など、魚由来のものであったので、そういう原料から作られる サプリを選ぶようにしましょう。

#### ○ビタミン D の種類も見よう

ビタミン D はいくつかの状態の変化を経て、体に取り込まれていきます。

ビタミン D は、肝臓に送られてそのあと血液中に 蓄えられます。

この時のビタミン D は 25(OH)ビタミン D3 という状態です。

そのあと、必要になると、 $1\alpha$ -25(OH) $_2$  ビタミン D $_3$ 、という状態に変化します。

私たちの体の作りとしては、変化する前のビタミン D である、25(OH)ビタミン D3 と摂る必要があります。  
ただ、どれがどれだか分からないですね。  
サプリメントの裏側の詳細を見て 単位が「IU」となっていれば大丈夫です。

### ○どのくらい摂ればいいのか？

目安は 1 日 2000 IU でスタートします。体の変化はすぐに現れる人もいます。  
体に変化を感じないようなら、徐々に増やしていきましょう。

その 7 では「ビタミン D」の効果をさらに高める「仲間たち」を紹介していきます。

## 目のかゆみ 鼻グジュグジュ さようなら その7～

### 最強の仲間たち

花粉症だけでなく、アレルギー全般に効果を発揮するビタミン D ですが、その効果を高める仲間たちを紹介します。この仲間たちも一緒に摂ることで、更に体の免疫機能の状態をよくすることができます。

#### << ビタミン A >>

元々、ビタミン D を含むものには、ビタミン A も含まれることが多いです。

お互いに効果を高めあうことが分かっているので、ビタミン D を摂る時は一緒にビタミン A も摂るようにしましょう。

その時、サプリメントの選び方が大事です。ビタミン D は羊毛から作られるものがあります。

これにはビタミン A は含まれません。

魚の油を原材料にしている自然由来のサプリメントを選ぶと、ビタミン A も豊富に摂ることができます。

#### << 脂質 >>

脂質は、細胞の機能に大きく影響し、ホルモンの材料にもなる重要な存在です。

脂質を摂る時はその種類に気をつけましょう。

意識して摂ってほしいのは、不飽和脂肪酸。

その中でも、オメガ3と呼ばれるものを摂るようにしてください。

αリノレン酸、DHA、EPA などがこれに当たります。

青魚の脂や、しそ油、あまに油、エゴマ油などに多く含まれています。

ショートニングやマーガリンは、元々自然界に存在しない

人工的な脂なので、できるだけ食べないようにしましょう。

#### << 女性は鉄分 >>

鉄は、粘膜を丈夫にする効果があります。粘膜は免疫システムの重要な部分ですから、そこが弱まってしまうと風邪などもひきやすくなります。特に女性は生理などで鉄分が不足しがちなので、意識的に多く摂る必要があります。

鉄分は様々な食品から摂ることができますが、植物よりも、動物性の鉄分の方がはるかに吸収しやすいのでお肉やお魚などから鉄分を摂るようにしましょう。

#### << 男性は亜鉛 >>

亜鉛には免疫の動きを直接高める機能と、粘膜の働きを高める機能があります。

男性の場合は、精子を作るのに亜鉛が必要になります。

なので、亜鉛が不足しやすいわけです。

亜鉛を多く含む食材はカキ、赤身の肉、レバーなど。

これらの食品を積極的に食べましょう。

## 最も危険なアイツ

今まで、あまり「アレはダメ!」というのは無かったと思いますが、これだけは遠ざけて欲しい、というものがあります。それは、「糖質」です。

糖質がなぜマズいかというと、胃や小腸で消化しきれない糖質が大腸に運ばれると、悪玉菌のエサになって腐敗し、腸内環境が悪化します。

花粉症のアレルギー反応をおさえるには、腸の状態が大きく影響します。

更に糖質は、老化を引き起こします。

タンパク質を糖化させることで、細胞の酸化を進めてしまいます。

この悪影響を受けてしまうのが、コラーゲンです。

コラーゲンは美肌維持だけでなく、骨や腸管などにも多く含まれているものです。

コラーゲン糖化してしまうと、老化してしまい、骨ももろくなって急に骨折してしまったりします。

## 花粉症に悩まないカラダ作りまとめ

- タンパク質を摂る(乳製品以外)
- 腸内環境を整える
- ビタミン D を摂る
- ビタミン A、上質な脂質、女性は鉄、男性は亜鉛を摂る
- 糖質は極力控える

誰でもできる簡単なものばかりです。

これらのポイントをおさえて、これからも『花粉症に悩まされないカラダ作り』を読んで、何度も復習してもらえたら、と思います。

### おわりに

いかがでしたか？

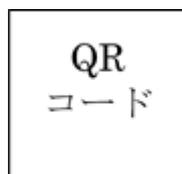
このレポートを読んだことで、花粉症は良くなる症状かもしれない...  
そう思ってもらえたら幸いです。

実際に何人も実践して効果を出しています。  
それでもはじめると、いろいろと上手くいかないこともでてくると思います。  
その時は気軽に質問ください。(LINE かメールにメッセージください)

大切なのは良くなりたと思った時に行動に移すことです。  
やれば必ず良い方向に向かいます。

LINE の登録は簡単！

右記の QR コードに  
スマホのカメラを  
かざすだけ



メールはコチラ

 [abcd1234@gmail.com](mailto:abcd1234@gmail.com)

## 私が情報を発信し続けている理由

20 年前、まだ治療家として駆け出しの頃、病院でのリハビリ室で働いていました。  
手術の後のリハビリをしたり寝たきりで外出が困難な方へは訪問のマッサージもしていました。

施術中にお話しをしていると、

「こんなはずではなかった...」

「自分がこうなるなんて思っていなかった...」

「もっと早くから注意しておけばよかった...」

「なんで自分なんだ...」

「薬はずっと飲んでいたのに...」

など、現状を受け入れられない言葉を数多く耳にしました。

### 1 秒で 1 千万個の細胞が生まれ変わっている

人間の体は本当によくできています。

だからちょっとやそつではあなたの体や健康は壊れないようにできています。

でも、年齢と共に老いていき壊れやすくなるのも事実です。

私たちの体の細胞は 1 秒間に 1 千万個の細胞が入れ替わっています。

そして少しずつ体は変わっていきます。

半年もすると全ての細胞が入替わります。

皮膚は

10 代で約 20 日周期、20 代で約 40 日周期。

30 代だと約 40 日周期、40 代だと約 55 日周期、50 代だと約 75 日周期 60 代だと約 100 日周期

このように若い時こそ早く新しくなり、年を追うごとに遅くなってきます。

つまり年を取ると治りが悪くなります。

どこかで健康は大切だと思ってもついつい後回しにしています。

痛みがあってもそのうち良くなるだろうと...

実は恥ずかしながら私自身も一度それで痛い目にあっています。

自分は大丈夫だと過信していましたが、ある日を境に突然体がおかしくなりました。

**健康を大切にしていれば...**

私に起こった症状は  
重度の腰痛、腰椎ヘルニア、坐骨神経痛、  
過敏性腸症候群、アトピー性皮膚炎、じんましん、  
原因不明の様々な痛みに悩みました。

医療業界にいたので多くの諸先輩方が様々な治療法を進めてくれましたが、  
3年もの間、一日も休むことなくずっと辛い症状が続きました。  
薬から始まり様々な治療法やサプリメント健康食品などを試みても良くなることはありませんでした。

「もう人生終わった」と本気で思いました。  
しかし、多くの人のお陰で回復して本当に幸運に恵まれ今があります。

**花粉症に限らず、今あなたの体で起こっている症状は  
「体からの SOS のサイン」です。**

もちろん、これだけやっていたら良いというものではなく、  
日々の生活を少しずつ変えていくことや食事や睡眠、  
軽い運動で体に意識するだけで体は必ず良くなっていきます。  
そしてあなたは、今、この瞬間が一番若いはずです。  
このことを意識するだけで多くの人が別人のように良くなっています。

今よりも年齢が若返ることはありません。  
でも体は常に細胞を入れ替えて良くなろうと休まず働いています。

その証拠に年を取っても爪は伸びます。  
今からの取組みが 5 年後 10 年後の体を作ります。  
そして、あなたが変わることで世の中も変わり始めます。

**「寝たきりゼロで日本を元気にする！」**

これが私の治療家としての永遠のテーマです。  
あなたが元気でいて笑顔溢れる毎日を送れることを心から応援します。  
これからも元気になる情報を発信していきます。  
どうぞご支援ご協力をよろしくお願いいたします。

なかもず駅前整骨院 代表 堀川航