

木・土曜日の午後
はコンタクトを
おこなせてお
りませぬ。診
科も変更し
ます。正時
間にお
りませぬ。
矯
療
お
り
ませぬ。



アレルギー反応はどのように起る??

アレルギーの原因は「アレルゲン」という抗原物質とされています。花粉症はスギなどの花粉がアレルゲンであり、喘息の多くは、ダニやハウスダストがアレルゲンとなります。このようにアレルギー症状を引き起こす物質の事です。

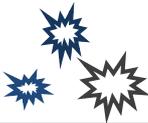
人の体には、外部から侵入してくる異物や細菌を体外に排除しようとする働きがあります。

体に本来からある防衛システムの一つで、病気になるないように健康を保つ力が備わっています。

身近な例としては、例えばくしゃみ・鼻水・咳や痰で肺に入ろうとする異物を風圧や粘液で肺の外に排出しようとする反応です。

口呼吸より鼻呼吸

口で息を吸うと、外気は鼻呼吸に比べて短い時間で肺に入ってきます。そのため空気が十分に温めたり湿気を与えられず、ほこりや細菌も除去しきれないので、肺に負担がかかります。鼻の中は粘膜で覆われており細菌やほこりが付着すると体外に排除する為にくしゃみや鼻水を分泌して洗い流そうとする人体の防衛反応がおきるのです。そして、口呼吸をつづけていると歯並びが悪くなる原因にもなります。



アレルギー体質

アレルギー症状は、アレルギー体質が根本にあるからこそ出現します。アレルギー体質がなければ、いくらアレルゲンと接触しても、アレルギー症状は出ません。つまり、アレルゲンはあくまで『引き金』であって、アレルギー体質という根本原因が無ければアレルギーを発症しないのです。

●体質の改善●

症状が出なくなったと油断して薬を飲まないでいるとまた以前のように症状が出てくる事があると思います。薬に体質改善の働きはありません。

★生活リズム★

免疫力の低下もアレルギー症状を引き起こしやすく毎日ほぼ決まった生活リズムで暮らす事で保たれる免疫力は夜更かしを繰り返すと低下します。

太陽の光りをみて目覚め、出来れば夜の十時から深夜二時の間、少なくとも深夜0時から二時の間に寝るように心掛けます。

また①起きる時間②寝る時間③食べる時間を一定にするように心掛け生活リズムを習づけることも効果的です。



★食生活★

食生活の習慣は体質の形成に影響を与えます。高脂肪化が進み、食物繊維の摂取量が減りました。その結果生活習慣病やアレルギー疾患が増えました。増やした方が良い食品は玄米・発酵食品・食物繊維が豊富なもの・体を温める根菜などをオススメします。

逆に控えた方がよい食品はスナック菓子・清涼飲料水・牛乳・精製された白いもの《特に白砂糖》・インスタント食品・ファーストフードなどがあります。食材以外の留意点は、よく噛んで食べる・朝食をしっかり食べて一日の栄養源を補給します。

★日常生活で出来る漢方★

アレルギー体質の改善には、漢方薬は有効です。ただし、漢方ばかりに頼るのではなく、先ほどのべた日常生活で体質を悪化させる要因を減らし体質を安定させる事が基本です。



アレルギーマーチ

子供の場合は、原因となる抗原の種類も変化していく事が特徴で、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、喘息、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎など、アレルギー性の症状が年齢とともに次々と形を変えて発症する傾向があります。これをアレルギーマーチと呼びます。そのため、子供も治療にあたっては、このような経過を理解しながら対応する必要があります。