

【花粉 続編】

【決め手はビタミンD！】

—花粉症を撃退する最強の武器—



オゾンモレキュラーには、花粉症に特効薬のように効く方法があります。それがビタミンDです。

一週間で花粉を撃退するために最強の武器になります。ビタミンDは、近年、ヘルスケアのキーとなる栄養素として非常に注目されています。医療の世界でもビタミンDの重要性が見直され、平成28年から血中のビタミンD濃度を測定する検査が一部の疾患では保険適応になりました。

これまでビタミンDは、骨の主成分であるカルシウムの働きを助ける作用があり、不足すると骨が軟化してもろくなり、小児ならくる病を、成人なら骨軟化症や骨粗鬆症を引き起こす「骨のビタミン」として知られてきました。

その後、さまざまな研究によって、ビタミンDには、脳や心臓、腸、血管、筋肉など全身のいたるところの細胞に直接働きかけるホルモンのような働きがあり、生命機能に欠かせない栄養素であることが分かってきました。とりわけ免疫に関しては、重要な役割を担っています。

まるで特効薬のようにアレルギー症状を鎮める作用があることが次々と明らかになっていきます。

日本でこれほど多くの人が花粉症に悩んでいる大きな原因の一つは、ビタミンD不足にあると思います。実際花粉症の患者さんにビタミンDをきちんととってもらうと、劇的に改善することが多いです。ビタミンDは食材からの供給とともに実は、皮膚に紫外線が当たることで体内でも合成されています。皮膚の下でコレステロールを材料に紫外線が当たるとビタミンDができるのです。

そのためビタミンDの血中濃度には季節性の変動があることが知られています。

日照時間が長く紫外線の強い8月はもっとも血中濃度が高く、日照時間が短く寒いため紫外線にあてる皮膚の面積が少ない2月がもっとも血中濃度が下がります。

ビタミンDはもっとも重要視しないといけない栄養素の一つです。

花粉症の完治を目指すならなおさらです。

ビタミンD欠乏による症状は、骨より先に花粉症などのアレルギー症状として現れます。

ビタミンDには、抗菌タンパクをつくらせたり、免疫の暴走を抑制したり、腸の粘膜細胞を強化したり、リーキーガット症候群を防いだり、さまざまなルートから免疫力をアップして、花粉症などのアレルギー疾患から守る働きがあります。

ビタミンDはまさに花粉症の特効薬といえる栄養素なのです。

【ビタミンDはサプリメントで補う】

私達の体がビタミンDを獲得するルートは2つあります。1つ目は、食べ物から摂取する方法、もう一つは日光を浴びて紫外線によって皮膚を作る方法です。

近年、骨細胞には全身の細胞を活性化する働きがあり、丈夫で健康な骨をつくることは見た目の美しさや健康の重要な力ギとなることがわかってきました。骨の成長期にしっかりと紫外線を浴びないと、将来、肌色は白くても、骨はスルスルで肌にはシワやたるみが目立つようになってしまいます。やはり太陽の光を浴びることが生き生きと過ごすうえで必要なのです。

もう一方の獲得ルールである食べ物ですが、ビタミンDが豊富に含まれている魚類やキノコ類を使った料理を意識して取り入れることが大切です。しかし、どんなに頑張っても、食事から必要量をすべてまかなうのは厳しいもの。まして、紫外線に当たりたくないとなると、理想的な体になって花粉症を撃退するほどのビタミンDを確保するのは難しいといわざるをえません。

そこで重要になってくるのがサプリメントによる補給です。ただし、ビタミンDを摂りすぎてしまうと、血管壁

や腎臓、心筋、肺などに大量のカルシウムが沈着します。そのため腎機能障害や、食欲不振、嘔吐、神経の興奮性の亢進などの症状が現れます。しかし、ほとんどの報告では、ビタミンD濃度の毒性閾値は一万〜4万IU(1日)で、健康な成人に一万IU(1日)は安全とされています。

現在の所、まったく安全な、しかも効果をきちんと得られるのは1日2000IUといわれています。

