

## 病気って何だろう

私はアレルギーを中心に慢性の病気を診てきていますが、病気は忌み嫌うべきものではなく、そこから人生の様々な学びが始まるのだと思うのです。何もなくて病気にはなりませんので、そこに至るまでにいろいろな問題を抱えています。

まず、生活習慣のうち大きな比重を占める食生活です。原因を明確にして、それらを除去しなければなりません。その後、経口免疫療法を行い食べられるようにしていきます。やれやれ除去はしなくてよい、とほっとして今までどおりの食生活に戻っては再発してきます。自分にとっての相性の悪さと食べ過ぎ、食べ方が問題であったのですから、そこを見直さねばなりません。また、食品添加物、汚染物質、特にこの間の放射性セシウム汚染などに対するアレルギー反応は40年間食物アレルギーの診療経験では次第に質、量共に悪化しています。便利で、安価で、利潤を生み出すものの代償は安全性と本物のおいしさを失っていく事です。大きな流れに抗するのは大変でも、本物志向は必ず多数派になります。

次に生活環境です。ハウスダストやダニよりも羽毛、合成洗剤、柔軟剤、除菌剤、防虫剤、新建材、動物毛などにアレルギーを起こしている場合が多くそれらは対策を講じれば良くなります。困難なものがPM2.5や黄砂、他人の使う合成洗剤、柔軟剤、職場の薬品など化学物質系です。何か事故が起きる毎に薬品を増やし、免疫力を高める方向には向かいません。

環境の影響の一つに花粉症がありますが、これまで何回かこの欄で取り上げましたように、植物の中で花粉ができ始めた時に花粉症が発症し、阻止抗体がつくられ症状は消えていくようです。花粉は作り続けられていますので、阻止抗体も続き、花粉が出始めても花粉症は起こらないのです。ここ数年の変化ですが、大変驚きました。花粉症の方でも、花見も季節の花を生けるのも大丈夫になりました。試してみてください。

過労、睡眠不足はもつての外ですから、自分ではどうしようもないときは職場、学校などで話し合えるように、だめなら専門外来受診もあります（産業医、睡眠外来など）。

意外に思う方がいらっしゃるかもしれませんが精神心理的問題は健康状態に大きな影響を持ちます。怒りや、不安、エゴ、などこれらは仏教でも貪瞋痴としてここに囚われる事を戒めています。これらは結局のところ、認識不足、知恵の不足といわれていますが、全くその通りなのです。トラウマも大きな影響を持ちますが、これは一にバッチフラワーに頼ります。3歳以下のトラウマなど記憶にありませんから、よけいに残るのですが、スターオブベツレーム（おおあまな）は、抜群に有効です。多くの方が助けられました。

病気の経過を診ますと、様々な事を学びながら皆さん成長していけます。そのおこぼれを私はいただきながら、負けずに成長したいと思って今までやってきました。必要なものがやってくるのです。病気だって、不幸と思われることだって。柳田邦男さんのメッセージ（京都新聞、1月17日）を拝見しとても感動しました。・・診療所に張り出しています。・・