

肉類アレルギーの急増

ここ半年程、肉類のアレルギーが急増している事が気掛かりです。背景には何があるのでしょうか。初めて外来においでになる3~4割の方に肉類のアレルギーがあり、しかも1種類だけではなく、牛肉、鶏肉、豚肉すべてにアレルギーである方が多いのです。年齢もほぼすべての年代にわたっています。中には、母乳のみのベビーもいます。母親の食事の影響を受けているのです。高齢者の場合は、肉類のアレルギーです、と言いますと、年を取ると肉を食べないと元気出えへんと言われるし、骨や筋肉は大丈夫なのか？と、問われることもあります。NO.9の「ヒトの食性と健康」で取り上げていますが、秋田大学衛生学の島田彰夫先生はヒトの食性は雑食性ではなく限りなく植物食に近いものだと指摘しています。動物性の食物が多くなるにつれ、血液は酸性に偏り、中和するために血液中のカルシウムが使用されます。血液中のカルシウムは一定の濃度を保たねばなりませんので、骨のカルシウムバンクから取り出します。そしてリン酸カルシウム、尿酸、乳酸カルシウムなどが多量に腎臓から排出されるのです。最近増加している腎結石や尿管結石治療の専門家は、動物性食品の摂りすぎが大きな原因だと指摘しています。動物性蛋白質を摂れば摂るほどカルシウムバランスはマイナスになるのです（食べるよりも排泄するほうが多い）。

骨粗鬆症の患者さんに牛乳を飲め、肉を食べって、その根拠は何だろうと思います。ベジタリアンの方が骨粗鬆症は少ないのですから。アレルギーの外来にはベジタリアンの方や、ビーガン（肥料にも動物性の物を使わない厳格ベジタリアン）の方も少数ですがお見えになります。初診で血液検査をしますが、貧血症や低蛋白血症はほとんどありません。高脂血症も無く、栄養状態はほとんど良好です。ただ、米アレルギーの子どもが玄米ミルクを主食にしている栄養失調になっていたことがありました。

逆に肉も魚も卵も牛乳もと、動物性食品をたくさん摂り、しかもそれらにアレルギーを起こしている場合、驚くほどの低栄養状態に陥っている事があります。消化管にアレルギーを起こしているのです。アレルゲンを確定し、しっかり除去して、動物性食品と油脂を少な目にしてもらおうと、すぐに栄養状態は良くなります。

どんな食事でも自分に合っているものを選び取らなければ健康ではられません。様々な情報を自分にとってはどうなのか、またその背景には何があるのかを考えてみる必要があります。

肉類アレルギー急増の背景について、気になる情報が「食べ物通信」7月号にありました。市場に出ている牛肉の7割が病気の部分を切り取った後の物、豚肉は6割だと。目に見える病気の部分を廃棄しても、では残った部分は健康な良質な物でしょうか。体の一部の病気は、全身に何らかの影響が及んでいるはずで、7割もが、病気の部分を持っているという事は、不健康な育てられ方をしているに違いありません。病的なものを食べるとヒトの健康にも害があるのではないのでしょうか。肉類のアレルギーは体が肉類を拒絶しているのではないかと思います。

鈴木富美