

## 奇妙な花粉症 (4)

今年は記録的な集中豪雨に、河川の氾濫、土砂災害が繰り返されました。甚大な被害に見舞われた地域が多数ありました。亡くなられた方、家・財産を失った方など、被害にあわれた皆様に心よりお悔やみ、お見舞い申し上げます。京都では祇園祭のあと本格的な夏が続いています。熱中症にかかる方が増え始めますので、塩分制限をしている方も汗の量に合わせて塩分や水分を摂れるようにご注意ください。市販の経口補水液が、香料などの添加物で摂れない方は、梅干しやレモン汁、砂糖、ブドウ糖などを、ほうじ茶や麦茶にブレンドしてマイドリンク剤をお作りになってお持ちください。梅干しが入りますと防腐効果もあります。梅干しがダメな方は塩をお使いください。お味噌汁よりは薄くしてください。また安全なオーガニックスポーツドリンクや塩飴などもありますので、どうぞご利用ください。

さて、「奇妙な花粉症」はどうなっているのでしょうか。今年も3月のスギの花粉が多いときにスギ花粉症は数人の例外を除きありませんでした。例外の方は詳しくお聞きすると、スギの樹等生えていないところ（外国等）にいて、急に花粉の真っただ中に帰って来たという方でした。ほとんどの方は、近くにスギの樹があることで、予防する力を獲得していたのです。アレルギーを抑える抗体が十分にできていたのだと言えます。花粉が無くなるとその抗体はすぐ消えますのでまた何らかのサイン（花粉を造り始めたという）がスギの樹から出て、アレルギーを抑える抗体を作り始めるのだと思うのです。アレルギーを引き起こす抗体は、例えば花粉が無くても何年も続きます。しかし、アレルギーを抑える抗体は、アレルゲンがなくなればすぐに消えるのです。

昨年は7月31日からスギ花粉のアレルギー症状がみられました。アレルギーを抑える抗体が体内で作られ始めると症状は消えていきます。個人差はありますが、3~4日から1~2週間で一つの花の症状が良くなるのです。今年はいつからだろうと毎日スギ花粉について調べていたのですが、7月25日に初めて4の方がスギ花粉症でおいでになりました。それからスギ花粉症は増え続けています。以前テレビ番組での事ですが、「8月のスギ花粉症は乾燥によって降り積もった花粉が空気中に舞っているからだ。」と言っていた人がいましたが、明らかに誤りです。雨がその頃よく降って湿度の高い蒸し暑い日々でしたから。

このような変化が花粉症の世界にあるとすれば、花粉症対策に巨額な費用と労力をかけて、花粉の少ないスギの樹（1%の花粉）に植え替える必要はあるのでしょうか。

また花粉症の改善にと、多くの健康食品が出回っていますが、ご自分に合う物を選ばなければ、逆に思わぬ不健康な状態に陥ることも、稀ではありません。体調の悪いときは、まず生活習慣や食べ物を見直すことが何より大切です。そのうえで、健康食品で合うものがあればお使いになれば良いのです。ご自分で不明な時はお持ちになって下さい。