

花粉症（5）

6月は、真夏日もあり暑い日々でしたが、7月の声を聴くころ、記録的に遅い梅雨入り発表がありました。こんな気候のせいなのか、6月24日から、スギ花粉症の方が多く来られています。咳、鼻汁、喉の痛み、頭痛、眼の痒み、湿疹、腹痛、発熱などでいらっしやるため、夏風邪や食中毒を疑い検査を進めていくのですが、24日に、今年初めてのスギ花粉症、と判明した時は、驚きました。2014年から花粉症の発症の仕方が変わったことは、この欄で何度かお伝えしてきました。ほぼ雄花ができる7月から8月にかけて、1回目のスギ花粉症が出て、10月頃に雌花が作られ始め、2回目のスギ花粉症が出てくるのですが、今年は1回目がとても早いのです。2回目は、果たしてどのようになるのか、興味深いところです。

では、2~3月頃にスギ花粉症では？といらした方は、何だったのでしょうか。確かにスギ花粉は飛び散っていたのですが、スギ花粉症を発症している方は一人もいらっしやいませんでした。2月は、何ととってもイネ科花粉症が、圧倒的に多かったのですが、黄砂やPM2.5の影響も大きくて症状も強く出ている方が多かったのです。3月に入るとキク科の花粉症が出ていました。5月の連休が明けるところには、黄砂やPM2.5の影響が少なくなって、今ごろになれば、花粉症の大物、スギ花粉症も、症状は強くはないようです。自分の体内にスギ花粉に対するアレルギー反応を抑制する免疫抗体を十分な量作れば、症状は消えます。早いうち、軽い方は1~2週間、免疫力の低下している方の中には、1か月程かかる方もいます。

さて、最近一人暮らしを始めて、治っていたアトピー性皮膚炎が再発したり、倦怠感や体のあちこちの異常が出て、久しぶりの再診でみえる方が、増えています。原因を調べていきますと、子供時代のアレルゲンが再発している方もいますが、多くは、アミノ酸、グルタミン酸、ソルビトール、香料、などの添加物に過敏になっている場合が多く、外食の比率が高くなっており、そのためか肉類アレルギーも多くなっているのです。一人暮らしになる前においしいお米の炊き方、具だくさんみそ汁の作り方は、練習しておいてほしいものです。これだけでも、さらに何か一品あれば、上等です。納豆でも、ちりめんじゃこでも。元気に生きていけます。あれこれたくさんの物を食べる必要はなく、自分にとって安全なものを必要量食べていけば、良いのです。

このように食事の問題が出てきますと、花粉症も出やすくなり、環境汚染の影響も受けやすくなってきます。様々な症状が出てくれば睡眠不足になりやすく、さらに免疫力が低下していきます。そして心や、精神にも影響が出てきます。自分の体に良い食べ物と作り方をマスターしていくことは、良く生きることに繋がります。一日コップ1杯の青汁のみで20年以上お元気でご活躍の森美智代さん（ドキュメンタリー映画:2010年「不食の時代」の主人公にもなっています。）が、いらっしやるということは、一人ひとり必要なものも、量も違って当たり前なのだ、ということです。私たちも、本当に自分に、必要なものと量を、しっかりとつかんでいきたいものです。