

アレルギー治療の基本

インフルエンザの流行が早まっているようですが、皆様はいかがでしょう。呼吸器に弱点を持っておられる方は、ワクチンがお勧めです。それにしても暖かい11月でしたね。50数年前の11月祭では、雪がちらついていたのを思い出し、温暖化を実感しています。

さて、今回は、アレルギーの治療の基本について再確認しておきたいと思います。初めに、体のどこに異常があるか、を調べる事が大切です。次に、その異常が、どのような原因によるのかを調べます。アレルギーだけでなくカビや細菌、ウイルスなどの感染があるのか、金属が蓄積したり、農薬やPM2.5などの有害化学合成物質の影響を受けているのか、ビタミン、ミネラルの何らかの不足があるのか、電磁波過敏があるのか、などをできる限り明らかにしていきます。

その上で、アレルギーの原因を見つけていきます。口から入るもの、鼻から入るもの、皮膚から入るものの、それぞれを調べます。

見つけたアレルゲンのうち、容易に除けるものは、除きます。しかし、給食、外食が避けられないなど、社会的に問題が起きて来る場合は、減らすだけにして、長期間かけて軽くしていく、あるいは、経口免疫療法に取り組むなどして、3か月程度で安全に少しは食べられるようにする、などの治療を選んでいきます。アレルゲンの抗体値が高い場合は、協力をお願いしてきちんと除去しなければならない事があります。もちろん、途中で治療法を変更することもできます。必要な方には、体に合う抗アレルギー剤や漢方薬、外用薬などを選びます。

経口免疫療法を行う時は、1か月に1度は受診してください。途中で失敗している方もいますので、その原因を早く見つけ、修正したいと思います。

ペットや洗剤、柔軟剤、ヘアケア、化粧品などの香料、黄砂、PM2.5、などの、個人の努力では、対策に限界があるものは、超希釈尿療法や転写水（それぞれのバックナンバーをご参照下さい）を、治療に取り入れると、思いがけない様々な効果がみられます。

生活、食事全体を見直すことも大切です。睡眠や運動、食事については、油脂を減らすことと、 α -リノレン酸油は、食事に取り入れる、動物性蛋白を少なくする、睡眠前の4~5時間は食事をしないこと、などは基本的な事です。

さらに、アレルギーの治りにくい方の中には、メンタルに問題を抱えている方もみられます。ご自分で気づかないトラウマを、引きずっている方もおられるようです。パッチフラワーレメディやカウンセリングが有効な場合がありますのでご相談下さい。

鈴木富美