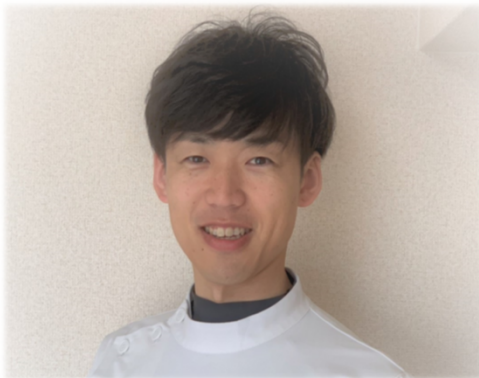




きたすま接骨院 健康レター



2023年
6月号



きたすま接骨院

神戸市須磨区白川台6丁目17-1-101

☎078-647-7838

ご予約はお電話もしくは
こちらからもスマホで
簡単に予約ができます



こんにちは！原です。6月になりました。

6月の代表的な花と言えばバラ。バラは愛や美、情熱を象徴する花として、多くの人々に愛されてきました。その香り高い花言葉に心を惹かれ、心に喜びと希望を運んでくれます。自然の中で散歩したり、庭で過ごしたり、大切な人との時間を過ごしたり。

自分自身を癒し、エネルギーをチャージすることで、
明るい日々を過ごせるでしょう。



今回は、「光化学オキシダントとアレルギー症状の関係」についてお話していきたいと思えます。光化学オキシダントとは、車や工場から排出される窒素酸化物や揮発性有機化合物が紫外線により化学変化を起こし、空中で風によって流れずに濃度が高まる物質です。そんな光化学オキシダントと花粉症やアトピー性皮膚炎の関係が近年明らかになってきています。今回はそんな光化学オキシダントによる影響や対策・予防策についてお教えしていきます。

また、今回は「脊柱管狭窄症に対するコルセット、サポーターの考え方 前編」についてもお教えします。脊柱管狭窄症は、脊柱管内の神経組織が圧迫されることによって引き起こされる疾患です。この状態では、神経根や脊髄が圧迫されるため、痛みやしびれ、筋力の低下などの症状が現れることがあります。今回はそんな脊柱管狭窄症とサポーターを使った療法についてお教えしていきますのでぜひチェックしてくださいね。そして、今回お送りするレシピは、『さっぱりオクラと鶏ささみの梅和え』です！旬の食材であるオクラを使った絶品レシピです。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてください♪

光化学オキシダントとアレルギー症状の関係



昔から気温が高くなると耳にする「光化学スモッグ」。光化学スモッグは、以下の3つの条件が揃うと発生しやすいと言われています。①高気温 ②強い日差し ③無風(風速4-5メートル以下) この光化学スモッグは、外に出て運動をしないようにと注意喚起がなされますが、近年の研究で様々なことが分かってきています。

そもそも光化学スモッグとは、光化学オキシダントという車や工場から排出された窒素酸化物や揮発性有機化合物が強い紫外線により化学変化を起こし空中で風で流されずに濃度が濃くなることで、空が雲がかって見えることをいいます。ポイントはこの光化学オキシダントが人体に与える影響が出る人たちとそうでない人の違いです。光化学オキシダントによる健康に与える影響は以下のようなものがあります。

目がチカチカ

段階的な息苦しさ



神経症状 (運動性の麻痺や知覚障がい)

喉の痛み

これに加えて、近年花粉症やアトピー性皮膚炎との関係も分かっており、その実はアレルギー疾患の際に体内の細胞生成やエネルギー合成の際に消費されるビタミンB群やビタミンCの消費が大きく関係していることです。



食生活とアレルギー症状の関係性とは？

花粉症の方や皮膚炎などアレルギー疾患を持つ方の食事をヒアリングしていると、**白い炭水化物や調理によって茶色く色がついたものを食べる傾向が例外なく見られます。**

小麦や白米などがその白い炭水化物に当たりますが、白色である卵白も同じ様な影響を与えるようです。上記のような食品には**ビタミンの吸収を邪魔したり(卵白)、腸内の壁にこびりついて腸内環境に悪影響を与えたり、血液の中に望ましくない物質を混ぜてしまうこと**や(小麦によるグルテン構成物)、江戸煩いとも言われていた神経障がい「脚気」(白米によるエネルギー代謝阻害)などを起こすキッカケがあります。



この様なものを取りながらもビタミンB群(B1.B2.B3.B6.)やビタミンCを多く含む食品を摂ったとしても、**日中の活動を支えるエネルギー代謝や身体を作る細胞の生成に必要な酵素(補酵素も)は絶対的に不足します。**ましてや育ち盛りやストレスの多い世代や病気を患い、多くのビタミン(補酵素)や酵素が必要となる方にとっては、白色の炭水化物や卵白、茶色く変化した調理食品によって体内で悪さをする**活性酸素や終末糖化産物**となって身体のあらゆる細胞をそれぞれに悪い形で傷つけていきます。



この様な影響下にある方を客観的にみると、花粉症や便秘、糖尿、アレルギー疾患、それらによる神経症状などを持っていますが、光化学オキシダントは**目や呼吸器から入るとそれらの症状を増強し、悪化させる**ようです。おそらく、目や鼻・呼吸器から入り血液の成分とすぐに反応してしまうためであろうと想像され、その結果、**花粉症やアレルギー症・神経症状をもった身体は、生理反応として炎症反応を強く引き起こすのではないかと考えられます。**

光化学オキシダントによる影響が出たときの対策・予防策はある？

光化学オキシダントによる影響が出てしまった場合は、**目や喉をよく洗うことや、白い食品、茶色い食品をしばらくの間避け、水分とミネラルを多く摂る様にして体内水分の浄化をイメージしておく**と、早くに本来の生理機能が回復しやすい状態が作られますよ。

予防策としては、上記した食品を避け、**ビタミンB群や必須ミネラル・ビタミンCを積極的に摂ることで花粉症やアレルギー疾患・神経症状の問題解決の糸口になるのではないかと思います。**



光化学スモッグ発令で体調の変化を感じた方は、これを機に食事の見直しを考えてみてはいかがでしょうか？さらに栄養と今の自分の身体への影響について詳しく知りたい方は、院内でご相談に乗りますのでお気軽にご相談くださいね。

