

# 二子薬局新聞 春17年



二子薬局新聞春号をお届け致します。さて、寒かった冬もようやく終わりを告げ、待ちに待った春の到来です。という事は・・・そうです、花粉シーズンの始まりでもあり、花粉症の方たちにはツライ季節になりました。さて、今回のテーマは「遅延型食物アレルギー」です。悲しい事に、花粉症の方は特に食物アレルギーになる人が多いとか・・・。花粉症の方もそうでない方も、そのお悩みの症状、もしかしたらこの遅延型食物アレルギーかもしれませんよ～！



遅延型食物アレルギーって何？

遅延型食物アレルギーとは、即時型食物アレルギーとは違い、すぐに症状がでないアレルギーの事を言います。その症状は150種類以上とも言われ、かつ重篤でないため、ほとんどの場合、「単なる体調不良」「症状に応じた病名(頭痛症状が出る場合は頭痛持ち)」などと診断されることが多くなっています。

そして、小麦、米など、主食となる食べ物がアレルギー源の場合、毎日継続して食べることから症状が出続け、「疲れやすいのは体質だ」「無気力なのは性格だ」「昔からの頭痛持ちだ」と、原因に気が付かずに諦めてしまうのです。

## 遅延型食物アレルギーの症状とは

### 中枢系

疲労感、慢性疲労感、だるい、集中力欠如、無気力、頭痛(偏頭痛)

### 消化器系

膨満感、下痢、便秘、胃痛、腹痛、胸焼け、吐き気

### 精神系

うつ病、不安障害

### その他

副腎疲労、アトピー性皮膚炎、関節炎、筋肉痛、筋力低下、体重増加、目のくま、にきび、口内炎、不眠、湿疹、掻痒、ぜんそく、肩こりなど150以上



遅延型アレルギーとよく似た食物不耐症の違い

食物不耐症は「酵素不足、欠如など消化異常を原因」として、アレルギー(即時型・遅延型)とは明確に区別されます。つまり、生まれつきその食品を分解する酵素が体の中になく、特定の食品を食べた時に下痢などの症状を引き起こしてしまいます。身近な例としては牛乳を飲むと下痢をする人がいますが、これは乳糖不耐症により起きます。

不耐症の症状は、膨満感・胃痛・腹痛・胸焼け・吐き気・頭痛・片頭痛・発汗・動悸・息切れ・乾燥肌・発疹など多岐に渡ります。

改善には原因の食品の排除はもちろんですが、腸内環境を整える事も大切になります。腸内細菌にはアレルギーによって産出されるIgE抗体の働きを弱めつつ、免疫力を強化するという作用がありますので、腸内細菌の状態をよくすればアレルギーを抑える事ができるのです。

## 食物不耐症の対象食品

乳糖	 牛乳・ヨーグルト・アイスクリーム・バター・チーズ・加工食品など
グルテン	 小麦・大麦・もち麦・押麦・ライ麦・セモリナ粉など
卵白	 卵の白身・練り物系の惣菜など
クエン酸	野菜・果物・食品添加物
レクチン	野菜・果物・豆類・ナッツ類・穀物類・キノコ類・牛乳など
アルコール	酒類全般
カフェイン	コーヒー・紅茶・緑茶など 
カカオ	チョコレート・ココアなど
ヒスタミン	発酵食品・保存食・干物・ワイン・塩漬けなど
果糖	野菜・果物など
硫黄	 保存剤、防腐剤、漂白剤、発色剤、酸化防止剤として食品添加物に多い※サラダバーにはこういった添加物が多く使用されている
食品添加物	人工甘味料、着色料など



遅延型アレルギーや不耐症かも?!と思ったら、まず以下の9品目の食品を1週間抜いてみましょう。

牛乳、卵、魚、甲殻類(カニ、エビなど)、大豆・木の実(アーモンド、カシューナッツなど)、ピーナッツ、小麦(グルテン)・高GI食品・・・毎日食べたものを記録し、その時の体調なども書いておくと後で分かりやすいです。また、全ての食品を抜くと栄養不足になってしまったり、原因の食品が特定できないので、試してみる時は1品目ずつ抜いて行いましょう。

# 腸とアレルギーの関係

## 腸が弱るとアレルギーになる？！

細菌やウイルス、有害物質が侵入してきた時に排除したり、病原菌やがん細胞を見つけにはやっつけている免疫細胞、実は**70%は腸内細菌の働きによるもの**です。何かの原因でこの腸内細菌が乱れ、腸の免疫システムが崩れると、免疫力が下がり、病気になったり、アレルギーが出やすい状態になってしまうのです。

## 腸に穴が開く怖い病気、リーキーガット症

リーキーガット症候群とは、腸の粘膜に細かな穴が開き、菌やウイルス、たんぱく質など、本来は腸管内にあるべきものが血液中に漏れ出る病気の名前です。主な疾患は喘息、アトピー、花粉症、片頭痛、発熱、腹痛、精神疾患、過敏性腸症候群、更年期障害、子宮筋腫など、多岐に渡ります。原因は様々ありますが、一番は乱れたライフスタイルにあります。不規則な生活を見直し、正しい食生活を送りましょう。また、腸粘膜の新陳代謝には腸内細菌が必要です。食事の内容に気を付け、腸内細菌を増やし、腸内環境を良くすることが改善の道の第一歩になります。

### ●リーキーガット症候群を引き起こしやすい要因●

寝不足が続いている

動物性脂肪をとり過ぎている

甘い物・脂っこい食物が好き

フッ素入り歯みがき粉やマウスウォッシュの多用

バランス悪い食生活を続けている

よく噛まないで食べる



食品添加物が入った食品のとり過ぎ

キシリトール製品の摂取

小麦製品のとり過ぎによるグルテンのアレルギー反応

抗生物質・鎮痛剤・ステロイド・ピルなどの薬を長期間飲んでいる

コーヒーや炭酸飲料を1日に何杯も飲む

離乳食の開始が早すぎた

## 腸を元気にする為にできる4つのコ

### 1 きれい好きをやめよう！

人の皮膚には10種類以上の常在菌がすみついています。これらの常在菌はバリアとなり、病原菌やアレルギーの原因物質から皮膚を守っています。ところが殺菌ばかりして、必要な常在菌まで洗い流してしまうと逆に感染症を防ぐ事ができない状態に。手は水道水で10秒、うがいは水道水や塩水で、トイレの温水洗浄は1日1回まで、抗菌・殺菌グッズは使わないなど、**普段から菌を取り込み、腸内細菌を増やして免疫力を高める事も腸にとってはベスト**と言えます。少くとも大丈夫、というくらいのおおらかな気持ちでいきましょう。

### 2 食べ物に気を付けよう！

腸を元気にするには**腸内細菌が大切**です。**乳酸菌は毎日必ず摂り**、食物繊維が多い食事や、発酵食品(味噌、しょうゆ、納豆、ぬか漬け)が摂れる和食をとりいれましょう。また、血糖値を急激に上げると腸に負担がかかる為、糖質を控え、精製された食品(白砂糖、食パン、麺類、白米)は少なめにするか、食物繊維が豊富な玄米や五穀米、全粒粉に変えましょう。さらに、青魚やえごま油、亜麻仁油などのオメガ3系の油や、腸を元気にしてくれるオリーブ油などがオススメです。逆に、**とってはいけないのは腸の天敵である食品添加物**です。保存料や化学調味料などの様々な食品添加物をとると腸内細菌が死んでしまい、バランスが乱れてしまいます。ファーストフードやコンビニ弁当、カップラーメン、お惣菜、外食はやめて、**食品添加物をとらない食事に変えましょう**。

### 3 活性酸素と戦おう！

現代は活性酸素を発生させない生活は不可能・・・ならば、発生してしまった活性酸素と戦う事が大切です。野菜などに含まれるフィトケミカルには**活性酸素をやっつける効果**がありますので、積極的に摂りましょう。また、れんこん、しそ、クレソンはアレルギー反応を抑えてくれる効果があるので、アレルギー反応が出ている人にはオススメです。ちなみに、抗酸化作用NO.1はにんにくで、**がん細胞を抑制する効果**があるそうです。

### 4 免疫力をあげよう！

免疫力は体を病気から守ってくれる大事な機能。免疫力を高めるには食べ物(土の中で育つ野菜や赤身の肉、魚などのタンパク質、黒っぽい食べ物など)と入浴で**体を温めたり**、楽しいことを**イメージしてNK細胞を元気にする事**が大切です。1日1回はワハハと笑い、心を開放してストレスを解消する時間を持ちましょう。