

花粉症 ~免疫異常と自律神経~

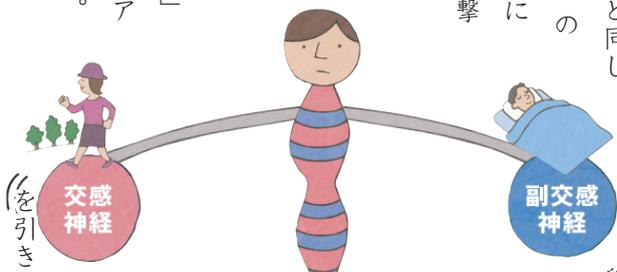
今春の花粉飛散量は昨年を上回り、10年平均では過去の10年と比べ約2.5倍となっているようです。近年では、4人に1人は花粉症といわれ、増加の一途をたどっています。現代社会ではなぜ花粉症が増えているのでしょうか？

花粉症は、アトピー性皮膚炎やぜんそくなどと同じ「I型アレルギー」の一種です。カラダに入り込んだ異物を撃退する防御反応が過剰な時におこる反応です。原因物質である花粉に対して、体内の免疫物質である「抗体」が反応して起こるアレルギー反応です。

花粉症の対策

花粉症への対策は、対処療法と根治療法があります。症状に対して対処する方法としては、

- ・花粉の体内への侵入を防ぐ、アレルギー反応を抑える薬を飲む（抗ヒスタミン剤・ステロイド）・諸症状に対する薬を飲む（痒み、くしゃみ、涙など）・手術（主に鼻の症状に



対して）

以上の方法は、いずれもアレルギー反応に対して行う対処法であり、花粉が世の中から無くなる限り、生涯に渡って行う必要があるようです。

アレルギー反応の本質

アレルギー反応の本質は体質と生活習慣にあると考えます。生まれ持った副交感神経優位な体質の人や運動不足、怠惰な生活、肥満、排気ガスの吸入、食品添加物などにより副交感神経優位になった人が過剰な抗原や交感神経刺激（ストレス）にさらされるとアレルギー反応を引き起こします。つまり、副交感神経優位の状態から交感神経優位までの振り幅の大きさが免疫反応の異常を引き起こし、アレルギー反応となつて現れるのです。

アレルギー体質の改善

鼻水、涙、くしゃみなど、花粉症でおこる症状は体内に入った異物を体外に排出しようとする治癒反応です。これ

これらの反応を止めようとする事は、異物の体外への排泄行動を止めることであり、カラダにとってはストレスとなり逆効果です。根本的な改善方法は、①副交感神経優位の体質を改善する方法として、

- ・運動不足の改善・生活にめりはりをつける・大気汚染物質、農薬、食品添加物、化学物質を避けるなどがあります。
- ②交感神経刺激（ストレス）を減らす方法として、

・質の良い食事、睡眠、生活習慣の実践・物理的（温度・騒音・痛み）心理的（怒り・不安・悲しみ）ストレスへの対処・家庭、職場、地域での良質なコミュニケーションなどが考えられます。

たかが「花粉症」ですが、症状のある方もない方も、この機会に生活を見直してバランスのとれた心とカラダを目指しましょう。



花粉症と耳鍼治療

耳には様々な症状に対応できる経穴（つぼ）があります。

ヒポクラテスの時代から耳への刺激が痛みの緩和や症状の軽減に有効であるという研究はされており、約50年前のフランスでポール・ノジェ博士によって体系立てられました。外耳を胎児が逆さまになっているように見立て、それに対応する場所が治療点となっています。

日本では一般的に、「耳つぼ」イコール「ダイエット」という認識が広がっていますが、耳への治療だけで、ぎっくり腰や内臓疾患など、全身の疾患の治療をしている治療家もいます。

当院でも、花粉症などのアレルギー疾患や痛みのコントロールに活躍をしています。



石垣島に行ってきました

鍼灸院の開業以来続けている石垣島、小浜島での出張診療に行ってきました。

今回は漁師さんのお家に泊めて頂き、夕方は久しぶりの漁にでかけました（昔漁師をしていたことがあるのです）。少し荒れた海に小さな船で出て行くとそれだけでドキドキわくわく。

今回も充実した2泊3日の出張でした。

