

# 敬子先生の暮らしのヒント

このコラムはインナービューティコンソーシアムサイト様の許可を得て、2007年7月から2008年9月まで掲載されたものを転載しています。

## 第八回 花の季節にご用心



お彼岸も過ぎ、花々がほころぶ頃ですね。陽気に誘われてそわそわし始めるのですが、「まだまだ用心して」というように寒のもどりを繰り返しながらも、桜が咲くを見ると、やっとな春本番と感じます。ちまたでは、「春霞み」かと思えば「スギ花粉」。皆さんを悩ませていませんか？花粉症の方にとっては本当につらい季節だと思います。

大量のスギの植林と大気中の汚染物質による“人間の業”といえる花粉症。この花粉症について知り、自分なりにできることをちょっと考えてみませんか？

花粉症はアレルギーの一種です。アレルギーは自律神経がかかわっています。自律神経には交感神経と副交感神経があることは皆さんご存知ですね。発生的には自律神経は古く、その作用を動物の活動状態でいうと、たとえばライオンが獲物を狙い、獲得するまでの興奮した状態が交感神経優位、獲物を食べ、満腹感を得て寝転び、ゆったり食べ物を消化している時が副交感神経優位の状態です。

ところが副交感神経優位の状態が慢性的に続くとうどうなると思いますか。白血球成分であるリンパ球と顆粒球のうち、リンパ球が増え過ぎてアレルギー体質になってしまうと免疫学の安保徹先生が『絵でわかる免疫』で説明しています。(図1)それによると…。

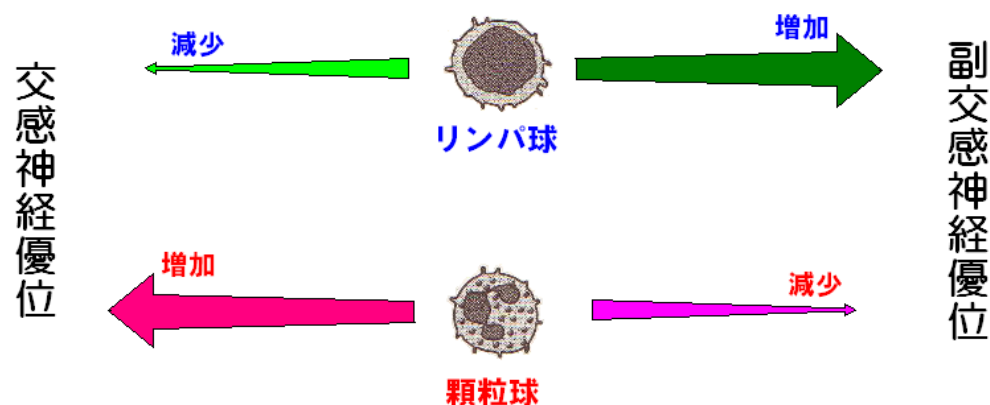


図1: 白血球と自律神経の関係

副交感神経優位となるとリンパ球が多くなり、交感神経優位となると顆粒球が多くなる。

「むかしは、仕事などで肉体労働が増すため、成人する頃から交感神経優位パターンに入ったのです(図2)が、現代社会では肉体労働が減少しているため、成人しても副交感神経優位の状態のままとなる人が多くなってきています。」「そして、過剰抗原(アレルゲン)やストレスにさらされると、花粉症やアレルギー性鼻炎などのアレルギー疾患が発症します。」  
(注)

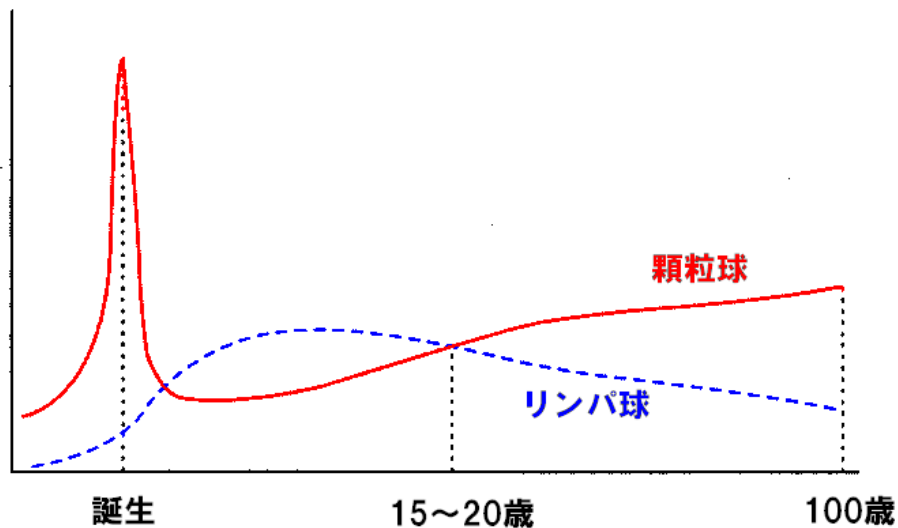


図2: 年齢による白血球の変化

誕生時、顆粒球が急激に増加するが(新生児黄疸が起きる)、そのあと成人前後まではリンパ球優位となり、それを過ぎると顆粒球が優位となっていく。

ストレスがかかると、その辛さから、やる気を失い家の中でダラダラしてしまいがち。動かないうえに、辛い感覚をマヒさせるために食べ過ぎてしまう。そういったことが副交感神経優位の状態を招きます。それにプラスして、大気汚染や食品添加物などの化学物質の摂取がかかっているのではないのでしょうか？ 安保先生は体内の毒を「鼻水や下痢を繰り返しながら排泄し続けるのがアレルギー反応。」と書いています。

症状を軽減するには、「(1) 抗原から逃れ、精神的あるいは身体的ストレスを避けること (2) 副交感神経優位の体質を改善すること」が大切。抗原つまり花粉から逃れるには、花粉のないところへ引っ越しをするか、花粉の飛散するシーズンだけ逃避行することですが、誰もできることではありませんよね。ストレスを避けることは、個人差が大きいと感ずます。でも、副交感神経優位から交感神経優位のからだにシフトしてあげる、つまり運動不足や好ましくない生活習慣を少し変えることはできそうに思いませんか？

花粉が怖いと家のなかにひっこんでいるのではなく、マスクやゴーグルをかけて、エクササイズや外でのウォーキング、ランニングで汗を流す。全身運動で自律神経を交感神経優位に調整することはもちろん大切ですが、鼻水、くしゃみ、目のかゆみといった症状に対して

は第1～5胸椎(つまり肩甲骨の間くらい)や肩、首、腕を十分に動かしたり、マッサージをしたりして、コリをほぐし、血液循環をよくしてあげることが大切です。

その上で、朝食を止めてみる(食間を長くすることで、体内の有害物質を十分にキレートして吸収されにくくしたり、副交感神経優位の時間をつくらなくて済んだりします)、だらだら食べを止めてみる。スナック菓子やできあいのお惣菜を避ける。ゲームやコンピュータなどの画面を見続けてからだを動かさない。眼を酷使することを減らし、休憩時間を取って、体操をするようにする。からだを冷やさないようにする。もし、貼るカイロを使うなら第1, 2胸椎あたりに貼ることをお勧めしたいですね。

私のエクササイズなら『vol.3 冷え性の方にお勧めー上体捻りのポーズー』と今回の『vol.8 胸郭を広げるポーズと伸びのポーズ』をお試ください。

人間も自然の一部、からだを動かして、からだの中への意識が高まると、外への興味も広がるように思います。そしてからだが交感神経優位にちょっとシフトすると、実は美しくなるのですよ！