

今やアレルギーは国民病ともいえる時代です。今年
の花粉は稀に見る量だとい
うことで、今まで大丈夫だ
った人も目が鼻が：と言う
人が多くみられます。花粉
症に効く抗ヒスタミン剤な
どのCMもよく見るよう
なり、店頭にも並んでいま
すが、店頭葉の働きを鈍ら
せる薬を長期に服用するの
はあまり気持ちのよいもの
ではありません。アメリカ

Vol.129

院長 関の

Face to Face

2019年3月1日発行

花粉症…ビタミンDは救世主



で約30年前にジェフリー・
ブランド博士によって提唱
された「機能性医学」(最先
端科学と医学を融合した、
生活習慣病や慢性病の治療
法)によると、ビタミンDが
免疫系を正常に働かせる為
に必要な栄養素であり、ビ
タミンDが不足すると免疫
系に異常が起き、アレルギー
を発症する。ということ
です。ビタミンDを多く含
むきくらげやキノコ類、イ

ワシやサケなどの魚類。タ
ラの肝油など。また、日光浴
はビタミンDの生成に欠か
せないため、肌を露出して
陽に当たること大切です。
最近、懐かしい「カワイの肝
油」を爆買する中国人が増
えているそうです。中国の
大気汚染によるアレルギー
対策のためかもしれない。
このようにサプリメントも
上手く併用しながら、花粉
症改善を目指しましょう。
ただし、摂取しすぎると副
作用もあります。腎機能低
下など持病をお持ちの方は
医師に相談しながら進めて
ください。

◇ 関 修一(せきしゅういち)

健育会 東銀座整骨院・整体院・
鍼灸院 院長

代替医療の総合治療院としての
確立を目指す。タイトルのFace
to Faceは「患者さん自身と向き
合って患者さんの症状と闘う」こ
とを願ってつけた

※毎月一日の発行です