

アレルギーに勝つ！身体と心

花粉症やアトピー性皮膚炎など、アレルギーはいまや日本人にとって最も身近な病気かも知れません。国民の3人に1人が何らかのアレルギーをもっているという調査結果もあり、これはもはや「国民病」といってもいいでしょう。そこで、いつ自分の身に振りかかるかわからない「アレルギー」のメカニズムや対策について考えましょう。

「免疫」と「アレルギー」は本来同じもの!?

花粉症がアレルギー反応のひとつであることはご周知の通り。実はこの「アレルギー」、意外なことに健康な体を保つために欠かせない「免疫」と体内でのしくみは同じなのです。

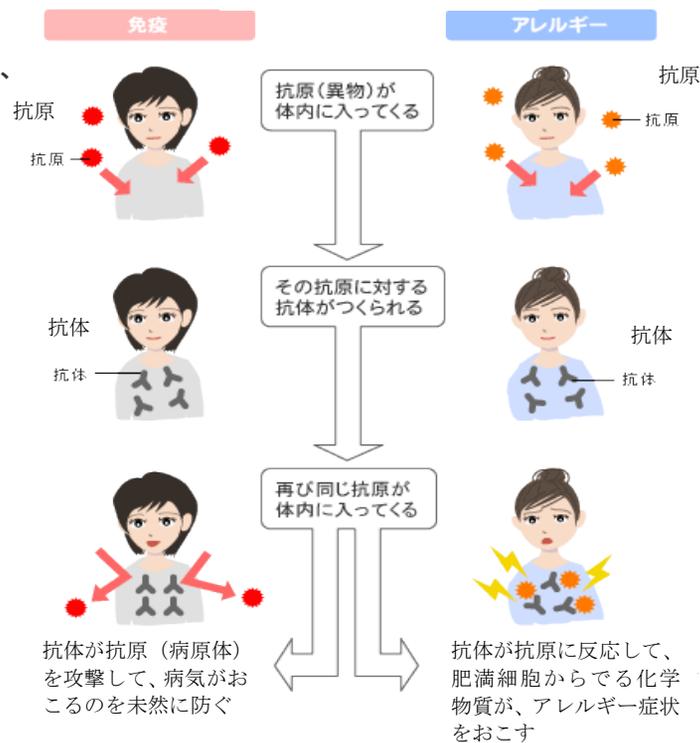
人体には体の外から侵入してくる異物に対して、その物質を排除するはたらきがあります。外部から侵入してきた物質(抗原)に、対抗する物質(抗体)を作って体を守ろうとしますが、抗体が一定量になったとき、同じ抗原が進入してくると、その抗原が抗体と結びつき、それまでと違った反応を示すようになります。

この反応が体にとって都合よくはたらく場合を「免疫」といい、人間が病気から体を守るために活躍するシステムです。例えばはしかやおたふく風邪に2度かからないのは、この免疫のはたらきによるもの。

しかし、免疫は時と場合によっては人体に不快な症状を招き、さまざまな病気の原因ともなることがあります。これが「アレルギー」で、I・II・III・IV型の4つに分類されます。

アレルギー性鼻炎や花粉症は典型的なI型アレルギーにあたります。

☆免疫とアレルギー



実践！花粉に打ち勝つ カラダ&ココロづくり！

多くの人がこの時期悩まされる花粉症。花粉症というと、とかく「花粉」ばかり注意しがち。しかし、それと同じくらいに大切なのが **体調を整える** ことです。これは単なるキャッチフレーズではなく、科学的にも証明されています。

●身体の抵抗力をつける

自律神経のバランスが良いと、花粉(アレルゲン)が入ってきて、抗体に結合しても、花粉症(アレルギー症状)が起こらないこともあります。免疫系が正常に保たれ、過剰な反応をしないからです。

●疲れをためると...

副交感神経の緊張が高まったり、交感神経がおさえられていたりすると、症状が出やすくなります。

花粉症予防心得の条

1. とにかく寝るべし
2. 疲労大敵
3. 体力を保つべし
4. 鍛錬もすべし
5. ストレス退散!
6. 禁・刺激物：たばこ、アルコール



m・oクリニックからの お知らせ

～H22年4月より～

☆レディースデイが火曜日午後から
木曜日の午後に変更になります。
(※骨密度測定サービスは廃止)

☆**金曜日の午後**も、健診受付を
開始致します。