

症状を少しでも軽くするコツ

食生活のポイントまとめ

第三章では主に献立作りや食事量についての基本的な知識を、そして第四章ではアレルギー症状を緩和すると考えられている食材の中から特に注目されている栄養素と食材をご紹介します。

これらを組み合わせて毎日の食事の準備に役立てていただければ、腸内環境や内臓の働きがよりよい状態になり、継続することで免疫バランスもよくなっていくと思います。では、おさらいと要点をまとめておきましょう。

- ◆タンパク質、脂質、炭水化物のバランスは、だいたい「3：3：4」くらいになるように
- ◆カロリーは年齢、性別、活動レベルと体重から適正なおよその範囲を把握しておく
- ◆できるだけ和食の味つけで「定食型」の献立作りを心がける
- ◆1日の摂取カロリーを仮に1700キロカロリーと設定すると、以下のようなバランスで食材を用意します。

- ・ごはん、麺、パンなど：約160～200グラム
- ・野菜、海藻、豆類、キノコ、イモ類：約350～420グラム
うち約150グラムは色の濃い野菜（緑黄色野菜）が占めます。
- ・肉、魚、卵、大豆、大豆製品：約18～24グラム
- ・牛乳、乳製品：約200グラム
- ・果物：約200グラム

※グラム数はだいたいの目安です。食材が含む成分によっては大きく異なる場合があります。上記のような配分に収まるよう、「アトピーにも立ち向かえる、皮膚に効く14の栄養素」でご紹介した食材を摂り入れていきます。

食生活のポイントまとめ

サプリメントの使用

アトピー性皮膚炎の医療において栄養面からのアプローチは非常に注目されていて、食事面の改善をまず第一に考える医師も少なくありません。さまざまな調査や研究からも、これまでに知られていなかった働き、特に免疫の調整に関わる栄養素の働きが注目されていて、このような栄養素の摂取強化による効果が臨床の場でも認められてきています。なかには薬に匹敵するほどの威力を発揮するものもあります。

栄養摂取の大切さと同時に栄養不足の怖さがあらためて認識されてきている現在ですが、一方で改善を目的としている場合、食物から得られる量では効果が見えない、つまり、ある程度大量摂取することで効果が出るものもあります。このような場合、サプリメントを使用することになります。

近年、特に注目されているのはビタミンDとマグネシウムです。これらについては、サプリメントを使用することで症状の軽減が早まることが多く報告されています。どちらも現代人には不足していることが多く、また、食材自体にも昔に比べて含まれる量が減少しているとされています。バランスのよい食生活を継続しても症状の軽減が見られない場合、サプリメントを追加して栄養強化してみるのもいいかもしれません。10日から2週間ほど経過を見て効果を感じたら、しばらく継続してみるといいでしょう。ただし、いずれも上限値が設定されている栄養素ですし、また、このようなサプリメントが必要となる背景にはもっと重大な健康問題が存在する可能性もありますから、量や期間などについて一度医療機関で相談してみることをお勧めします。

食生活のポイントまとめ

運動と呼吸を意識して行う

「免疫バランスを整えるポイント」でご紹介したように、アレルギー症状の発症には自律神経の働きが関わっていると考えられていて、自律神経バランスを整えるための方法についても研究がされています。

自律神経バランスを整える方法としてまず最初に挙げられるのは、適度な運動と睡眠のバランスをとることです。副交感神経のほうが強くなっている傾向にあるなら、日中の活動量を増やして交感神経側への傾きを取り戻し、副交感神経側への過剰な傾きを補正します。自律神経は本来、私たちの意志ではコントロールできない神経に属しますから直接どうにかすることはできませんが、このように活動と休息の時間をきちんととり、メリハリのある生活をおくることで、間接的にではありますが自律神経に働きかけ、本来の生体リズムを取り戻して免疫のバランスも整うと考えられています。

また、最近では運動以外にも呼吸法や体操、マッサージや経絡（ツボ）なども注目されています。とくに呼吸は自律神経への作用が早く現れるとされていて、瞑想などもたいへん注目されています。

食生活のポイントまとめ

掃除のポイント

【身の周りのリスク因子を減らすことも大切】

栄養や生活リズムが整って体力や腸内環境、自律神経バランスが改善されると、それに伴って皮膚炎の発症の程度や頻度は下がってくると思います。こうした体内環境への対処でアレルギーの発症しやすさを抑える一方、外部環境における対処を行うことも大切です。これは主にアレルゲンになりやすいものとの接触頻度を減らしていくということですが、まず住環境を清潔にしておくことが挙げられます。

ダニやホコリ、それらにつくカビもアレルギーを誘発させる原因として決して無視できない存在です。近年の住まいは密閉性が高く、そのおかげで防音、遮熱などにおいては非常に性能を上げています。しかし、日頃から換気を心がけないと室内は湿度が上がりやすく、それに伴ってダニやカビなどアレルゲンとなるものが増加しやすくなります。

ホコリは一見すると乾燥したもののように見えますが、皮脂や空気中の水分、油分を吸着し、カビや細菌の繁殖場所としては格好の素材なのです。日頃の掃除でこまめにホコリを取り除くことは、カビを減らすことにもなっているのですね。

男性も女性も外で働く機会が増え、ゆっくり毎日掃除できないという人も多いでしょう。掃除や片付けは習慣化させないと、なかなか一度にはできないものです。また、今度と先送りしている間にホコリは確実に溜まりますし、ダニやカビは繁殖していきます。

食生活のポイントまとめ

そこで、普段から短時間で掃除をしやすいように家具や物を配置したり、掃除道具を揃えておくが良いです。家具の配置次第で掃除のしやすさは変わりますし、適した掃除道具があるかないかでは、かかる時間に大きく差がつきます。

さらに、日頃、家を留守にしがちの人は、寝具やソファなどの素材についても注意が必要です。閉め切った室内は温度、湿度ともに上がりやすく、ベッドやソファは、ダニ、カビともに繁殖しやすくなります。できるだけ手入れの簡単なものを選ぶようにしておくのがオススメです。ただ、それでも掃除をせずに済むわけではありません。定期的にカバーを洗濯したり掃除機をかけるなどして、清潔にしておく必要があります。

食生活のポイントまとめ

生活圏に応じた対策を

最後にもっと範囲を拡大して、居住エリアから受ける因子への対策についてお話します。各地域にはその土地が持つ様々な特性があり、そこに住んでいる人間は少なからずその影響を受けています。

特に差があるものに水道の仕組みがあります。水の利用は土地ごとに様々で、湧き水を使っているところもあれば川から取水しているところもあります。井戸を掘って地下から取っているところもありますし、湖から取っているところもあります。

水源の違いは当然、水質の違いにもなり土地ごとに水の成分は微妙に異なります。水道を通じて供給される水は衛生的である必要がありますから、水の成分は常に監視されていて、必要に応じて殺菌のための塩素処理が加えられ配水されます。元々の水の成分が土地によって違いますから、土地ごとに塩素濃度は異なります。

実は、この塩素処理によって発生した水道水中のトリハロメタンが、アトピーの発症に関与していると指摘する声は少なくありません。トリハロメタンとは、原水（水道水に使用するために採取した水）に元々含まれていたものに、塩素が反応することでできる化学物質です。トリハロメタンが体内に多く入ると、腸内環境を悪化させたり発ガン性もあると指摘する人もいます。

普段利用している水の塩素濃度が高いと思われる方は、浄水器などを使ってトリハロメタンの除去をされると良いです。

食生活のポイントまとめ

また、水だけでなく空気も土地によって異なります。都市部や工業地帯の近隣では、交通や工場排気などによる大気汚染が発生しやすいですし、近年では外国から運ばれてくるPM_{2.5}も関心を呼んでいます。

大気汚染物質もアレルギー発症に関わっていると考える医師や研究者は多く、特にディーゼルエンジンから排出される物質や排気が呼吸によって体内に取り込まれ、アレルギーを誘発するのではとされています。幹線道路近くに住んでいる場合は、空気清浄機などを利用した方が良いでしょう。

これらのような居住エリアから受ける因子については、思い当たるものがあれば気をつけてください。

しかしながら、これらの完全な排除は難しいのも実状です。あまり神経質になっても生活できませんし、ほどほどに心がける程度で、かつ可能な範囲で行うのが良いと思います。