

【2月の注意点 花粉・黄砂/PM2.5、良い油の足し算・悪い油の引き算】

あっという間に今年も1か月が過ぎました。冬季に入って、北半球では新型コロナの感染増加が想定以上のようですが、統計による予測では一気に増えれば一気に下がるそうですから、そうなることをみんなで願いつつ、各自が自分でできる対策（特に尿を使つてのゲートマッサージ）をしておきましょう。インフルエンザも、新型コロナも、ノロもロタも、溶連菌も、アレルギー除去が済んでいる人は感染しないので、心配いりません。温活+弱アルカリ管理の徹底により、免疫力を下げないようにしておくことが一番大事ですね。

1月初旬から黄砂は来ていましたが、1月26日あたりから花粉も飛び始めました。

その頃ちょうど宇宙天気予報から、太陽に関する警報も届いていました。宇宙の中心である太陽から何かしらの「合図」があると、それに呼応して地球の木々が花粉を飛ばします。花粉だけでなく、芽が出るのも、葉が出るのも、花が咲くのも、葉の色が変わるのも、葉を落とすのも、みんな宇宙からの指令を受けてのこと。宇宙の仕組みも、自然の営みも、本当に不思議ですすごいことだと思います。そして人間も同じです。意識でなく無意識レベルで体が反応した結果、鼻炎・痛み・かゆみ・しびれ・不眠・過眠・便秘・下痢・食欲不振・むくみ・頻尿・精神不安定・過敏性の悪化・いつもの症状の悪化など、心身のいろいろな問題に繋がります。

黄砂/PM2.5・花粉に、脳神経・内臓・血液細胞にあるヒスタミン受容体が反応し、上記のような各種症状を引き起こす物質が全身にばらまかれます。鼻水・くしゃみ・目のかゆみは一般的な花粉症状ですが、ヒスタミン受容体があるところ、どこにでも炎症症状が起こるのです。

ヒスタミン受容体は4種類あり、それぞれに関わる症状から、その受容体の働きを抑える薬が使われます。「花粉症」や「乗り物酔い」にはヒスタミン1受容体を抑制する薬である「抗ヒスタミン薬」(クラリチン・アレグラ・アレジオンなど)が使われます。ヒスタミン1受容体は睡眠・覚醒・学習・記憶・食欲に関連しているほか、てんかん発作抑制にも関与している可能性があるため、てんかん持ちの人は抗ヒスタミン薬を安易に使ってはいけません。

「黄砂」「大気汚染」「重金属汚染」にはヒスタミン2受容体を抑制する薬である「H2ブロッカー」(ガスター・タガメットなど)が当院における臨床上においては役に立っています。ヒスタミン2受容体は脳と胃に多いため、ヒスタミン1受容体同様、睡眠・覚醒・学習・食欲にも関連します。

ヒスタミン3受容体は脳神経・呼吸器・循環器・消化器に分布しますが、特に「脳神経疾患全般」に関与するとされ、精神疾患・発達障害・パーキンソン病・認知症・神経難病などに、そしてヒスタミン4受容体は血液細胞に多く、「急性・慢性炎症」および「アレルギー全般」に関与するとされています。

ただし、ヒスタミン3・4受容体に対応する薬はあるもののアレルギー対策に使われることはなく、当院での臨床上においては「抗ロイコトリエン薬(シングレアなど)とH2ブロッカーの併用」が役に立っています。

これからのアレルギーシーズンにおいては、当院では、アレルギーのない、かつ自分にとって有効度・必要度の高い薬を使って症状コントロールをしながら、根本解決を並行して進めていくことをお勧めしています。

またアレルギー症状は、どんなものであっても「急性・慢性炎症の結果」です。そこで普段の生活において、炎症を加速させるものを引き算し、炎症を抑制するものを足し算しておく必要があります。

自己管理の基本はいつでもどこでも、「温活」+「弱アルカリ体質の維持」です。

そして寒い時期ほど問題になる栄養素は「あぶら」です。悪い油そして内臓脂肪は全身性の炎症をもたらし、その結果が糖尿・高血圧・高コレステロール、がん、脳卒中/心筋梗塞、認知症へと繋がります。

良い油は細胞膜を強化することで、全身機能をあげ、血管内や皮下・臓器・関節に、および体脂肪という形で蓄積した体内の脂質ゴミを掃除してくれます。「油脂汚れ」は油やアルカリでなければおとせないのは、掃除も体も同じなんです。重曹を添加した洗剤も宣伝してますし、キッチン汚れはとりあえずセスキですから。

脂質には、動物脂肪（飽和脂肪）と植物脂肪（不飽和脂肪）があります。

動物脂肪は常温で固まりますから、体温が低い人は摂りすぎはいけません。何事もほどほどですね。

植物脂肪は大きく分けて3種、リノール酸（オメガ6）、リノレン酸（オメガ3）、オレイン酸（オメガ9）。オメガ3のリノレン酸は炎症抑制効果がありますが、酸化しやすいため、植物性（えごま油・アマニ油）のサプリならOKです。オメガ3系油脂でも酸化しやすい魚油（EPA・DHA）はサプリでもお勧めしません。魚は新鮮なものを食べるのが一番です。缶詰・干物もヒスタミン・ヒスチジンにアレルギーのない人ならいいのですが、アレルギーによって腹痛・頭痛・めまいなどを起こす人が多いです。

オメガ6のリノール酸は摂りすぎによる炎症が問題になっています。日常生活における脂質3種のとり方のバランスも大事とされています。オメガ3は新鮮魚貝の摂取で、そしてオメガ6はどこでも使われているので外食・お弁当・総菜・冷凍食品・給食・社食・スナック菓子など、どこからでも摂っています。ですからさらに家庭の料理で使っては使い過ぎなんです。とくに日常生活で食べる米・大豆・トウモロコシから作った油はアレルギーを起こしやすく危険ですので、調理で日常使うことはアレルギーの観点から推奨しません。

オメガ9のオレイン酸は3つの中で最も酸化しにくい油です。その一般的な代表はオリーブ油ですが、日本で市販されているもののほとんどは質が悪いという専門家の指摘もあり、かつ良いオリーブ油にない癖・においを持っているのですぐわかります。良いオリーブ油はかなり高価ですので、現実的ではないです。

これまでは当院でも、「欠点があるけれどもそれ以上のものがなかった」という理由で、えごま油（酸化しにくく加熱不可）や、グレープシードオイル（オメガ6だけど最も酸化しにくい）を推奨してきました。しかし冷え込みが厳しくなると同時に「油を足す」という体の声がどなたからも出てくるようになったため、改めて探してみたら、あったんです。それが今紹介している「高オレイン酸ひまわり油」です。

「高オレイン酸」が重要で、普通のひまわり油はオメガ6なので、お間違えないようご注意ください。オメガ6でもコレステロールゼロで他の油脂より軽いのですが、酸化しやすく、炎症悪化に繋がります。

今後は、加熱調理（揚げ物・炒め物・蒸し物・焼き物）も、非加熱調理（サラダ・かけ油）にも安心・安全に使える「高オレイン酸ひまわり油」一択で当院では推奨していきます。

魚貝が嫌いな人・食べられない人は、アレルギーのないオメガ3のえごま油サプリも併用してもらいます。もちろんオレイン酸・高オレイン酸ひまわり油自体・ひまわりの種・オレオシンなどにアレルギーがあれば、効果を100%生かすためにも、まずアレルギーを除去して自分の体に合わせてから使いましょう。

「フランス産オーガニック・低温圧搾・ガラス遮光瓶入り、酸化しにくく加熱調理可能、コレステロールゼロ、脂溶性ビタミン豊富、類似商品と比べて安価」と欠点が見当たらないこの「ハイオレックひまわりオイル」を当院でも取り扱うことにしましたので、是非とも血管に、全身に良い油を使って、細胞から体の材料を入れ替えていきましょう。