

【2023年10月の注意点;秋花粉・寒暖差・感染予防・食中毒・タンパクカウント】

今年も新型コロナ・ロシアによるウクライナ侵攻など、社会状況が停滞したまま、残すところ3か月となりました。とはいえ、新型コロナの5類移行によって人の移動が自由に、そして大きくなり淀んでいた空気が再び流れはじめたような感じはしますね。水も空気も人も、じつとどまっていると濁ってきますから、流す・流れるのが一番です。新型コロナやインフルエンザ感染者もそれなりに継続的にいますから、各自が必要な感染対策を行いながら、短い秋の行楽シーズンを楽しんでいただけたらと思います。

今年の太陽エネルギーは災害レベルでした。静岡でもつい先日、真夏日記録を更新しました。そんな影響も多少あるのかもしれませんが、臨床的には秋花粉、特に「ブタクサ」に反応している人が例年に比べてかなり多い印象です。「吸うもの・屋外・栄養素」で反応していれば秋花粉を、「吸うもの・屋内・感染」で反応していれば、カビ・ダニに対するアレルギーを除去しておきましょう。負荷がかからないと反応してこないレベルの人であれば、負荷のかかっている時期こそが季節性アレルギーを確実に除去できるチャンスですからね。

秋花粉としては、イネ科のカモガヤ・オオアワガエリ・ススキ・アシ、キク科のブタクサ・オオブタクサ・ヨモギ、クワ科のカナムグラなどがあります。特にブタクサ花粉はスギ花粉の半分程度の大きさですから、雨や排気ガス・黄砂粒子とぶつかったり、落ちて花粉を踏みつけられたりすることで、ブタクサ花粉が割れ、中の細かいタンパク粒子が舞うこととなります。その細かい粒子を吸い込むことによって喘息症状を引き起こしたり、副鼻腔炎や熱のない風邪症状が長引いたり、痛み・かゆみ・しびれ・便秘などの不快症状を起こします。

「雷雨喘息」という言葉を目にしたことがあるかもしれません。台風やゲリラ豪雨のような激しい雷雨によって細かく飛び散った花粉を吸いこんで救急外来が喘息患者であふれかえったということが過去に海外では報告されています。ですから、花粉シーズン中の大雨の日や翌日には呼吸器疾患・喘息持ちの人ははじめから外出を控えるべきなのです。普通のマスクではこの花粉の細粒は防ぎきれません。マスクを3枚くらい重ねたり、抗アレルギー薬であらかじめ予防策を取っておけば重症発作を予防できるかもしれませんが、外出しないことが一番です。

災害レベルの太陽も10月に入れば少しは落ち着いてくると思います。とはいえまだ日中は暑いと思いますから、朝と昼、昼と夜の寒暖差に気を付けて、うっかり風邪をひかないように気をつけましょう。また先日も弁当による食中毒が報道されていましたが、調理したものは冷ましてから冷蔵庫保管を心がけましょう。まだしばらくは、うっかり外に出しておいていい室温ではないですからね。何か変な味がしたと思ったら、飲み込まないですぐに吐き出します。そしてその時食べた物や唾液・尿をガラス瓶に入れて、体調が落ち着くまでゲートマッサージを1時間毎に繰り返してください。解毒を促してくれますから、ひどい症状にはならないと思いますが、嘔吐・下痢を繰り返すなら救急受診をしましょう。脱水を起こさないように、水分と液体ミネラルが飲めれば、こまめに多めに摂っておくことです。

夏からタンパクレベルをしっかり維持することを言ってきました。アミノ酸やアミノ酸サプリにアレルギーのある方でも、脱水・貧血で反応し、かつ違和感・不快症状なく摂れるのであれば、1~2個/日で継続しておきましょう。アミノ酸サプリを摂ってすぐに違和感があるとか、不快症状が常にある場合は止めておくべきですが、タンパクが足りないこと自体が脱水・貧血・低血糖・睡眠障害といった問題を引き起こしますからね。サプリによって体に「負荷」をかけることで表面化してきた問題は、サプリだけでなく個別のアミノ酸に対するアレルギー除去を済ませた上で、安全・確実に食事と必要なら最低量のアミノ酸サプリを使うことで逆に消えていきます。裏面にアミノ酸の簡単な役割を挙げています。施術の際の参考にしてください。

中秋の名月を目と皮膚で感じて、秋の味覚を舌で感じて…、日本人の心身の健康にとって季節感は大切ですね。

■アミノ酸

必須アミノ酸（体内で合成されないので、食事で補う必要のあるアミノ酸 9 種類）

バリン	成長促進、肝機能向上、筋肉の強化	マグロ・レバー・プロセスチーズ・豆腐
ロイシン	肝機能向上、血糖コントロール、筋肉の強化	カツオ・鶏むね肉・鶏卵
イソロイシン	成長促進、神経機能を助ける、疲労を抑える、筋肉の強化	マグロ・豚ロース赤身・鶏卵
ヒスチジン	成長促進、神経機能の補助、ヘモグロビン・白血球の産生に関与	カツオ・マグロ・マイワシ
リジン	肝機能向上、成長を促す、身体組織の修復に関与	カツオ・マアジ
メチオニン	血中コレステロールを下げ活性酸素を除去、肝機能の改善	マグロ・鶏むね肉・豚ロース赤身
フェニルアラニン	ドーパミン・ノルアドレナリンの材料、血圧の上昇、鎮痛作用	牛レバー・マグロ・鶏むね肉
スレオニン	成長促進、肝機能向上（脂肪肝の抑制）	マグロ・鶏むね肉・豚ロース赤身
トリプトファン	セロトニンやメラトニンの材料、神経機能の維持に重要	カツオ・レバー・鶏卵・プロセスチーズ

非必須アミノ酸（体内で合成できるアミノ酸 11 種類）

アラニン	肝臓の働きを助ける	
アルギニン	成長ホルモンの分泌、免疫機能の向上、脂肪代謝の促進	伊勢えび・豚ロース赤身・鶏むね肉・豆乳
アスパラギン	運動時の持久力向上、尿の排出促進	
アスパラギン酸	疲労回復を助ける	
システイン	タウリンの成分、メラニン色素の産生を抑える	
グルタミン	小腸・免疫細胞のエネルギー源、消化管粘膜の保護、アルコール代謝の促進	卵黄・鶏モモ肉・牡蠣
グルタミン酸	脳や神経の働きを助ける、GABA・グルタチオンの材料	
グリシン	コラーゲン・赤血球の材料、睡眠の質の改善、疲労回復	車エビ・豚ひき肉・うに
プロリン	コラーゲンの材料、角質層の保湿作用	乳類・小麦
セリン	脳の機能を助ける、睡眠の質の改善	
チロシン	アドレナリン・ドーパミン・甲状腺ホルモンの材料、ストレス緩和	マグロ・豚ロース赤身

不足症状

気分は良いですか

やる気がでない
新しい事をする気が起こらぬ
ものごとを続けられない
気むずかしい、怒りっぽい
無感動、無関心、無気力
不機嫌になる、孤独を好む
情緒不安定、感情が鈍る
うつ状態になる
精神に障害
頭脳活動が低下する
知的能力が低下する

不足症状

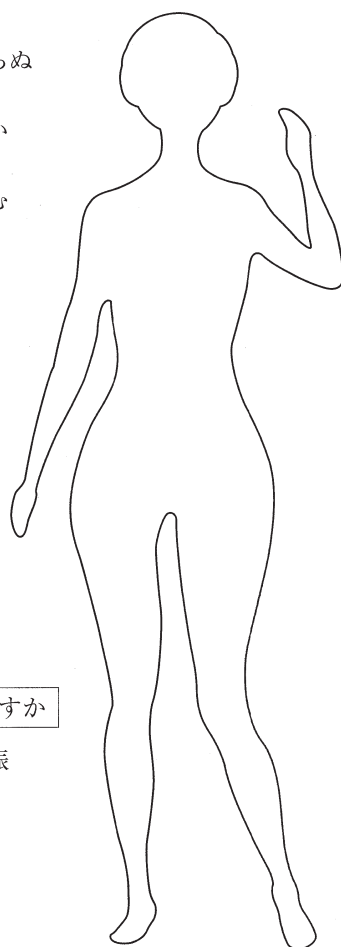
性は健康ですか

不妊、性欲が減退する
生理が不順

不足症状

お子さんの発育は順調ですか

発育が遅れる、食欲が不振
機嫌が悪い、感情が鈍い
顔立ち、体格貧弱
髪が赤みをおびる
髪が細く抜けやすい
運動神経の発達が遅れる
筋肉が弱く、不活発
遊びに無関心
消化が不良、下痢



不足症状

皮膚は健康ですか

肌がかさかさ、肌荒れ
さかむけしやすい
皮膚の色素が抜ける
皮膚に色素が沈着する
髪が褐色になる、脱毛する
爪が弱る、伸びが悪い
しわが増える

不足症状

胃腸は快調ですか

胃腸が弱る、消化が不良
お腹にガスが溜まる
胃が下垂する、便秘、下痢
潰瘍になりやすい
腸内感染にかかりやすい

不足症状

手足は軽く力強いですか

筋肉が弱る、脱力する
筋肉運動が不調
骨が弱る
関節が弱る

「新版 薬剤師がすすめる
ビタミン・ミネラルのとり方」
(福井透 著 丸善出版)より抜粋