



花粉症・アレルギーが薬なしで改善！？ いまや日本人の3割が悩むアレルギー対処法



ご存知でしたか？

現在、日本人の約30%が

アトピー性皮膚炎

気管支ぜんそく

食物アレルギー

花粉症

などを持っているそうです。

アレルギーという言葉はさまざまな症状に使われ、別の病気のように見えます。

しかしその仕組みは、実は全部同じです。

この記事では

アレルギーがどうして起こるのか

アレルギーに対処するため、普段から気をつけるポイントをお伝えします。

”キレイ”という落とし穴

私たちは、不潔だったり汚い方が病気なると思い込んでいますよね。

子どもの頃から

「石けんでしっかり手を洗いなさい」と言われてきました。今では新型コロナ、インフルエンザやノロウイルスなどもあり過剰に除菌、殺菌しているのではないのでしょうか。

もちろん、手を洗うことは大事です。

しかし殺菌効果の強い薬用石けんで1日に何度も手を洗いと皮膚を守ってくれる細菌までも殺菌してしまいます。かえってウイルスが皮膚に付着しやすくなるそうです。

これは、アレルゲンについても同じです。

手を洗いすぎて肌がカサカサになるとアレルゲンが侵入して、アトピー性皮膚炎を起こすこととなります。

うがいも同様。

殺菌作用の強いうがい薬はのどを守る菌までやっつけ、逆に風邪にかかりやすくなるそうです。

アレルギーの発症の原因はまだ研究段階です。

ただ、幼児期からあれもこれもと清潔にしすぎると免疫力が育たない。

その状態で成長すると、ちょっとしたことで過敏に反応してアレルギーになると考えられています。

日本は世界トップクラスの清潔大国です。

至る所で、殺菌・除菌・抗菌。

食中毒や感染症を予防できるのは事実です。

ただし、免疫力を下げないためには

やりすぎず、神経質になりすぎないことです。

菌がアレルギーを抑えてくれる！

除菌・殺菌をほどほどにすることをお伝えしました。

その一方で、私たちを助けてくれる菌を育てることも大切！！

それが腸にいる細菌です。

腸内細菌は「免疫の7割をつかさどる」と言われています。

腸内細菌が減り、腸内のバランスが崩れることもアレルギーの原因と考えられています。

腸内細菌は食物繊維などをエネルギーにして生きています。

その分解の過程で人間には作れない必須ビタミンなどを作っています。

また、体内の免疫細胞の約7割が腸が存在します。

腸に敵のウィルスが侵入してくると免疫細胞が抗体を作ります。

その抗体が敵の体内侵入を防ぐ働きをします。

その免疫細胞を助けているのが腸内細菌というわけです。

ですから、腸内にたくさん細菌がいる方がより免疫力が高くなり、病気になりにくくなります。

そして腸内細菌には免疫細胞の暴走を防ぐ役割もあることがわかってきたそうです。

つまり免疫の暴走であるアレルギーを抑える役割があります。

ですので**腸内細菌を育てることがアレルギー改善につながります。**

普段の食事やちょっとした習慣で腸内環境を整えられます。

是非、心がけてみてください。

[次のおすすめ記事：健康のために腸のついでを知ろう！！](#)

もっと知りたい方はこちら



←ラインで腸活情報を受け取れます
プレゼントのお知らせも！

 **腸活ラボ**
CHOKATSU LABO