

不老仙、タイム

No.61

HOUTOKU FUROUSEN TIME

株式会社 **ホートク食品** 〒899-5653 鹿児島県始良市池島町27番地16 ☎0120-05-6040 FAX 0995-65-6041



お手伝い

アレルギーの心配・不安解消

【アレルギーへの不安が増大】

昨今アレルギーが原因で、学校給食においてアナフィラキシーショックを起こし、死亡者が出るに至り文部省・教育委員会がその対応に追われています。アレルギーの心配・不安は3人に1人の割合まで広がっています。しかし、その対応は問題発生した場合の対応が中心です。PTAの活動組織が作られた最初の目的は学校給食を軌道にのせ、昼食の弁当で児童に家庭の事情の差による苦痛を感じさせないためにも、同じ給食を共にすることで一体感を育てることにあつたようです。時代の変化の中で学校給食の現場では、一般給食とアレルギー児童用の給食に分けて対処する方向に向かっています。

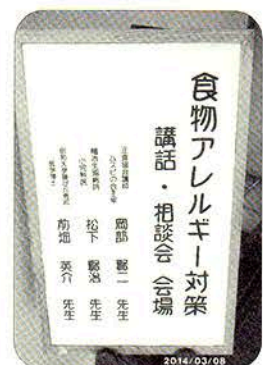


アレルギーの原因になるものをアレルゲン（抗原）と呼び、その抗原の行動を取り締まる免疫機能を抗体と呼びます。アレルギーとは異物を排除する体の防御機能であって、異物を排除するのが免疫反応であり、免疫反応の度が過ぎるとアレルギー反応が発症します。一番大切なことは、アレルゲンに神経質になるよりも免疫機能（抗体）の充実を図ることが大切と思っています。つまり胃腸の動きを丈夫にすることです。

【講演会や相談会などを開催】

当社は平成24年度「ものづくり中小企業・小規模事業者試作開発等支援事業」に、不老仙の機能性(排毒・抗酸化力)と、(株)プロマ研究所のナノ型乳酸菌のもつ機能性(腸内免疫修復力)を活かして「アレルギー児童用の代替食品の開発」をするという提案で事業採択を受けました。

それを受けて、これまでに松下賢治先生(鴨池生協病院・小児科医)、前畑英介医学博士(前昭和大学藤が丘病院)、岡部賢二先生(正食協会講師)をお呼びして、無料の講演会を開き、ご指導をいただきました。



原因と発症の経過を理解し、自ら改善に取り組む意志と行動さえあれば体質改善は可能になります。アレルギー問題の心配、問題解決に少しでもお役に立てればと講演会をひらき、個別の相談にも応じ、アレルギー対処試供品も無料提供してまいりました。参加して下さった方々のご意見や感想、体調の変化などをお聞かせいただき、新しい商品造りに取り組んでまいります。

〈これまでに受けたご指導〉

- H. 25. 12. 7 (松下先生・前畑先生)
- H. 26. 1. 25 (松下先生・前畑先生)
- 2. 5 (岡部先生)
- 3. 8 (岡部先生・松下先生・前畑先生)
- 4. 2. (岡部先生)
- 5. 10 (松下先生・前畑先生)
- 6. 7 (岡部先生)

食物アレルギー・重症アトピーへの対処

鴨池生協病院・小児科医 松下賢治



【重症者ほど医療不信に】

今まで乳児から大人までアトピー性皮膚炎患者7000人以上、そのうち250人の重症者を見てきて、重症の方ほど、治療をあきらめたり誤った情報やアトピービジネスに利用されたり、医療不信になって来られます。最近もある県外の小児科医からステロイド軟こう使うなとまったく無責任です。アレルギー症状は多因子が関連し、中でも食環境、腸の環境、PM2.5を含め、周囲の環境、気温、ストレスも関与します。

食物アレルギーへの対応は食物により様々です。頻度が多い、卵、牛乳、小麦、最近の魚、甲殻類、ピーナッツ、仮性アレルギー反応もあります。

【治療薬や治療法も開発】

食物アレルギーの症状は、皮膚、目、口、のど、鼻、呼吸器、消化器、神経症、アナフィラキシーへの対応が急がれます。重症のアレルギー反応が起きると、抗ヒスタミン製剤では対応できず、ステロイド剤、気管支拡張剤でも対処できません。1回のエピペン対応で、さらに追加する必要があるケースもあります。数時間の様子観察が必要となります。

皮膚反応では、先天的にフィラグリン遺伝子の弱さが分かってきて、治療薬も開発されつつあります。また保湿剤など皮膚ケアも管理、予防に重要です。清潔志向で、手洗いで手が荒れている人も要注意です。一般的に卵、牛乳などは、5歳までに8割程度改善して食べられるようになります。一方小麦などは、耐性率（食べられるようになる）は低い。ピーナッツ、バナナなどは殆ど改善されません。魚、木の実の改善も悪いといわれてきています。

【治ることに確信を】

アトピー性皮膚炎の皮膚は必ず治ります。治療の基本は、まずは、つらいかゆみをとること、軟膏の必要性、のみ薬の短期使用、食生活改善、漢方の活用、飲む水の改善、温泉活用など活用できる治療法があります。急性期には、ステロイド軟こうも活用します。ステロイド軟膏に対して、皮膚が黒くなる、免疫が落ちるなどの誤解やうわさをまず否定します。掻かなくて済む包帯、手袋も活用します。



漢方も積極的に活用し、皮膚の炎症をとること、胃腸を丈夫にすることが主体です。漢方入浴剤も活用したりしています。皮膚炎が長くなると皮膚が硬くなり治りにくくなります。皮膚の硬さを取る内服の漢方、於血を取るため漢方を活用する例も増えています。皮膚再生のためのハトムギも最近活用しています。

重症例の一定期間の除去はもちろん必要ですが、できるだけ短期間食物除去療法にも取り組み、1~2年以上かかることもあります。できるだけ少量食べて治る例を追求してきています。アレルギーの親の会も発足して30年近く継続してきました。月1回、親の負担を軽く、一人一人の思いを語り、学習し、社会的に対応するため、栄養の偏りなどの不安を改善するため、調理実習も年に数回しています。

喘息でもアトピー性皮膚炎では、ラヒノースなどのオリゴ糖など善玉腸内細菌の活動を助ける製剤を使用することで、皮膚炎が劇的に改善してくる例も経験してきました。最近、1歳以前で腸内環境を整えバランスを整えることが予防につながる事もわかり、アレルギー症状全体も軽減します。基本のゴールは、食物アレルギーにならないための食生活、予防のための食生活で、一言でいうと「和食」です。

【ホートク食品に期待】

その様な思いで診療しているとき、ホートク食品に出会いました。玄米活用食品、腸内細菌改善をめざす乳酸菌製剤にも期待しています。抗酸化剤、乳酸菌製剤、最近の話題の一つです。これを活用して、重篤なアレルギー症状軽減、減らす方向で活用をはかれたらと思っています。



アレルギーの心配に対して安心して食べられる食品

昭和大学藤が丘病院前講師・医学博士 前畑英介

1. 日本人のカラダの仕組み

そもそもカラダの仕組みは、日本島国社会特有の古来からの米食(玄米食品)を基本とし、この伝統食はカラダの維持と仕組みの守りをしてきた。

- 1) 飢えからの守り ⇒ 糖代謝の完成(糖消失成分：糖亢進成分=1：5)
- 2) 怪我(出血)からの守り⇒怪我出血(血小板)・凝固・線溶機能
- 3) 感染からの守り⇒自然免疫(好中球、マクロファージ、NK細胞)から獲得免疫(リンパ球、B細胞、T細胞)
- 4) 酸化ストレス(活性酸素)からの守り⇒内因性抗酸化物質(アルブミン、尿酸、ビリルビン、ビタミンE、C)から外因性抗酸化物質へ拡大



バブル崩壊期を境として、生活習慣病も血管障害として障害化し、①活性酸素症 ②食アレルギー症 ③低カロリー症として体調変化が特徴づけられ、これに随伴して腸内フローラにも異変が発生してきた。食の変遷は動物性脂質の食事化で脂質が増大しているが、他の栄養素は減少している。ここで留意したいのは、今やエネルギー、タンパク質、炭水化物の摂食不足で低栄養時代に入ったことである。日本人の摂取エネルギーは減少続けており、特に20代の女性にその傾向(平成22年度 平均1,612 kcal摂食)は著しい。若い母親の食行動、栄養管理の低下の影響は小、中学生にも低栄養状態としてエネルギー不足を生じる者もあって、学校給食の役目は大きくなった。今や機能性食品の導入期となった。生体に直接作用する腸内細菌の働きバイオジェニックス機能は、①おいしいこと。②直接栄養作用がある。③生体機能に調節作用がある、などで特に、乳酸菌(死菌)が有用性は高い。

2. 食物アレルギー

食物によって惹起される不利益な生体反応が起こす食物アレルギー反応の事で、対象は小児期に多く、有病率は高まる傾向にある。気管支喘息、アトピー性皮膚炎と遜色のないレベルであり、この病態はIgE依存性と非依存性に大別される。多くはIgE依存性の即時型である。IgE抗体が認識するアレルゲンの多くは熱に安定であり、分子量1~7万位の可溶性の糖タンパクである。アレルゲンの多くは小腸で吸収されるので、酸(主として胃酸)には強く、消化酵素では分解されにくい。



食物アレルギーの出現頻度は卵、牛乳、大豆、米の順であり、乳幼児が対象となるケースが多い。アレルギー疾患での乳酸菌群の役割は大きい。特に食物性乳酸菌は多糖体を代謝し、乳酸を産生することから、役割は大きい。実用化されているのは、乳酸球菌、乳酸桿菌、ビフィズス菌である。検査する際は、IgE依存性か非依存性をきちんとみて、RIST(IgE)検査、

RAST(アレルゲンの選択がポイント)検査、皮膚テストを行う。効果的な薬剤治療法は今だに完成がない。

3. 検査セットの反応性

A. 玄米複合食品のサイエンス力

ホートク食品の「不老仙」は複合食品である。玄米(胚芽・表皮群)を中心にして穀物、海藻、薬草から成り立っている食セットである。このセットの基本食材は玄米で、啓示的玄米力は炭化ケイ素が守るぬか層にある。この層にはビタミン、ミネラル、抗酸化、食物繊維などが分布し、機能に万能性を持つ。その力はORAC(活性酸素吸収能力)値で示され、玄米は $93 \mu\text{molTE/g}$ と極めて高い。この食品は体力維持、改善に最適であり、生命を守る基本食でもある。

B. ナノ型乳酸菌nECの病態把握力

乳酸球菌のエンテロコッカス・フェリカス菌に集約される反応性は加熱処理を経てナノ化技術を駆使して殺菌乳酸菌を生み出す。ナノ化技術でバラバラの菌体化を産生し、その食機能性は絶対で、独善性のある食品として絶対性をもつ。

食物アレルギーと体内浄化

フード&メディカルコンサルタント
ムスビの会主宰 岡部賢二



【水分の摂り過ぎや食べ過ぎも原因】

アレルギーや花粉症の人に共通するのは胃腸が弱いことです。食べ過ぎて消化吸収が追いつかなくなると、食べたものは腸の中で不完全燃焼（腐敗）します。そうすると悪玉菌（腐敗菌）が増殖し、悪玉菌が作り出す腐敗毒素によって腸の粘膜が弱り、腸壁がただれていきます。

その腸壁の傷からどんどん大きく不消化なタンパク質が体内に侵入し、アレルギー反応が起こるのです。鼻の粘膜もまったく同じです。粘膜が弱り、傷ができてそこから花粉のタンパク質（異種タンパク=生体異物）が侵入し花粉症が起こるのです。いちばん簡単な改善方法は、小食にして胃腸を休め、悪玉菌を増やさないことです。



また、水分の摂り過ぎもアレルギーの症状に影響があります。水分が多すぎると身体が冷え、血液循環が悪くなり、腸の根腐れ状態を起こしやすくなります。血液が栄養や酸素を運ぶ上水道とすると、リンパ液は細胞が吐き出した老廃物を運び去る下水道に相当します。この下水道に汚れが目詰まりすると水滞が起こり、身体が冷えて免疫力が低下します。この時に花粉や食物のアレルゲンを利用してくしゃみや鼻水、汗腺から汗として水（毒素）を抜き、体温を上げて免疫力を高めようという体内浄化力の発動がアレルギーや花粉症ととらえることもできます。

【動物性や精白食品化学物質に注意】

アレルギーや花粉症の根本的な原因は、卵や牛乳、肉や魚などの動物性食品の摂り過ぎによる内臓の疲れにあります。消化に悪いタンパク質や脂質の多い動物性食品は、植物性食品に比べ消化に4~5倍の時間がかかり、慢性的な内臓の疲れや、不消化なタンパク質や脂質がリンパ管に目詰まりする状態が起きやすくなります。その結果、分子量の大きなタンパク質は異種タンパク（アレルゲン）と免疫から認識され、免疫系の排泄反応（アレルギー）が起こるのです。

特に母乳ではなく、粉ミルクを飲んで育った赤ちゃんにアレルギーが発症しやすいようです。牛乳をはじめとした乳製品は高脂肪・高タンパク・高カロリーで、赤ちゃんの未熟な胃腸には負担がかかります。分解できない乳脂肪やタンパク質がリンパ管に目詰まりし、アレルギー反応を引き起こすのです。

さらにヒスタミンというかゆみのもとを体内で作り出すものは、白砂糖のような精白食品やホルムアルデヒドに代表される合成化学物質です。白砂糖・化学物質と不消化な異種タンパクが合わさると爆発して過剰な反応が起こりやすいので、添加物の入った調味料や加工食品を使った野菜や穀物を除き、有機栽培の生命力あふれる食べ物に変えるだけでも反応が和らぎます。



【野菜や穀物で潤いに満ちた身体】

いま地球上では、日照りによる大干ばつと大雨による大水害の地域が二極化して存在しています。その原因は、地球上に降り注いだ水を根から吸収して蓄え、葉から蒸発させるという木々の緑の働きの低下にあります。木々が大量に伐採された結果、水の循環が滞り、アンバランスな状態になってしまったのです。

これと同じことが人間の皮膚表面でも起きています。これがカサカサ（干ばつ）とジクジク（水害）が交互に現れるアレルギー症状なのです。アレルギーの人は概して野菜嫌いで、腸の働きを



整える食物繊維が不足の傾向にあります。お野菜や穀物などの天地のエネルギーをたっぷり蓄えてできた食べ物は、体内の細胞の保水力を高め、潤いに満ちた身体をつくってくれます。要は、食べ過ぎによる胃腸の弱りと欧米型の食生活が原因ですから、素食という日本人の原点に戻ってほしいと思います。