



あくしゅ 71号

<http://atopynet.la.cocan.jp/>

発行：2017. 4. 7

生活クラブアトピーネットワーク代表：杉山典子

* 「食養生セミナー」報告・・・1～2

* 薄毛とマッサージと針・・・3～5

* 風邪薬とアレルギー剤・・・5～6

* お知らせ・・・6

相澤先生の「食養生セミナー」報告

4月1日、子育て中のお母さんを中心に30名ほどの参加をいただき、サンククリニックの小児科医 相澤扶美子先生を招いてのセミナーをオルタ館で開催しました。アトピーネットワークでは、今までに先生の学習会を数回開催してきましたが、今回は健康ステーションが主催者となったので、組合員の方に広くお知らせすることができました。

先生ご自身のお子さんが食物アレルギーであることから、「食物アレルギーがあっても大丈夫」という泰然とした子育ての体験が、不安を抱えているお母さんに勇気を与えられたことと感じました。近年のアレルギーの増加については、戦後の食生活の急激な変化があること、また、薬をたくさん使うことが免疫力を低下させたことが、原因になっているのではないかということです。

<食養生>

*食生活に気をつける。

日本は戦後、「栄養改善普及運動」を掲げて「タンパク質が足りないよ」としてたんぱく質の摂取を促してきました。また、アメリカの余剰農産物、小麦、ミルクが学校給食用に贈与され、乳製品の摂取が増えてきました。そして「1日1回はフライパンを使った料理を作る運動」などが行われ、食のアメリカ化が進みました。その結果、コメやイモ類の消費が下がり続けて牛乳、肉の消費が急激に増えてきました。

~~~~~中間省略しています~~~~~

そして昔の日本人のうんちは、植物繊維を含んでとてもたくさんでした。うんちで食生活、運動、ストレス等で変化します。だから、毎日、自分や子供のうんちは見ましょう！-----

質問時間には、事前の質問が多かった予防接種にもお答えいただきました。多くの人から、わかりやすかった。よく理解できたとたくさんアンケートにお答えいただけました。相澤先生に深く御礼申し上げます。

## 薄毛とマッサージと針

昨年12月に入ってから、鏡を見るとやけに分け目が気になります。白髪が多いのはもともとだが「これって髪が薄くなってるの？」突然の兄の死や仕事上のトラブルで精神的に疲れ、体調も悪い状態が続いていました。「年齢だから仕方のないの?!けど、少し早い



よ!髪が多くて美容院泣かせの私が「なんで薄毛に?」とショックでした。夫は「気にすると思っ言わなかったけどで、ずっと前から、風呂の排水溝に抜け毛が多いと思ってたよ。」でも、私にとっては唐突でした。

友人も、「急だよ、恐ろしいね」と言いつつ、気になるなら持ってた方がいいよ、結構便利よ」とウィックを販売している店を教えてくださいました。早々に購入して、とりあえず、人目を気にせず出かけられることにホットしました。

少し時間をかけて、薄毛を治そうと思ひ、必死でネットを検索し、試行錯誤してみました。

### ① 病院は?

皮膚科で「何を塗るの?」と恐ろしい気がします。友人に相談しても、「きっと歳だからと済ませられそう」というので行く気になれません。婦人科ではどこまで取り合ってくれるかな。

### ② 育毛サロン

一回数万円というのもあり、年単位でかかっても効果は人によって異なるようです。マッサージと育毛剤で処置するようですが、マッサージオイル

の品質も気になります。

### ③ プラセター注射

芸能人が打つものと思っていたプラセター注射が、近年、更年期障害の治療として保険適用となり、毎週の注射に通う人も多いらしい。私も誘われたが、アレルギーの強い私は反応してしまった場合が恐ろしく、決心がつきません。

### ④ 育毛剤

安価なものから、高価なものまで、女性用もたくさん販売されています。効果をはっきり認められているのは副作用が多いミノキシジルだけ。夫が取り寄せて使用してみましたが、額に大きなおできができて断念しました。私も、安いのと、高価なのと2種類試しましたが、匂いがあるのは気分が悪くなって使えず、「地肌に優しい」というものでも、一週間もしないで地肌が赤くなってしまったので直ぐに止めました。

### ⑤ 針

最近、私と同じように薄毛の悩みを抱えている女性が多いのか、近所にもヘッドマッサージのサロンが進出しています。けれども、**にわか**マッサージ師にわけのわからない薬品で頭皮をいじられるよりも、「血流を良くして、ホルモンバランスを整えるには「針」が効くのではないか。ベテランの鍼灸医の方がいいに決まってる。」と思い込み、1月末にアレルギーでお世話になっているオルタ漢方堂のI先生に相談しました。「円形脱毛症はやったことあるけど・・・研究しときます」と言いながら、私に頭のツボとヘッドマッサージの方法を教えてくださいました。この一回目の施術で、翌日は髪に勢いがつき、毛が立つのが感じられました。2回目からは、施術中に頭に打つ針を用意して下さり。3回目には「若い頃のように～といかないかもしれないが、治りますよ！」と教えてくださいました。

### ⑥ 頭皮マッサージ

毎朝、毎晩ニュースを見ながら5分間の頭皮マッサージ「もともと動くところではないので、やりすぎはよくない」といことですが、マッサージのやり方はちょうど、\*アユールヴェーダの川崎さんの講座を受けることができましたし、ネット上でも動画や挿絵が公開されています。継続は力なりと始めたら、翌日には抜け毛が3分の1くらいに減り、驚くほどの効果です。さらに毛がボリュームアップして元気になり、分け目が目立たなくなります。髪は、天気によって変化し、一喜一憂ですが、とにかくやれることをやるまでと続けています。

### ⑦ サプリ

髪に良いというサプリを検索。私の場合はここ数年の状況から、更年期障害ではとっていたので、女性ホルモンに似た作用のイソフラボンを試すことにしました。サプリには薬と同様、拒否反応を持っていましたが、サプリで視力を回復した方を知っていたので、オーソドックスなものを試してみることにしました。爪と髪に良いという亜鉛のサプリも補いながら使用しています。

あれから 2 か月、そんなに早く髪は生えるわけではないけれど、気がつけばウィックはお蔵入りになっています（高かったけど、夫にはごめんなさい。だけどバンザイです）。先日、飲み友に「スギちゃん一時はやばいかと思ったけど、もう普通だね」と吐露。何をしても髪が気になる日々にゆとりができました。

「女の命は結構長い～」と思いながら、まだまだいろいろ災難はあるだろうけれど、個性ある友人のネットワークと先生方を頼りに、その都度切り抜けてまいります。この号を読んでくれている縁のある方に私の苦悩の数カ月の経験をお伝えいたします。

杉山典子



#### コラム 薬剤師のひとりごと

##### 「総合感冒薬とアレルギー剤」

この総合感冒薬、飲んでも良いかな？

鼻水が出ていて辛い、なんだか頭がぼーっとしてきた。はあ～～（凹）くしゃみも頻回に出てきたし～これはアレルギーなの？風邪なの？？？総合感冒薬（風邪薬）ならあるけれど、アレルギーだったら飲んじゃダメなのかな？と疑問、不安に思ったことはありませんか？

こんなときでも、頑張らなくてはならないなら、総合感冒薬を飲んでください。アレルギー性でもウイルス感染による風邪でも、一時的な対処としての薬は同じなのです。

風邪とアレルギー性鼻炎（花粉症含む）では原因は違いますが、くしゃみ・鼻水・鼻詰り、喉、鼻のかゆみの症状は同じ。そして、これらの症状は多くがヒスタミンという物質が過剰に出ることによるもので、総合感冒薬にもアレルギー性鼻炎に対する鼻炎薬にも、それを抑える抗ヒスタミン剤が配合されています。

市販薬の箱の裏を見てみて下さい。

鼻炎薬にも総合感冒薬にもプロメタジンメチレンジサリチル酸塩、マレイン酸カルビノキサミンなど成分の記載と共に「抗ヒスタミン剤」と説明もあります。抗ヒスタミン剤と書かれていたら作用は同じで、あとは、その抗ヒスタミン剤が「眠気が出やすいものか、比較的ににくいものか」というくらいの違いです。

けれども、鼻水、くしゃみ、頭痛、など症状が辛いときでもお家で養生できるのであれば薬は飲まないに越したことはありません。

人には自己治癒力というものが備わっており、薬を飲まなくても必ず回復できます。風邪だった場合、とにかくしっかり水分をとりゆっくり休む。これに尽きます。アレルギー性だった場合でも、なぜアレルギーが出やすい状態なのかということに目を向け、体質を改善していくように生活を見直していくと症状が随分抑えられます。

薬は諸刃の剣です。そして添加物も多く含まれています。食にはとても気をつけるけれど、ビタミン剤などの健康食品やその他の薬については、すぐ飲んでしまう人は多いのではないのでしょうか？

薬剤師をしていますが、できれば薬なしで治すといいのにといつも考えています。

藤井 泰子

アトピー相談 TEL : 045-471-1733

毎月、第1、第3木曜日 10時～13時

\* 出前講座実施中 (各7000円 材料費別)

少人数でも結構です。お気軽にアトピーネットを呼んでください。

化学物質とアレルギー 食物とアレルギー 予防接種とアレルギー  
エッグポップ作り 虫よけスプレー、虫刺され軟膏づくり  
アロマスプレーづくり

\* 《会費》 年間 1500 円

※機関紙はメール便にて発送の為、退会や住所他変更のある場合は必ず連絡ください。

〒222-0033

横浜市港北区新横浜 2-2-15 パレアナビル5F

生活クラブ生協内 たすけあい推進室 アトピーネットワーク

<入会、問い合わせ先>

TEL 090-4810-1075 FAX 045-413-5022 (杉山)

あくしゅ71号編集 杉山 藤井 片岡