

ローリング療法新聞

【臨時特集・花粉症】

今年の夏は大変な猛暑でした。暑い夏は、来年の花粉を大量に作り出します。つまり花粉症の方には大変辛い年になりそうです。今回のローリング療法新聞は、花粉症特集を組んでみました。今から対策を立てて、少しでも楽に季節を乗り切りましょう。ローリング療法新聞では、花粉症になる原因・来年の花粉飛散予想・花粉症に効くツボ・現代医学での対処の仕方の特集してみました。この他にも多くの対処法があると思いますので、お近くのローリング療法師の先生・担当の先生にもお尋ね下さい。



花粉症が起こる仕組み

花粉症は、身体に入った異物を外に出してしまおうとする、免疫反応の一つとして起こります。詳しいことは下の図を参考にしてください。

人間は、はしかの様に一度かかった病気に二度とかからないようにする機能が備わっています。これは抗体と言うものを作りだして、再度体内に入ると速やかに無毒化しようとする仕組みです。花粉症はこの機能が花粉に対して抗体を持ったために起こる症状なのです。鼻水・くしゃみ・咳といった花粉症の症状は花粉を追い出そうとするための症状です。体にそれほど有害とは思えない花粉に、なぜ抗体を作り出してしまったのでしょうか？諸説ありますが、スギの木が増えたこと、大気汚染のため、抗体を使うことが減ったため等の説があります。詳しいことはまだ解明できていませんが、花粉が増え、それに汚染物質がくっつき（アジュバンドと言います）、昔の人には普通に体内にいたギョウチュウ等の寄生虫が激減したため、寄生虫に対抗していた抗体（Ige抗体）が、活躍の場を失い、先ほど述べた汚染物質がくっついた花粉にたいしての抗体になってしまった可能性が高いのではと思います。

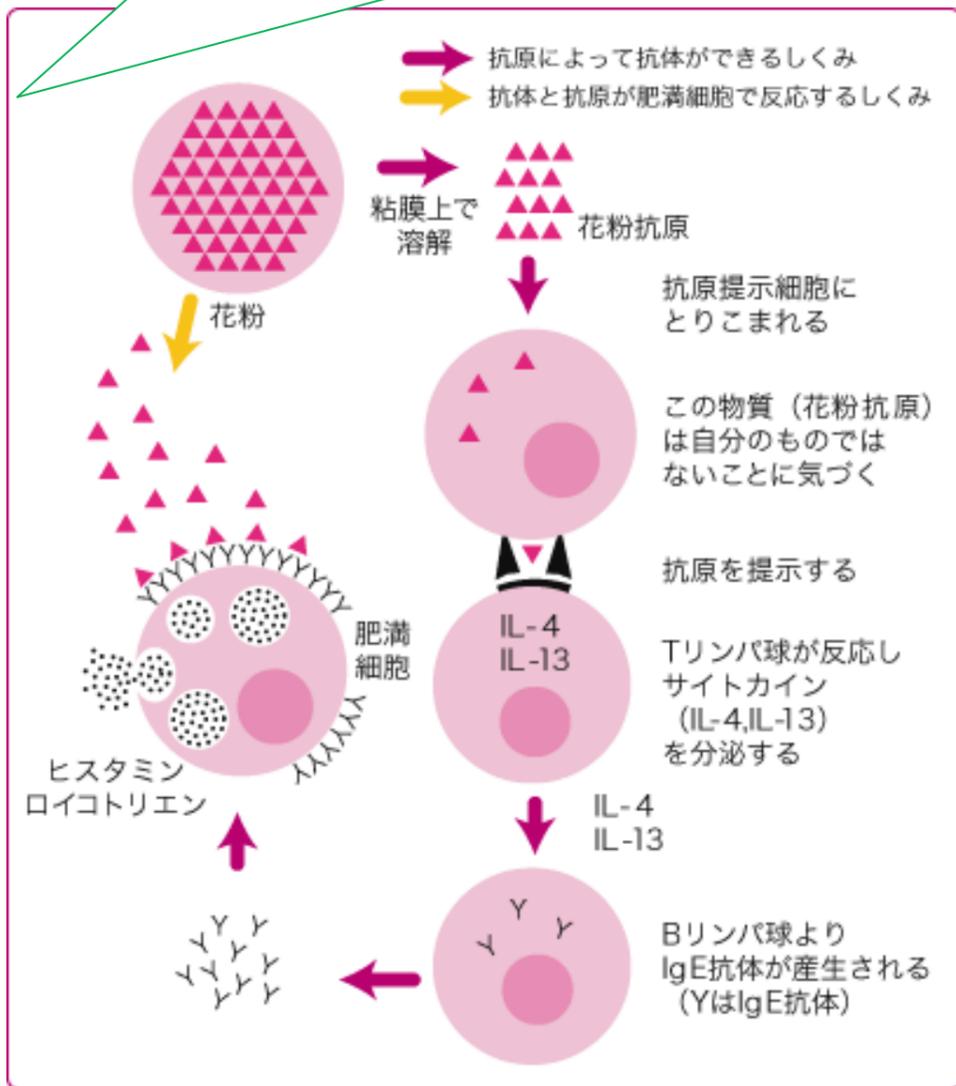
2011年の花粉飛散予報は？

春に飛散するスギやヒノキの花粉量は、年により大きく異なります。このような花粉の量を決定しているのは、実は前年の夏の気象条件なのです！

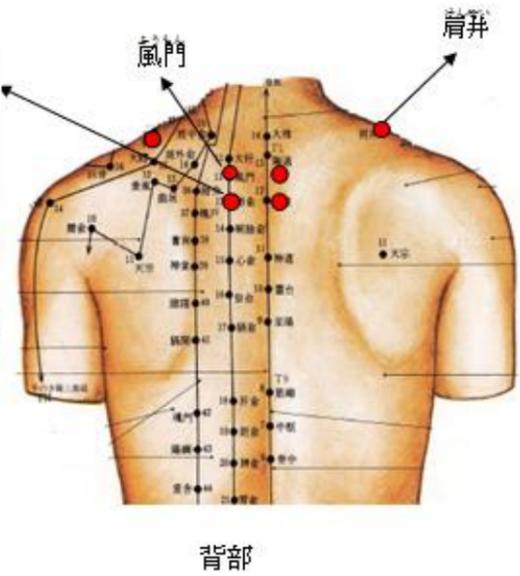
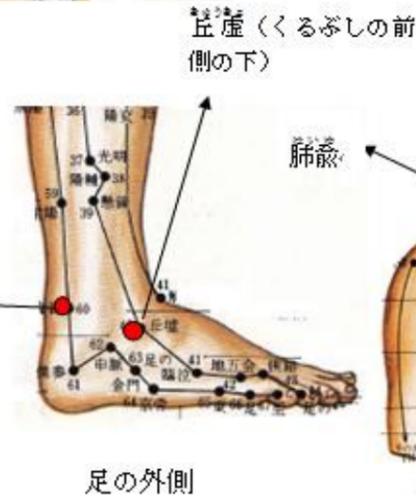
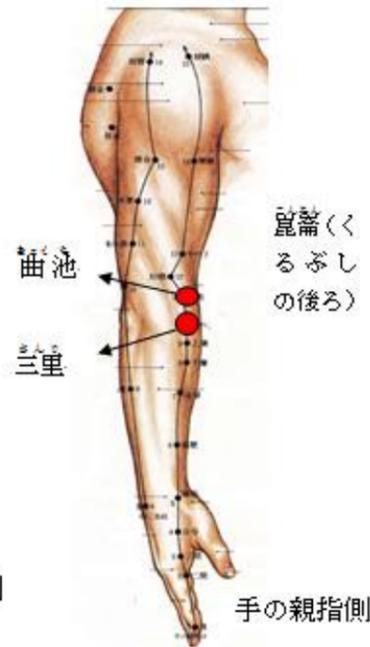
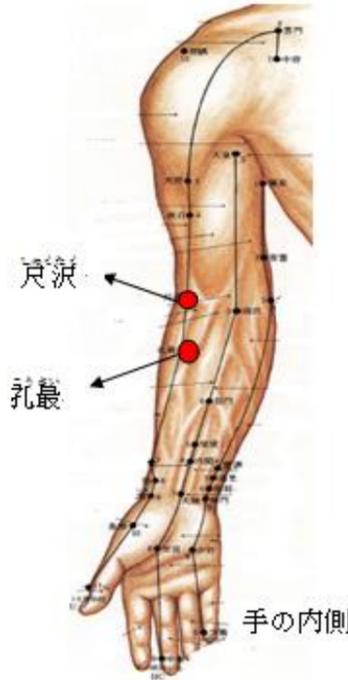
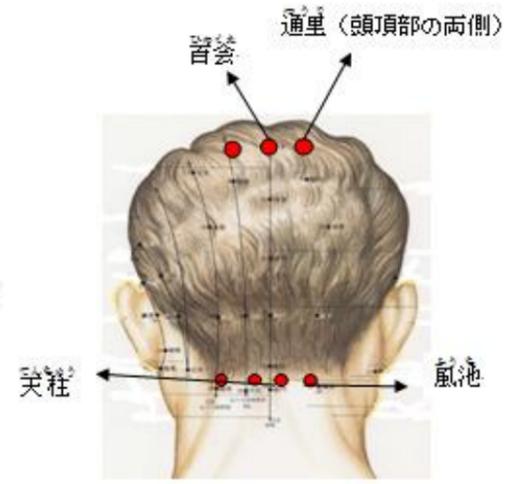
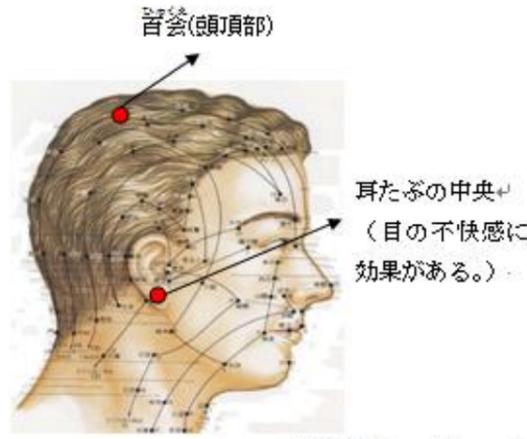
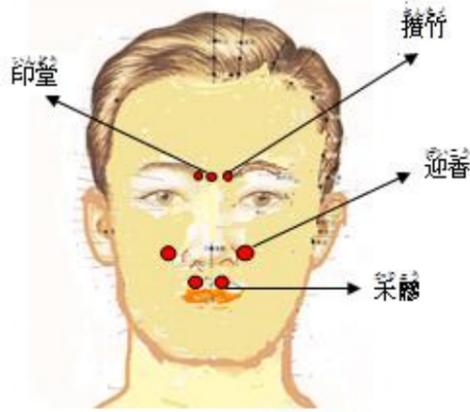
花粉のもとになるスギの雄花の花芽は7月～8月にかけて出来るのですが、これが沢山出来る為には、25～30度の気温が必要で雨が少ないほど、成長が良くなることもわかっています。晴れた暑い日が続く猛暑の夏だと、スギの花芽は沢山でき、どんどん成長し翌年の春は花粉の大豊作になります。

2011年の花粉量に影響する今年夏の気象状況を見てみましょう。7月は全国的に気温が高く、日照時間も東北部から近畿にかけ平年より長くなりました。8月も高気温が続き、日照時間も長めになりました。

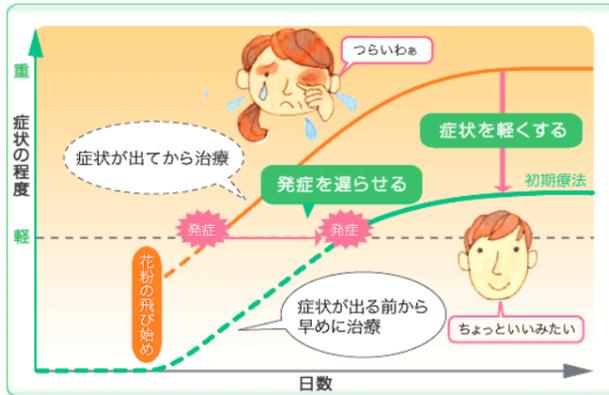
今年の気象条件を見ても、花粉生産量が多くなる方向に働いています。また、花粉の少ない翌年は花粉の飛散が増える傾向にあります。2010年のシーズンは、全国的に花粉の飛散が少なかった。これらのことを見ても、2011年は花粉量が多くなるすべての条件がそろっていることとなります。色々な情報を見ても、前年の花粉量の5倍くらいになる見込みです。



花粉症の症状に効果のあるツボ
○印を中心にローリングして下さい。



花粉症の薬でよく使用される、抗ヒスタミン薬、第1世代第2世代を比較すると、
抗ヒスタミン薬
【第1世代】
抗ヒスタミン作用のみで、抗アレルギー作用はありません。即効性があるかわりに、副作用として、強い眠気・だるさを伴います。
【第2世代】
抗ヒスタミン作用と抗アレルギー作用があり、比較的早く現われますが、効果が出るまでに約二週間かかります。副作用が少ないのも特徴です。
本年は何事も早めにセルフケア・ローリング療法・現代医学療法などで、少しでも楽になるように頑張りました。



早めの花粉症対策
来年の花粉の量は、今年の5倍以上と言われています。まず、自分でできるセルフケアとして、外出時にはマスク・メガネをして原因の花粉を少しでも体の中に入れないようにする事が重要です。花粉症用のマスクを使用すると、花粉が6分の1に、花粉症用のメガネでは、4分の1程度に、花粉を減少させることがわかっています。外出から帰ったら、手洗いうがいはもちろん、顔もよく洗うことをお勧めします。
また、衣服も家に入る前に、よくはたき、ほこりや花粉等を取り除くことを心掛けましょう。
最近では、花粉をよく取り除く空気清浄機等も効果的と言われています。
花粉症悪化の原因でもある、ストレス・睡眠不足等にも注意を払うよう心掛けましょう。
初期療法
花粉症など、アレルギーは病状が悪化すると、薬が効きづらくなります。しかし、軽いうちに薬を使用し始めると、花粉の飛散量が多くなった時期でも、症状をコントロールしやすく、そのシーズンの症状を軽くすることができます。
花粉の飛び始める2週間くらい前から症状を抑える薬(抗アレルギー薬)の使用を始める治療で、これを「初期療法」と呼んでいます。

初期療法のメリット

- ☆ 症状の出現を遅らせる事ができる。
 - ☆ 飛散量の多い時に症状を軽くできる。
 - ☆ 併用する薬の量や使用回数を少なくできる。
- 初期療法には、主に第2世代抗ヒスタミン薬が用いられます。症状が重い場合には、その他の薬として、ロイコトリエン受容体拮抗薬、また、体質改善を目的とした漢方薬が処方されることもあります。種類が多い上に体質との相性もあるので、その分野に詳しい医師に相談しましょう。

