

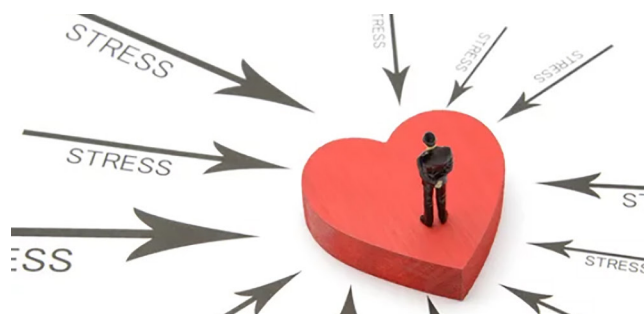
私のアトピー履歴 「アトピー克服までの道のり」

第2章 アトピーと心の状態

私が結婚した2010年4月以降、かゆみは徐々に増していきました。35歳になる年の春のことです。当時グループ会社の役員を兼任し、多忙を極めていました。本来やりたい事業ではないことに私も関わる必要性が出たため、精神的負担が重くのしかかっていたのです。かゆみもはじめは髭剃り後の肌がうっすら赤くなる程度の違和感でしたが、徐々に顔に湿疹が出始め、顎下からほほ、顔全体が赤く腫れていきました。結果、私の顔は膿が出て、顔中バリバリのかさぶた顔になりました。『まさかこんな顔に?』というほど、様変わりした自分の顔を見るのが辛く、当時鏡の前に立つのが怖かったのを覚えています。友人から「近いうちに会いたいねー」と言われても『今忙しいから来月以降に…』とはぐらかし、人と会うのを避けていました。そのうち良くなるのでは?という安易な気持ちもありましたが、ここからかゆみを克服するまで約3年かかりました。その間、色々体験し、多くのことを学ばせてもらいましたが、ここまでかゆみで悩まされるとは全く想像していませんでした。



実際『アトピーはそんなに甘い病気ではなかった』のです。アトピーになってからは、人目が嫌で、自ずと仕事以外の人とはなるべく会わないようにしていました。おしゃれする気にも当然なれません。ひどい時は、四六時中かゆく、仕事もはかどりませんでした。



気が散漫していたので会話もままならず、夫婦内の喧嘩もたびたびありました。「かゆみで眠れない」このような状況は普通あり得ませんが、あまりの痒さで肌を思いっきりつねり、その痛みでかゆみを少しでも和らげようとしていたのです。朝目覚めた時に、自分の膿で顔がシーツに張り付き、自分の顔をシーツから剥がすのが朝の日課という時期もありました。ですから、気が滅入って半ば鬱状態だったのかも知れません。この状態から抜け出すため、「かゆみの原因が何なのか?」私は答えを見つける必要がありました。私自身、理系の大学院で化学を専攻していたため、アトピーの原因が必ずどこかにあり、「何らかの理由でアトピーが引き起こされているのでは?」と考えていたからです。そこで、私は疑いの目をまず食品に向けました。特に食後、「何かの食べ物に反応して痒くなるのでは?」と思う反面、「今まで食べ物のアレルギーなんかなく、平気だったじゃないか?」という思いが交錯し、私自身悩みました。でも原因を探していくうちに、色々なことが分かってきたのです。次回、詳細をお話します。原因は意外なところに!?



おすすめ健康情報

「そもそも酸化ってなあに？」

「酸化」とは、すでに聞き慣れた言葉として皆さんもご存知かもしれませんが、実際にはどのようなイメージをお持ちでしょうか？

- ・何かダメージを受けたのでは？
- ・しみやしわ、老化の原因？
- ・カラダに悪いもの？ etc...

などを想像されるかもしれませんが、ただ化学的に「酸化」とは、下記のように定義されています。

① 物質に酸素(O)が結びついた状態



② 物質から水素(H) (又は電子)が奪われた状態



十円玉に酸素が結びつくとも色が褪せたようになるのはまさに酸化によるもので、物が空気に触れて酸素が結びつくことを「酸化」と言います。



中でも反応性の高い酸素を「活性酸素」と呼んでいますが、食べ物においては、通常の「酸化」はもちろん、活性酸素による「酸化」によって劣化が早まります。つまり、タンパク質や脂質、炭水化物が容易に「酸化」されてしまうからです。このように食べ物が「酸化」によって劣化するように、私たちの身体においても、「酸化」で体が損傷し、ひいては「老化」に繋がることがよりイメージできるかと思います。現在社会においては、普通の生活を送っているつもりでも、色々な場面でストレスがかかり、活性酸素が発生してしまうことが多々あります。ですから酸化しやすい状態を自ら招かないよう、新鮮な食品など「抗酸化力」のあるものを普段から積極的に取り入れ、健康維持を図りましょう。

三旺おすすめスイーツ

第10回 ブドウ

秋が少し感じられ、8月から10月に旬を迎えるのが「ブドウ」です。宝石のように綺麗な色をしていて見た目も美しいフルーツですよ。ブドウには、ビタミンCやビタミンB群、ビタミンEが含まれており、その中でもビタミンCやEには、抗酸化作用があるといわれています。そこに並び、注目したいのが「ポリフェノール」という成分です。ポリフェノールには、強い抗酸化作用があるだけでなく、体の中にある有害物質を無害な物質に変える作用があります。また、動脈硬化予防にも適しているため、生活習慣病の予防に是非取り入れたい栄養素です。ブドウに



は様々な種類がありますが、ポリフェノールを摂取したいなら黒紫色のブドウがお勧めといわれています。この紫色こそ、ポリフェノールがたっぷり含まれている証拠なのです。ブドウは、身がふっくらしていて瑞々しいものを選びましょう。食べる時も「生絞リジュース」にすると皮に含まれた豊富な栄養も丸ごと摂取することができます。またブドウを冷凍してシャリッと食べるのも涼やかで良いですね。

編集後記

先週栗ご飯を食べ、秋を感じる今日このごろ。10月から緊急事態宣言も解除に。やっと外でお酒が飲めることに嬉しさも感じつつ、気の緩みで食べ過ぎ&飲み過ぎになりそうな(笑)。体調管理に気をつけてこの秋を楽しみます♪小谷

株式会社 三旺コーポレーション

住所	東京都港区麻布十番 2-8-14 2a
電話	03-3769-7538
FAX	03-3769-7539
WEB	https://sanoh-corp.jp/
メール	info@sanoh-corp.jp
受付時間	10:00 - 17:00

HPをチェック!

