

大学院で化学を専攻した三旺代表がアトピーを患い、克服に至るまでのストーリー

## 私のアトピー履歴 「アトピー克服までの道のり」

### 第23章 お風呂は身体に良いけれど、注意が必要!?

お風呂といえば、体が温まるので、血流も良くなり、身体に良いイメージがあります。実際、「体を修復する」、「リラックス効果」をつかさどる副交感神経が優位になることが知られている他、厚生労働省のホームページでも入浴後の加温による「睡眠効果」が謳われています。<sup>1)</sup>ただ私のアトピーが良くなっていく過程で、お風呂について気が付いたことがあります。その1つは「水道水の塩素」。アトピーがひどくなると、塩素によって肌がしみるため、お風呂を敬遠しがちになります。でも実際は、塩素で肌がしみるだけでなく、肌にダメージを与えられていたのです。プールに入った後に髪の毛がパサパサになるのも、実は塩素によるもの。髪の毛のキューティクルが傷んだからです。お風呂に入っている間、塩素で肌を傷めているわけですから、やはり対策が必要です。私は当時、水道水のお風呂に入っていました。その後、幸いにも湧き水の利用できる場所へ引っ越したことで、肌が良くなる経験をしました。今は水道水を利用する場所で生活しているため、自宅で塩素を除去する浄水器を使用しています。またお湯が40度以上になると、水道水中の塩素が発がん性物質のトリハロメタンに変化していくことも知られています。水道水は法律上、衛生面から塩素が混入した状態で各家庭に届くよう定められているため、塩素除去機能を持つシャワーヘッドなど、



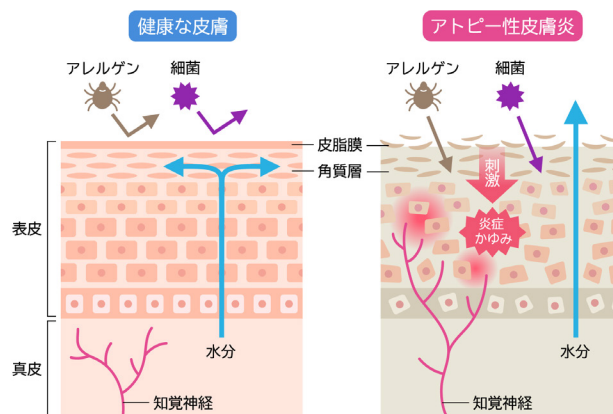
アトピーに悩んでいた時の弊社代表



なんらか塩素を除去するアイテムがお風呂には必須だと感じています。2つ目はお風呂場のカビです。洗い場の床はもちろん、浴槽のフタ、天井や換気扇から滴る水滴にも注意が必要です。お風呂場は湿度・温度の関係から、カビが生えやすい条件が整っていますので、こまめにお風呂場の清掃をおすすめします。

肌の傷口からカビが入り、カビアレルギーを引き起こす可能性もあります。実際「茶のしずく」という石けんを利用していた方の中に、せっけんの原材料に小麦粉が使われていたために、アナフィラキシーを起こしたという事故が過去にありました。肌からアレルギーが入ったために起きたトラブルですが、肌のバリア機能をしっかりさせれば、外部から異物が侵入するのを防いでくれます。なので、肌を傷めない生活を送る心がけが大切です。

1) : eヘルスネット 快眠と生活習慣



## おすすめ健康情報

### 歯ぎしりとポリフェノール ～夜間低血糖について～

朝起きると顎が痛い事はありませんか？歯ぎしりとは、睡眠中に無意識に歯を擦り合わせてしまうことです。強い力が歯に加わることで、歯にヒビが入ってしまったり、最悪欠けてしまうこともあります。歯のヒビに虫歯菌が入り込んでしまい、知らないうちに虫歯が進行していることもあるそうです。せっかく歯のケアを丁寧に行っていても、歯ぎしりで台無しになるなんて勿体ないですよね。歯ぎしりの原因は、様々ですが一つは日頃のストレスと言われています。そしてもう一つは、夜間低血糖によるものです。睡眠時に低血糖に陥ると血糖値を上げるためにアドレナリン、コルチゾールなどのホルモン分泌が促進されます。これらのホルモンは交感神経と密接に関係があり、身体を戦闘モードにし緊張状態にさせる作用があります。そのため、血



糖値が急激に下がると交感神経が活性化。その結果、筋肉の緊張が増し、特に脳に近い顎周りの部分の筋肉が緊張してしまうことから、歯ぎしりが起きやすくなります。それを防ぐためには、血糖値が急激に降下、急上昇する「血糖値スパイク」を防ぐ必要があります。血糖値スパイクを防ぐには、高GI値の食品を控えることが大切です。例えば、白米や食パン、スイーツに入っている白砂糖等は出来れば控えることをオススメします。また、早歩きなどの適度な運動は血糖値の安定に重要です。また、ポリフェノール類は、糖の吸収を穏やかにし、インスリン受容体を活性化させることから、血糖値の上昇を抑えることが報告されています。夜間の歯ぎしりに困っている方は、低GI・早歩き・ポリフェノールの3つで歯ぎしりを予防しましょう！

## 三旺養生法

### 夏の水分補給に、 ミネラルの麦茶、カテキンの緑茶

もうすぐ夏本番、暑さと紫外線が天敵になりますので、こまめな水分補給と紫外線対策はとても大切です。水分をとるなら、水が良いのか、緑茶が良いのか、あるいは麦茶が良いのか迷ったことはありませんか？夏の水分補給で重要なことは、身体の中の電解質のバランスを調整するミネラルを補給することです。麦茶には、ミネラル(マグネシウムやカリウム等)が豊富に含まれているため、大量の汗で失われたミネラルを効率的に補ってくれます。さらに、紫外線に



よるダメージで活性酸素が増加すると、免疫力が低下しやすくなりますが、これらの対策には、緑茶がオススメです。緑茶にはカテキンというポリフェノールが多く含まれているので、紫外線による活性酸素の増加、また細胞へのダメージを抑えるために重要な働きをしてくれます。これらのことから、汗を大量にかくような屋外では麦茶、日差しが強く紫外線を長時間浴びた身体へのダメージが気になるときは緑茶がオススメですよ。

#### 編集後記

自分では聞いた事がないのですが、母親から歯ぎしりがすごいよ！と言われた事がありますが気にしていませんでした。今回の健康情報の歯ぎしりと血糖値の関係にも驚きです。タキシフォリンは歯ぎしり予防にもなりそうですね。(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	<a href="https://sanoh-corp.jp/">https://sanoh-corp.jp/</a>
メール	<a href="mailto:info@sanoh-corp.jp">info@sanoh-corp.jp</a>
受付時間	10:00 - 17:00

HPをチェック!

