

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27章 住環境に要注意？お家は呼吸してありますか？<カビ編>

アトピーを発症してからは、食事に非常に気を使うようになりました。毎食、「これを食べたら痒くならないかな？」と、自分に問いかけることが習慣になったのです。症状がひどくなると、食べ物に対する過剰な心配りが精神面にも影響を与えます。私の場合、カビに反応しやすいため、症状がひどい時期には、カビが含まれている食品(日本酒や料理酒、みりん、味噌、かつお、チーズ、納豆、パンなど)をなるべく控えるようにしていました。妻が作ってくれた料理にカビ由来の食材が入っていないにもかかわらず、痒みが出ると、「これ、みりん使ってない？」などと聞いてしまい、夫婦の間で険悪な雰囲気になることも度々ありました。確かに食べ物に対して注意は必要ですが、一方で盲点になりがちなのが住環境です。ホコリやダニ、ペットの毛はもちろんですが、室内にビニールクロスや新建材が使用されていると、カビが発生しやすくなる場合があります。特に注意が必要なのは、ビニールクロスの裏側や、ビニールクロスと外壁の間にある断熱材です。壁や天井が見た目には綺麗でも、カビが白いために目立たない場合があり、気付きにくいのです。なぜカビが発生しやすいかというと、冷たいガラスコップに水滴がつくように、室内が涼しく、外が暑い場合、壁が結露



アトピーに悩んでいた時の弊社代表



し、それが繰り返されることでカビが生えるのです。逆に冬は、室内が暖かく外が寒いと、窓枠に結露が発生しやすくなります。冬場は乾燥しがちで、加湿器を使う家庭も多いと思いますが、それも結露の原因になります。壁や天井がビニールクロスで覆われている場合、通気性が悪いため、カビが生えやすくなるのです。そのため、こまめな換気が重要です。昔は、漆喰や土壁が使われており、これらの素材が湿気を吸収してくれるため、結露が起きにくい環境が整っていました。つまり、昔の日本の住まいは、先人の知恵により、室内空間が「呼吸」していたのです。「食事に気を付けているのに、なかなか肌の調子が良くなる」と感じる場合、住環境が影響しているかもしれません。引っ越しや内装工事が可能であれば、それも一つの解決策です。私自身、珪藻土を使った内装の空間で生活したことがありますが、その時はとても快適で、結露も全く発生しませんでした。このような話ができるのは、私が内装工事の会社に関わっていた経験があるからですが、新建材にはホルムアルデヒドなど、シックハウス症候群の影響も少なからずあります。引っ越しや内装工事の際は、住環境にも目を向けることをお勧めします！



おすすめ健康情報

血管がお化けになる!?

ゴースト血管について

今回は、秋の行事ハロウィンにちなんで、“ゴースト血管”についてのお話です。ゴースト血管とは、血管の老化が進み、細くなることで血液が流れていかない毛細血管のことです。血管のゴースト化は45歳ごろから始まり、60歳になると健康な毛細血管は若い時と比較し4割に減少すると言われています。万病の元と言われるゴースト血管は、心筋梗塞や脳梗塞等を引き起こす原因になります。ゴースト血管の怖いところは、症状に気づきにくいことです。健康診断の血圧やコレステロール値を見て「自分は大丈夫だ」と思う方も多いかもしれません。しか



し、自覚症状が出てくる頃には、血管の老化がかなり進行している可能性があるのです。血管の老化の原因の一つは、「糖化」です。令和の米騒動とも言われる出来事がある中で、普段からお米ではなく小麦を食べる機会も増えたのではないのでしょうか。小麦は糖化反応が起きやすい食材ですので、現代の食生活において抗糖化作用のある食べ物を摂ることはとても重要です。異常を感じにくい血管だからこそ、しっかり耳を傾けてみてください。

三旺養生レシピ

第6回 ヒハツショウガ紅茶

「Tie2」を活性化!

温めて循環を良くする“ヒハツ”

Tie2とは、血管の内側の細胞にあり、たんぱく質で構成される受容体です。Tie2は、血管の壁細胞を強化し、血管の再生を行う役割を果たしていることから、ゴースト血管を防ぐと言われています。このTie2を活性化させるために、お勧めの食材は“ヒハツ”です。ヒハツは、コショウ科の一種で香辛料としてカレーやスープに使われています。ヒハツにはピペリンという成分が含まれており、血流促進、むくみ改善などの効果が期待できます。コショウと比較するとヒハツの方がピペリンを多く含んでいるため、コショウをヒハツに置き換えるのもお勧めです。今回は、



手軽にヒハツを摂れる飲み物をご紹介します!

【材料】

- 紅茶：1杯分
 - ヒハツパウダー：小さじ1/4
 - すりおろし生姜：小さじ1
- ※お好みではちみつ等の甘さを加えてもOK

【作り方】

紅茶にヒハツパウダーと生姜を加え、よく混ぜる

ヒハツのTie2活性と、ショウガの血行促進、紅茶ポリフェノールの血管の柔軟性の強化で、血管を健康に保ちましょう!

編集後記

ヒハツと言えば、沖縄県の八重山諸島で収穫される島コショウ(ピパーチ)を思い出し、何が違うか調べてみました。ピパーチは別名「ヒハツもどき」。多少、成分の違いがあるようですが特徴や栄養価はほとんど変わらないようです。(小谷)

株式会社 三旺コーポレーション

HPをチェック!

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

