

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28章 住環境に要注意？<sup>カビ</sup>2

#### 浴室、洗濯機は大丈夫？<カビ編>

私の毎日の習慣の一つに、お風呂場の掃除があります。今ではすっかり習慣化してしまい、全く苦になりません。家族の中で最後に入浴することが多いため、浴槽と洗い場をしっかりと洗って出るようにしています。もし私が最後でない場合は、浴槽は次の人のためにそのままにして、洗い場だけ磨いておきます。時間にしておよそ3分ほど。毎日のお手入れのおかげで浴室はいつもピカピカで、掃除もとても楽です。子供のころ、年末の大掃除で浴室のカビを歯ブラシで必死にこすっていたのを覚えています。今思えば、ちょっとした日々の習慣があれば、あの掃除も必要なかったかも…と感じています。



この習慣が身についたきっかけは、私がアトピーに悩んでいたときのある体験からです。ある日、入浴中に換気扇からポタポタと水滴が浴槽に落ちているのを見て、もしやカビが…と思ったのです。案の定、天井近くの換気扇にはホコリが溜まり、黒ずんでカビが発生していました。最近では浴室乾燥機がある家庭も増えており、乾燥機能を定期的に使うことで天井のカビは防げますが、換気扇のみの場合は注意が必要です。私はアトピーで皮膚が炎症し、バリア機能が低下していたため、入浴中にアレルギーが肌に触れてかゆみが引き起こされることがありました。



アトピーに悩んでいた時の弊社代表



私の場合、主なアレルギーはカビ(酵母)やホコリで、食品だけでなく住環境のカビにも気を付けなければならなかったのです。アトピーのかゆみは、皮膚が薄い部分に出やすく、私の場合は顔やデリケートな部分がひどく、正直なところ、かゆみで眠れない夜もあり、本当に辛かったです。また、衣類にも注意が必要です。普段は気にならないかもしれませんが、洗濯機の洗濯槽内にはカビが生えやすく、見えないカビが肌着に付着して、それが原因でかゆみを引き起こすこともあります。そのため、こまめに洗濯槽を掃除するか、乾燥機能付きのドラム式洗濯機を使うことをおすすめします。いずれにしても、日本は湿度が高く、カビが生えやすい気候です。お風呂場や洗濯機を綺麗に保ち、こまめに掃除しておくことが、アトピーに悩む方にとっては重要な対策の一つです。



## おすすめ健康情報

「マカ」は女性にも良い！

有効成分“ベンジルグルコシレート”とは？

マカというと男性向けの商品イメージがありますが、実はマカは女性にも良い食材ということをご存じでしょうか。マカは南米ペルーのアンデス高地で栽培されるアブラナ科の植物です。マカには黄マカ、赤マカ、黒マカといった異なる色があり、根の部分が食用として利用されます。また、約2,000年前より栽培されており、栄養価が非常に高いことから薬草としても利用されてきました。マカには、“女性のホルモンバランスの調整”“更年期症状予防・改善”“不妊改善・妊娠促進”などの効果があることが報告されており、「マカが育った土地は7～10年間休ませないといけない」と言われている程、マ



カは育った土地の栄養を余すことなく吸収する強力なパワーを持った食材です。マカには“ベンジルグルコシレート”という成分が含まれています。この成分は、主にアブラナ科に含まれる成分であり、抗酸化、抗炎症作用があることが知られています。また、ホルモンバランスの調整にも深く関わり、エストロゲンやプロゲステロンの調整をサポートしてくれるため、妊活や更年期不調に対する食材としてマカが注目されています。女性特有の悩みをお持ちの方に、ぜひ摂取していただきたい食材です。

## 三旺養生法

風邪でもないのにくしゃみがでる？  
寒暖差アレルギーの対処法

11月に入り、寒さが身に染みる季節になりました。風邪ではないのに、くしゃみや鼻水鼻づまり、咳などの症状が出ることはありませんか？寒暖差が激しい時に、風邪のような症状が出たら“寒暖差アレルギー”かもしれません。寒暖差アレルギーは、急激な温度変化により、自律神経が乱れ、血管の収縮が上手く働かないことで起こります。温度差が7度以上あると起こりやすいと言われてはいますが、自律神経の乱れが関与していると言われていたため、普段から自律神経を整えて生活することが大切です。冷えは身体や血管にとって究極のストレスですので、首・



手首・足首の3つの首を暖める、暖かい飲み物で身体を冷やさないようにする、普段から身体を冷やさないようにすることで症状の緩和が期待できます。医食健心第36号でも紹介した“ヒハツショウガ紅茶”は、寒暖差アレルギー緩和にもお勧めの飲み物です。血管は自律神経の状態です。腸脳相関という言葉があるように、「自律相関」(血管を整えることは自律神経を整え、自律神経を整えることは血管を整える)という概念も重要ですね。



### 編集後記

年齢的にそろそろ更年期症状が出てくる時期になったので、同級生とは最近の体調の変化について会話が盛り上がります。女性のホルモンバランスを調整してくれるマカに興味が出てきました。マカそのものは手に入りやすそうなので、サプリメントで試してみたいと思います(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	<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!

