

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37章 まさか2024年にアトピー再発!?その原因とは? <sup>Part</sup>3

「まさか、自分がまたアトピーに?」これは、2024年の春、私の首と顔にアトピーが再発したときの正直な気持ちでした。実は、2010年に初めてアトピーを発症したときも、そして今回も、共通していたのは“非常に大きなストレス”を抱えていたことです。先月号でも少し触れましたが、簡単には解決できない悩みを抱えていたのです。2010年は、事業の方向性に関する悩み。2011年は、東北大地震直後に起きた、当時妊娠中だった妻の切迫早産。そして2024年は、父である会長の体調不良。いずれも精神的に大きな負荷がかかった時期でした。加えて、2012年に受けたパッチテストでは、私の体質がカビ(酵母菌を含む)に弱いことが判明しました。まさか健康に良いと思っていた天然酵母パンや塩麴(麴カビ)が、私にとってはアレルギーだったとは…。当時は麴ブームということもあり、体に良いものを摂っているつもりでした。でも本当に大切だったのは、特定の食べ物や花粉などの“敵”を排除することよりも、免疫と深く

関わる「ストレス」を軽視してはいけないということだったのです。

実際、ストレスが病気の引き金になったり、リスクを高めたりすることを示す論文は数多く存在します。アトピー性皮膚炎も、ストレスによって悪化することが臨床的に広く認められています<sup>1)</sup>。

事実、当時、私も妻と口論になった翌日からなぜか強

い痒みに襲われま

した。また、ストレスで悪化しやすい皮膚疾患はアトピー性皮膚炎に限らず、じんましんや円形脱毛症なども含まれることが知られています。これらの疾患もまた、ストレスマネジメントの重要性を示しているのです。日本には「病は気から」ということわざがあります。ストレスがすべての原因とは言いませんが、“病気のリスクを高める要因”になることは確かです。ですから、いかにストレス(精神的・肉体的負担)を軽減するかが、アトピーをはじめとするさまざまな不調の改善にとって重要な鍵なのです。私の場合、昨年はずっと精神的なストレスをなるべく受けまいよう、「考え方」や「受け止め方」を見直しました。また、刺激物(アルコールやカフェイン)を避け、適度にサプリメントを取り入れながら、体に過度な負担をかけない生活を意識しました。“どんなに良いものを食べていても、心の状態が悪くなれば、体は悪くなる”。これは私自身がアトピーと向き合ってきた中で得た確かな実感です。健康を保つ秘訣はいろいろあると思いますが、私はやはりこう思います。健康を語る上で、一番大切なのは「病は気から」。そしてもう一つ大切な言葉が「笑う門には福来たる」。無理に笑う必要はありません。でも、心のゆとりを忘れずに、少しでも気持ちがほぐれたとき、体もまた少しずつ変わっていくのではないのでしょうか。皆さまも、ご自身の“心の声”に耳を傾けてみてください。

<sup>1)</sup> Kim J-E et al., 2013. “Psychological stress an atopic dermatitis” / J Invest Dermatol.



アトピーに悩んでいた時の弊社代表

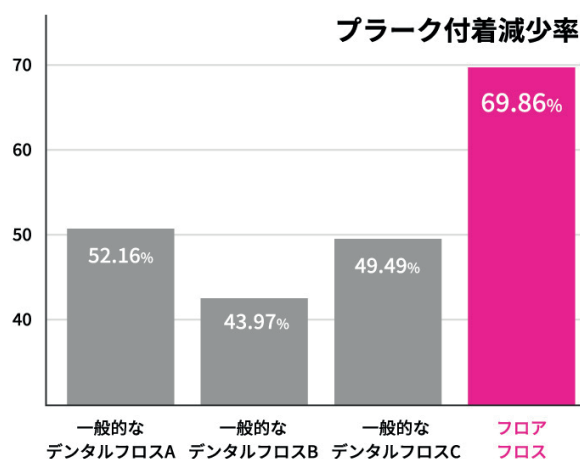


# 三旺代表の健やか習慣

## 第3回 本気の歯周病対策

### 「歯ぐきの奥まで、やさしくしっかり」 フロアフロスで始める歯周ケア

日本人が歯を失う最大の原因とされる「歯周病」。その予防において、歯ぐきの中に潜む細菌をしっかり除去することが非常に重要です。30代の時に、フロスをすることで歯肉炎が治った経験から私の中でフロスは欠かせないアイテムの1つ。私が長年愛用しているのは、オーラルケア社の「フロアフロス」。384本の極細繊維が唾液や摩擦でふんわり広がり、デリケートな歯ぐきにやさしく密着。一般的なフロスと比べて、プラーク除去率が高いことが実証されています。他のフロスにはない“しっかり取れる実感”があり、歯ぐきの奥まで届いても痛みが少なく、家族みんなが無理なく続けられています。毎日のケアで、将来の歯の健康を守りましょう。



### 「歯ぐきに、やさしく届く」

#### 15年選ばれ続ける歯周ケアの定番

歯周ケアにおいて、歯ブラシ選びはとても大切です。私が長年愛用しているのが、ライオン歯科材の「Systema 44M」。すべての毛先がしなやかで細いスーパーテーパード毛で、歯周ポケットや歯間部までしっかり毛先が届き、やさしくプラークを除去してくれる印象があります。実は15年近く使い続けてきたお気に入りです。今もソニックケアと併用しています。歯ぐきを傷つけず、毎日のケアに最適。家族でも使いやすく、安心して勧められる1本です。気になる方はぜひ試してみてください。



#### 編集後記

夏の暑さで体調を崩しやすい季節。栄養と休養、そして毎日の歯磨きケアも忘れずに。歯ぐきの健康は全身の健康にもつながります。太陽の光に歯がキラリと輝くような笑顔で、夏を元気に乗り切りましょう。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](mailto:info@sanoh-corp.jp)  
受付時間 10:00 - 17:00

HPをチェック!

