

医と食で心健やかに

医食健心

SANOH CORPORATION NEWS

2026年

3月

Vol.053

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」

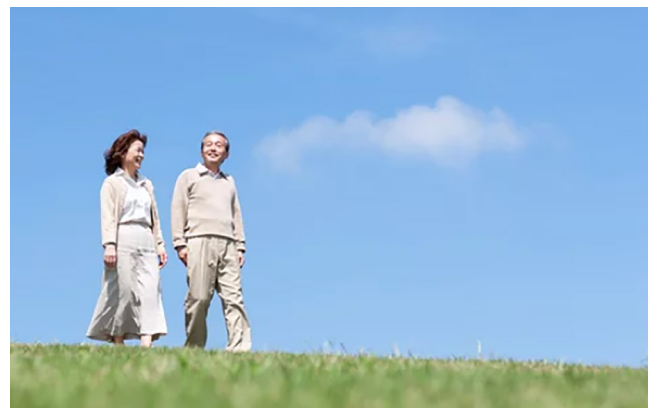
第44章 自然の世界から見て学ぶこと。総集編

アトピーを通して見えた、これからの“健康観”

35歳のとき、私は突然アトピーになりました。それまで大きな病気とは無縁だっただけに、「なぜ自分が？」という戸惑いと不安は小さくありませんでした。生まれたばかりの娘に遺伝するのではないかという心配も重なり、見た目の変化や強いかゆみは、体だけでなく心にも大きな影響を与えました。そこから私は、原因を探し続けました。食事、カビ、腸内環境、水、油、住環境、ストレス……。あらゆる角度から見直し、試行錯誤を重ねました。直接のきっかけはパン酵母のカビでしたが、仕事上の大きなストレスも少なからず影響していたのは間違いありません。しかし、それ以上に私が学んだのは、健康とは“何かを排除すること”ではなく、“整えること”なのではないか、ということでした。田んぼや畑の営みを改めて見つめ直したとき、その思いは私の中で確信へと変わっていきました。それは「アトピーの原因」が分かったということではありません。健康とは何かという問いへの答えが少しずつ見えてきたのです。自然界では、虫は弱った作物に集まり、根は微生物と共に栄養を吸収しています。すべては循環の中で支え合い、バランスが整うことで本来の力が発揮されます。与えすぎても(食べ過ぎても)、遮断しても(断食しすぎても)強くはならない。整った土壌の上でこそ、生命はたくましく育つ。その姿に、人の体も同じなのだと思ふに落ちたのです。



アトピーに悩んでいた時の弊社代表

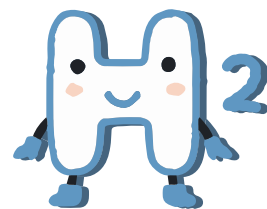


私はその過程でサプリメントも開発しました。しかし、それはあくまで栄養補助です。土台が整ってはじめて力は活きます。生活習慣、食事、心の在り方——それらが体の“土壌”なのだ、自然は教えてくれました。振り返れば、アトピーは私にとって通過点でした。克服しようと試行錯誤した日々が、自然の世界から学ぶ視点を与えてくれたのです。年を重ねることは、衰えることではなく、経験値が上がり、思慮深くなり、自分の体と向き合えるようになることだと今は感じています。がんや認知症といった不安が完全になくなるわけではありません。しかし、予防の術や習慣を学び、実践できることを知った今、私は前向きな気持ちで年齢を重ねたいと思えるようになりました。

健康のヒントは、日々の生活や自然の世界にあります。そこには、恐れるよりも整えるという知恵があります。私はこれからも、その経験や学びをお伝えしながら、サプリメントという形も活かしつつ、不安を抱えて年を重ねるのではなく、年を重ねることを楽しめる生き方を提案していきたいと思っています。その積み重ねが、やがて明るい社会へと広がっていくと信じています。

水素の話

第1話 抗酸化力とは「戦う力」ではなく「静める力」



「抗酸化」という言葉を耳にする機会が増えました。体に良さそうなイメージはあるものの、実際に何が起きているのかは分かりにくい、という方も多いのではないのでしょうか。

私たちの体では、日常生活の中で自然に「酸化ストレス」が生じています。仕事や人間関係のストレス、睡眠不足、寒暖差、疲労の蓄積などは、特別な出来事ではなく、誰にでも起こりうるものです。こうした環境が続くと、体内で活性酸素が増え、細胞や血管に余計な負担がかかりやすくなります。



一方、水素の抗酸化力は少し異なる考え方に基づいています。水素は、体内で特に悪影響を及ぼしやすい強い活性酸素に選択的に反応し、過剰な酸化反応をその場で和らげます。必要な働きを担う活性酸素まで一律に抑えてしまうことはなく、反応後は水となって体に残りません。例えるなら、水素は体を無理に鍛える存在ではなく、騒がしくなった環境を静かに整える存在です。散らかった部屋を片づけることで、本来の作業がしやすくなるように、体の中の“ノイズ”を減らすことで、細胞や血管が本来の働きを発揮しやすい状態をつくります。抗酸化は「何かを足す」ことだけではなく、「余計な負担を減らす」ことも大切です。水素は、忙しい現代人の生活環境の中で、体を内側から整える新しい抗酸化の考え方として注目されています。



抗酸化と聞くと、活性酸素と「戦う力」を思い浮かべがちですが、実は抗酸化にもさまざまな役割があります。タキシフォルンをはじめとするポリフェノール(植物に含まれる抗酸化成分の一種)は、体の中に備わっている抗酸化システムを活性化し、ダメージに強い状態をつくる働きが知られています。いわば、体の防御力そのものを高めるアプローチです。



編集後記

これまで「アトピー履歴」をお読みいただき、誠にありがとうございました。今号は、これまでの歩みを振り返る総集編としてお届けいたしました。バックナンバーも公開しておりますので、気になるテーマがございましたら、ぜひ改めて目を通していただければ幸いです。今後は新たなコーナーも設けながら、引き続き健康にまつわる情報をお届けしてまいります。これからもどうぞよろしくお願いたします。代表 小松



「医食健心」
バックナンバーを公開中！
<https://sanoh-corp.jp/cusroom/>

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

