

きたすま整体院 健康レター

2025年8月号



ご予約は
お電話もしくは
◀こちらからも
スマホで簡単に
予約ができます

きたすま整体院 📍 神戸市須磨区白川台3丁目71-20 ☎ 078-647-7838

こんにちは！原です。8月になりました。

夏真っ盛りの8月がやってきましたね。暑さがピークに達し、日差しも強く感じられる季節です。この時期は冷たい飲み物が特に美味しく感じられるので、涼しさを求めて少しのんびりするのも良いかもしれません。また、体調管理も大切です。高温多湿な日々が続くと、体が疲れやすくなったり、気分が沈みがちになることもあります。心地よい風を感じながらリフレッシュする時間を作ること、心も体もリセットできるでしょう。



これ、アレルギー？発疹？皮膚科に行く前にチェックして欲しいこと

突然あらわれるかゆみや発疹…。「これってアレルギー？」「皮膚科に行くべき？」と不安になること、ありますよね。でも、実はその前にチェックしておいてほしい大切なことがあるんです。

今回は、かゆみや発疹の原因や、皮膚科の薬だけに頼らない考え方、そしてアレルギーを繰り返さないためのポイントについてお教えします。

ストレッチ体操は怪我のリスクを高める！？ 前編

「ストレッチって身体にいいはず…なのに、なぜか痛めた気がする」そんな経験、ありませんか？今回は、誰もが一度はやったことのある「ストレッチ体操」についてお教えします。

実はやり方を間違えるとケガのリスクを高めてしまうこともあるんです。ぜひチェックしてみてくださいね。

今月のレシピ

そして、今回お送りするレシピは、『超時短！照りトロ辛茄子』です！旬の食材である茄子を使った絶品レシピです。

茄子は水分が多くて低カロリーな夏野菜。皮に含まれるナスニンには抗酸化作用があり、カリウムはむくみや夏のだるさ対策に役立ちます。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみて下さい♪

これ、アレルギー？発疹？



突然、かゆみや発疹が出ると多くの人は皮膚科にすぐさまに直行するでしょう。原因が分らないと不安でしかありませんし、当然の行動でしょう。

そもそも、なぜかゆみや発疹は突然出のでしょうか？元々身体にはこのようなアレルギー反応と呼ばれる免疫反応を起こすのか、例を使って端的に解説します。ヒトの身体におけるアレルギー反応とは、**「必要以上に警戒アラート鳴らしながら、ドリップコーヒーを淹れている様」**のような物です。では早速、解説します。

①なぜドリップコーヒーか？必要なモノ（ここではコーヒーの自体の液体）はフィルターを通してくれます。この免疫におけるフィルターとは、皮膚です。皮膚が必要・不必要を選別していると例えることが出来ます。ヒトの身体では、入れることよりも出ることの方が多くはなりますが、熱やガス・ミネラルなどの出入りが言わばコーヒーに当たります。



②飲むために不必要なモノはフィルターにはじかれます。コーヒーの粉はフィルターに溜まり、お湯を注ぐ勢いが良過ぎると、お湯はこぼれ、粉もこぼれ出します。ヒトの身体では、反応として、想定された入ってくるモノの量を超えると排泄しようと働きます。そのモノは、毒や異物がそれに当たり、過剰な熱エネルギーもその「モノ」に当たります。

③フィルターから溢れ出した際、ここでは警戒アラートを付けていることと比喻しているので、アラートがこぼれたことを分かりやすく、必要以上に知らせてくれるようにしています。

ヒトの身体では、想定される以上のものを身体で認知（神経組織）すると、**ヒスタミンという異物や熱エネルギー**をカラダの外部へといち早く出そうと働きかけが行われます。

かなり色々なものを端折って解説していますが、ここで注目してもらいたいことは2点です。

- ・フィルター（皮膚と異物認知機能）が健康的であること
- ・過剰な熱エネルギーの蓄積と異物からの刺激は、入れない・入れ過ぎないこと

ということです。アレルギー反応によるかゆみや発疹は、基礎疾患がある場合や薬などの特異な影響下にある場合を除いて、このどちらかの影響であることがほとんどです。ですので、**皮膚を弱らせる食事や睡眠・日焼けや化学物質刺激（生活品から薬物など）を振り返って特定することが先決**です。そして、温め過ぎること・フレグランスや洗剤・化粧品を含む化学物質を使っている場合は、何をいつ、どの程度使っているのか特定・把握することも必要です。



病院の処方是对症療法

かゆみやアレルギー反応が出たら、皮膚科に行くことは正しい行動です。しかし、注意して欲しいのは、**多くの病院の場合、診察時間は極めて短いため、上で挙げた2種類の特定要素を見つけ出してあげるわけでは無い可能性が高い**です。となると、先生が行ってくれるのは、あなたに必要「と思われる」薬の処方箋を書いてくれること中心になります。つまり、フィルターや過剰な物質などを改め、制限の方法を教えてくださいとはかぎらないのです。

病院では、ドクターがあなたの状態を聞いて出してくれる処方せん、そして薬局でもらった薬では特定のアレルギーの反応を治めようとするでしょう。

しかし、あなたの身体がまた**警戒アラートを鳴らすかどうかまではコントロールしてくれることはありません**。繰り返し、かゆみや発疹のアレルギー反応を起こさせないためには「あなた自身の身体への理解と入れるもの・出すものの意味と把握」が重要だということです。

かゆみのアレルギー反応は、『うるさいドリップコーヒー』で、重要なことは、**常に自分の皮膚の健康を保ち、どんなものでもどの程度の量、身体に入れて出しているのかを把握し続けていくこと**。となります。詳細を知るためには、気軽に話せる専門家を作ること。そして、どんなものが、どの程度身体に影響するのか？という点で具体的な理解をしておいて欲しいです。

一つは **熱を入れ過ぎない・熱を出せる身体にしておくこと**。

二つ目は、**身体にとって毒になるものを極力避けること**。

とはいえ、**やり過ぎはよくないので、入れ過ぎなければOKと思ってください**。例を挙げておきます。ex)腐りにくく加工してあるもの、新たなテクノロジーによる製品、平熱（37度）を変える過剰な温度の刺激、皮膚刺激のあるもの（強さ×時間）最後に、皮膚を健全に保つための口にするものをお伝えして終わろうと思います。

「あなたの活動量に見合った栄養素」と「必要エネルギーの食品」これを覚えておいてください。今回は以上となります。