

女性自身

女性自身公式WEBサイト <http://jain.jp>

3月5日(水)発売!
 発売日は地域によって異なる場合があります
 また、内容は一部変更になることがあります

ディテールにこだわる★ファッション特集
 50代もマネっご若返り!
 注目着手レントの値れショートヘアに挑戦11人がチャレンジ!
春色ニュアンスボブ



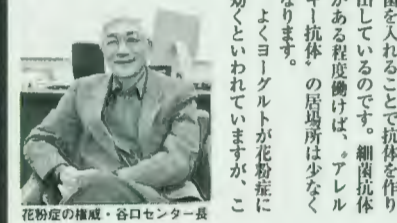
カラー実用企画—ファッション、美容、旅、トレンド
 まつげ、唇、涙袋…ポイント限定美容液から部分パックまで最先端ガイド
そこを磨けばまだイケる!
10歳若返るパーツ美容

今週のNEWSな「プチおでかけスポット。ガイド付き」
Colorful&Chic
「コラボスニーカー」
で街へ出よう!

がんを防ぐ**プロコリン**黄金レシピ!
 大好評連載群!
 読者のつよき共有掲示板! 投稿「驚いたー! シリーズ人間 エッセイ(闘うお財布)室井祐月 寂寥13宵空説法 ヤマザキマリの地球のどこかでハッスル日記 小林先生の「血流講座」 荻原博子のマナーニュース 藤村サヨナラツイター 驚いたこと思い出す。辻仁成 海空ゆうこ」

被災地復興16ページ特集
 福島:宮城:岩手の「温泉・グルメ・各所イベント」を丸かじり!
 母国で**春満開*バスツアー**②0フライングゲット!

女性自身WEBサイト <http://jain.jp>



花粉症の権威・谷口センター長
 よくヨーグルトが花粉症に効くといわれていますが、こ

とです。実際、世界的に見ても先進国になるほど、花粉症の発症者数は増えています。花粉症とは「I型アレルギーが増えすぎたことによるアレルギー「症状」のこと。もともと人間は体の中に細菌抗体や寄生虫抗体などを持っていました。しかし衛生的になった今、昔ほど細菌抗体や寄生虫抗体が必要なくなってきました。その結果、人の体は「空き部屋」に別の抗体、つまり花粉症の原因となる「アレルギー抗体」を増殖させるようになったのです」

「除菌のしすぎは抵抗力を弱める」
 適度に細菌に囲まれた環境に身を置くことも、細菌抗体を増やすことにつながるため、花粉症予防に効果的だという。「第1子と第3子の花粉症発症率を比較したところ、圧倒的に第3子が花粉症になりやすいことがわかりました。上の子どもたちから菌を受けるためだと考えられます。ひとつひとつの子の場合でも、此児所を活用すれば子どもさん家庭と同様の効果を得ることができると思います。家の中でだけで大事に子供を育てるよりも、大勢の中で生活させたほうが意味多くの菌をもらい、抵抗力がついていくものなのです」

そのほか、農家など自然に囲まれた環境で暮らすことも効果的でしょう。公園でも同

じことが言えますが、土いじりをやることで菌に触れることになるからです。都会で暮らされる方は、ベットの目地で倒つてみてよいのではないのでしょうか」

「料理をする際にまな板や包丁を除菌液に浸しておられるご家庭もありませんが、昔は木のまな板が多く、そこにたくさん菌がいました」

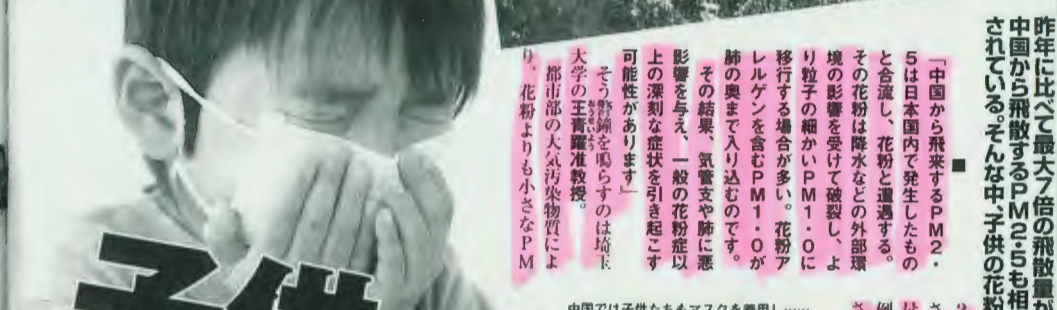
インフルエンザ予防として手や顔をしっかりと洗うことは重要です。しかしこれも神経質すぎると、花粉症になりやすくなってしまいます。要は、あまり神経質になりすぎないことが重要。何事もバランスが大切なのです」

谷口さんによると、3歳までにこの9カ条を励行すれば予防効果が高いという。「体の中で細菌抗体とアレルギー抗体のバランスが決まるのは、2〜3歳までといわれています。それまでに体内の抗体のバランスをよく育ててあげることを目指しましょう。その結果、花粉症だけでなく、食品アレルギーやアトピー、ぜんそくなど、すべてのアレルギー「症状」になりにくい体になれるのです」

ときには厳しい環境に置くことが、子供を強くたくましくしているのだ。

ママ必読です!

小児患者は10年間で2倍に!!
花粉激増&中国「PM2.5」汚染で今年には要注意



中国では子供たちもマスクを着用し……

子供を花粉症にしない9カ条ルール!

- 子供を花粉症にしないための9カ条
- 1 生後早期にBCG接種させること
 - 2 幼児期から乳酸菌を取る
 - 3 抗生物質はなるべく使わないこと
 - 4 早期のうちに託児所へ預けること
 - 5 過度に不衛生な環境を維持すること
 - 6 ベットを家の中で飼育すること
 - 7 子どもさん環境で育てること
 - 8 農家など、自然の環境で育てること
 - 9 手や顔を洗う回数減らすこと

「我が子を花粉症にさせない9カ条」は左の表のとおり。「簡単に言えば、現代の衛生的な環境が、子供を花粉症にしやすい状態にしている」とい

「私が谷口センター長が推奨する「我が子を花粉症にさせない9カ条」は左の表のとおり。「簡単に言えば、現代の衛生的な環境が、子供を花粉症にしやすい状態にしている」とい

「根本的治療法が見つからない以上、花粉症は一度発症すればずっと付き合っていくかなければなりません。大人と比べて子供が花粉症になりやすくなっているというところは、発症した子はそれだけ長い年月を花粉症で悩むことになりま。だから子供が花粉症になりにくい体質をつくる必要があるのです」と語るのは、日本の花粉症対策の権威「理化学研究所」免疫・アレルギー科学総合研究センターの谷口克センター長だ。

連載まとめて「ハードナッツ3」大竹とも好評発売中! 光文社刊 定価840円(税込み) (180)