

# 花粉症を 体質から治す

改訂版

西田メディカルクリニック

西田 元彦

## まえがき

私が2002年に「花粉症を体質から治す」という本を書いたときは、花粉症に悩む人は、5人に1人でした。さらにその10年ほど前は、10人に1人と言われていました。そして、2013年には、3人に1人と報告されています。様々な医療の進歩があつたはずなのに、相変わらずさまざまな勢いで花粉症に悩む人は増えています。

花粉症の原因といえば、以前はスギ花粉と言われていましたが、これにヒノキが加わり、最近では、イネ科、雑草などの植物でアレルギーを起こす人も増えています。病院へ行き、薬をもらえばともかく症状は落ち着きます。しかし、また花粉症の季節になると同じ症状、あるいは、もつとひどくなつて病院へ。あなたはこんな繰り返しをしていませんか。そして何か変だと思いませんか。

実は一部の例外的な治療法を除いて西洋医学では、花粉症を治せません。年々、花粉症の人が増えていることだけでも明らかです。皆さんは、花粉症の本当の原因は花粉と違いますか。「以前から散々吸ってきた花粉が、あるときから突然、体に有害なものに変化する」、それは「本来は無害なはずの花粉に異常な反応を起こす人間の体の方がおかしくなった」と考える方が自然ではないで

しょうか。

以前から私は、病気の人を治すためには、「西洋医学にこだわることなく、東洋医学や民間療法なども積極的に取り入れていこう、病気だけを診るのではなく、病気の患者さん全体を見て治療していこう」という、ホリスティック医学の考え方に関心をもって取り組んでいます。そのような眼で花粉症などのアレルギーに悩む人を診察していると、どうしても花粉症が花粉のせいだけとは思えないのです。花粉症の症状は、おかしくなった人間の体が発している警告信号ではないのか、とりあえず命には影響がないからと、このままその場しのぎの治療を繰り返していると、もしかすると大変な病気となって跳ね返ってはこないか心配なのです。

今回、もう一度私たちのおかしくなった体質を見直し、花粉症から開放されることを願って、11年前の「花粉症を体質から治す」を元に、一部を訂正、補完し「改訂版」を書く事としました。現在行われている治療法とその限界、そして、花粉症の本当の原因、私たちの「おかしくなった体質」を改善する漢方治療、鍼灸、アロマセラピー、食事、運動などを紹介します。この本を通じて、皆様が1日も早く花粉症から解放され、爽快な毎日を過ごされることを願っています。

2013年5月 西田 元彦

花粉症を体質から治す《改訂版》

目次

第一章 本当の花粉症の原因は何か

花粉症がおこる原因 ..... 10

花粉症と大気汚染 ..... 15

寄生虫駆除で花粉症になった？ ..... 18

食事で治す花粉症 ..... 20

腸内環境と花粉症 ..... 22

花粉症の本当の原因 ..... 24

第二章 花粉症治療の現状

西洋医学の花粉症の診断 ..... 30

血清IgE抗体測定 ..... 32

鼻汁及び血清好酸球試験 ..... 32

花粉から逃げるだけの花粉症予防法 ..... 34

花粉飛散情報 ..... 36

花粉症防護グッズ ..... 37

日常生活での注意？ ..... 38

花粉症状を抑えるだけの西洋医学的治療 ..... 40

花粉症シーズン前から飲む薬 ..... 41

症状が出てから飲む薬 ..... 46

漢方薬と西洋薬の併用について ..... 56

減感作療法 ..... 60

舌下減感作療法 ..... 62

鼻粘膜レーザー焼灼法 ..... 63

東洋医学から見た花粉症診断 ..... 64

花粉症は水毒体質.....	64
肥満タイプとやせタイプ.....	66
花粉症を本当に治すには.....	71
あなたはどんな花粉症体質.....	75
<b>第三章 体質改善で花粉症を克服</b> .....	79
花粉症の漢方治療.....	80
すぐ効く漢方薬.....	81
体質改善のための漢方薬.....	85
花粉症のケーススタディー.....	90
花粉症のツボ（経穴）療法.....	94
すぐ効くツボ療法.....	95
知らず知らずに元気になるツボ療法.....	97
花粉症の運動療法.....	101
すぐに楽になる養生気功.....	104
体質改善のための養生体操.....	108
その他の養生健康法.....	114
自分に合った運動を根気よく.....	116
花粉症の食事療法.....	117
花粉症にかかりやすくなる食生活とは.....	117
東洋医学的食事の考え方.....	121
食べ物の食性を知る.....	130
水太り体質のための食事.....	133
花粉症のアロマトラピーとハーブ.....	136
ハーブティー.....	137
素敵な香りの蒸気吸入.....	146

# I

## 本当の花粉症の原因は何か

手浴・足浴	150
民間療法	152
甜茶（てんちゃ）	152
シンの葉	154
花梨（かりん）	155
緑茶は本当に効くか	156
あとがき	159

## 花粉症が起こる原因

花粉症などのアレルギーが起こる原因の説明の多くは、次のように言われています。

スギなどの花粉が人の体内にはいると、体の中に「スギなどの花粉に反応するIgE抗体」というものができます。このIgE抗体は、人の鼻や眼の粘膜に存在するようになります。このような状態の人が、再び花粉にさらされると、花粉と「スギなどの花粉に反応するIgE抗体」と結合することにより、花粉症症状が発生します(図1)。

つまり、「スギなどの花粉に反応するIgE抗体」をもった人は、スギなどの花粉を吸い込むと鼻などの肥満細胞からヒスタミンやロイコトリエンなどの物質が放出されます。この物質が悪さをし、神経を刺激するとかゆみ、くしゃみとなり、分泌腺を刺激すると鼻水、涙を起し、血管を刺激すると鼻づまり、充血、むくみなどの症状が発生するのです。

では、なぜ「スギなどの花粉に反応するIgE抗体」などという物質が、できる人とできない人がいるのでしょうか。その原因は残念ながらまだ、ほとんど分かっていないのです。確かにその要因の1つに、戦後の植林政策などで、スギ花粉が増加したことは間違いないでしょう。でも、スギのアレルギーだけではなく、ヒノキ、イネ、雑草などの花粉にもアレルギー反応を起こす人が増えています。このため、春先だけでなく、秋にも花粉症に悩んで病院を訪れる患者さんも増加しているのです。

また、数年前までほとんどが20〜30才代を中心に発生していたものが、最近では高齢者の発病が増えているに加えて、小学生、はては幼稚園の子供にも発病している事実が、はたしてスギ花粉が増えたというだけで説明できるのでしょうか。

2013年花粉症に罹っている割合はなんと33.1%であり、1998年の19.6%と比べても14%も増えています。1990年頃には10人に1と言われていましたから、驚くべき増加率です。

花粉症が自然に治る確率が極めて低いことを考えますと、今後も花粉症の人は増加し続けることが予測されます。

なぜこんなにすさまじい勢いで花粉症の人が増えたのか、増えつづけているのか、そして自然に