



## 完全保存版「自然素材住宅塾」



今の住まいと将来の住まいに役立つ情報満載

皆さんこんにちは！駿河屋の九代目当主一樹（いちます）です。

そろそろ花粉症の季節ですね～・・・。今日は、子供が将来アレルギーで苦労しないための1つの考え方をお伝えしますね。

それでは、今月も子育てママにお役にたてる、大切なこと、発信します！

### 【花粉症などのアレルギーから子供を守る1つの方法】

昔の山村には住宅の建て替えや修理に使えるように杉林がありました。でも、現代のような花粉症というものはありませんでした。

花粉症は現代人が過度な衛生環境を求めた結果、発症した現代病だと言われます。

なので先進国特有のアレルギーの1つです。

高度経済成長で衛生観念が進み、うがいや手洗いは習慣となりました。さらに現代では、うがいや手洗いだけにとどまらず除菌や抗菌まで行い無菌状態をつくりだそうとしています。

O157という大腸菌が数年前から恐れられています。ある学校の無菌状態の給食室で中毒事件がありました。専門家によるとO157は細胞の半分を使って毒素をつくるタイプだそうです。通常の常在菌の中では競争に負けて死滅するのですが、無菌状態だと競争相手がいないので繁殖したと言います。

自然界ではバランスが崩れると、バランスをとろうという力が働くそうです。これを拮抗（きっこう）作用と呼びます。この拮抗作用が乱れてくると問題が生じるのです。

日本では高度経済成長とともに衛生観念が高まり、抗菌、除菌が当たり前になりました。その結果、いままで異物として認識していた他の菌を攻撃することが出来なくなり、様々な菌に触れて攻撃することで免疫力をつけてきた人間が、戦う場が無くなってきたのです。

その結果、今まで異物と認識していなかった花粉が免疫作用の中で異物として感知されて鼻水や涙で流しだそうとする作用がアレルギー反応として働くと言われています。

杉などの花粉を出す植物が悪者ではなく、人間が勝手に反応をしはじめたと言えます

杉やブタクサばかりではなく、現代ではソバや大豆などにまでアレルギー反応が出るようになりました。杉などの植林が多いからではなく、現代人の体が様々なものを異物と勘違いしてアレルギー反応が出るようになったと言えると思います。

免疫とは自分と外敵を見分けて外敵を排除する機能ですが、外敵は「抗原」と呼ばれるウイルスや細菌などの病原体です。この数は10億とも100億とも言われ、これらに負けない身体をつくるには子供のうちに出来るだけ多くの抗原に触れることで免疫力は強くなっていきます。

一度経験した「記憶」は「抗体」となり最適な攻撃方法や効果的な武器と作り方を学習します。つまり、子供の時に会う菌が多ければ多いほど「獲得免疫」のレパートリーは多くなっていくのです。

獲得免疫は胸腺と呼ばれる臓器に集められますが思春期に一番大きくなり、二十歳までに無くなってしまうそうです。なので免疫力をつけるのは成人してからでは遅いということです。

つまり、子供時代にどれだけどろんこ遊びをさせるか、自然に触れさせるかが大切だと言います。

+:+:+:+:+:+:+:+:+:+:+:+:+:+:+ 【 あ と が き 】 +:+:+:+:+:+:+:+:+:+:+:+:+:+:+

今年は雪の降り方が普通ではないので、大好きな山スキーを我慢しています。雪崩れに埋まってしまったら、皆さんに迷惑かけますからね〜。。。雪山に行くときはつねに万全の準備や対策をとって行きますが、山に「絶対」はないので、「やばいかも」と思ったら引き返すようにしています。これから春に向かって、雪が締め固められてきますし、天候も安定してくるので絶好の山スキーシーズンとなります！紺碧の空と真っ白な誰もいない雪面を滑る疾走感は何にもものにも代えがたい！想像しただけで脳みそから怪しい物質が分泌されて、恍惚の表情になってしまいます。。。そのためにはトレーニングもかせません！4月には山を走るトレラン、6月はトライアスロンにもエントリーしているので、そろそろ本気でトレーニングしなければ！

☆★♪♪♪ 僕への住まいの質問、元気になる応援メッセージ受付中 ♪♪♪★★☆

info@surugaya-life.jp

家づくりをきっかけに「体と心がよるこぶ暮らし」を考える

創業 1657年 株式会社駿河屋 〒131-0033 東京都墨田区向島 1-24-16

TEL03-5637-1179 <https://www.surugaya-life.jp>

