

# アトピーは治らない??



推 拿 アトピー性皮膚炎でお悩みの方、結構多いですね。なかなか治らないともよく聞きます。

う ち 中医学や漢方ではアトピーはアレルギー性鼻炎、喘息、蕁麻疹と同じアレルギー性疾患に含まれます。そして、原因の一つに胃腸の冷えが関係していると考えます。

五臓六腑の脾胃は気を生成します。その気が皮膚の下の水を動かします。皮膚の下の水が届かないと乾燥して痒みが生じ、届いても動かないと後ろから押されて溢れてジクジクして痒くなりすぎます。一見、正反對のように見えませんが、植木鉢の植物をイメージするとわかりやすいと思います。水が少ないと枯れますが、水が留まり続けると根腐れを起こして枯れますね。だから冷えて流れが悪いと悪化しやすいのです。

高い治療費を払う前にできること。さらにその水の流水を悪くするのが

粘る性質の食べ物です。具体的には、甘いもの、油っこいもの、肉類、乳製品、パンや麺類の小麦製品、ドライフルーツやナッツ etc ます。まずはこれらを摂らないことを徹底して下さい。症状が落ち着けばまた食べる事ができます。

逆に摂った方が良いの繊維質のもの。できれば野菜炒めやグリルで焼いて水気を飛ばしたものがお勧めです。たんぱく質は非常に大切ですが、初めはおからなどの大豆製品や小魚がいいですね。母乳を飲む赤ちゃんはお母さんの食事の影響を受けるので気をつけてあげて下さい。

他には、夜更かしや過度のストレッチ、長時間同じ姿勢でいるなど、体の巡りが悪くなることを避けてください。一番のキーワードは「温度」と「繊維」です。推拿や漢方を併用するとより効果的ですよ。

# つぼのツボ

**だいいつい 大椎** 代謝を正常に戻す効果が高いです。  
うつむいたときに首の付け根に現れる

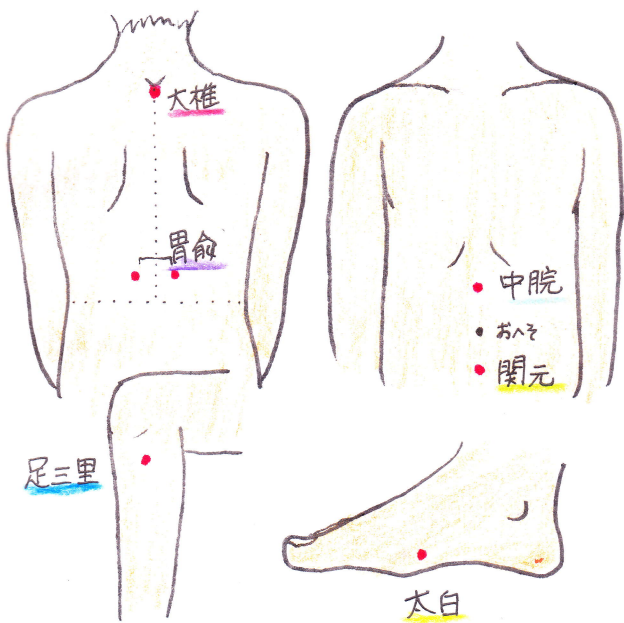
**かんけん 関元** 骨の出、張りの下のくぼみ  
免疫機能を正常化させます。

**ちゅうかん 中腕** 胃腸の働きを正常化させます。  
おへその真上指幅4本分

**いゆ 胃俞** 消化促進に速効性のあるツボ  
ウエストの一番細いところにある脊骨の  
中じから上に指2本、左右に2本分離れた所  
胃の働きをよくします。

**あしさんり 足三里** ひざ下にある2本の骨が接するV字くぼみ  
消化吸収の働きをよくするとともに、呼吸  
器系の機能も助けます。

**たいはく 太白** 足の親指の根元にある骨のすぐ  
後ろにあるくぼみ



## 理想のうんち

- スルツと出る (バナナ2本分)
- 太くて少し黄色、ぽい茶色
- 水に浮き、水の中でも形が崩れない
- あまり臭いがしない

参考文献: 三宅和久著 マンガ 食事と漢方で治す アトピー性皮膚炎

# 日常生活で気をつけること

- 夏は暑さ、湿気、冷たいものの飲食で胃腸が弱りやすい季節です。
- 飲食物の温度は **37℃以上!!**  
胃腸の温度は37℃と言われています。それ以上低い温度のものは、胃腸を冷やします。どうしても冷たいものがほしい時は、冷たいもののあとに温かいものを摂ると良いです。
- パンやご飯をつぶすとベタベタ、ジュースやお酒も少し乾くとベタベタ、お肉の脂は冷えるとヌルヌルこびりつき。これらを排出する・溜めこまないようにするのが大切です。できるだけ葉野菜や玄米を摂ると症状が軽減します。高温多湿の東南アジアではタイ料理などやはり温かいものを食べますよね。スパイスは良いものですが、アトピーの人は唐辛子や胡椒など刺激物は控えましょう。
- 汗をかくと体内の湿気を追い出し、体温調整をしてくれるので、積極的に汗をかいてさっぱり洗い流しましょう。
- 暑さには水浴びが有効です。外から一時的に冷やすのは良いです。
- 夜更かしせず、寝だめせず、毎日7時間半以上の睡眠がとれるように掛けましょう。
- 直接肌に触れるものは綿や麻など天然素材のものが望ましいです。

## 摂ると良い食べ物

なるべく無農薬の野菜  
一晩水に浸けてから炊いた玄米  
梅干し、大根おろし、納豆  
にんにく、にら、玉ねぎ  
味噌(要冷蔵のだしが入っていないもの)  
醤油(丸大豆、小麦、食塩だけで作ったもの)  
みりんならもち米・米麴・本格焼酎で作ったもの

## 摂らない方がいい食べ物

チョコレート、コーヒースナック菓子、  
精製された穀類、砂糖、  
添加物、人工甘味料、サラダ油、  
プラスチックや透明容器に入れたオリーブ油  
ショートニング、マーガリン  
乳製品、肉の脂、ハム、  
ソーセージ、練り製品