

「健康で心豊かに長生きをしましょう。」(6)

平成 25 年 3 月 28 日

村山 章

花粉症の時期となりました。と言っても花粉症は秋のブタクサの季節にも起こりますし、くしゃみや鼻水などの症状や程度も人によってまちまちのようです。いずれにしても重症の方は本当に大変なご様子です。私の知人で 60 代前半の女性ですが、毎朝目の洗浄と鼻の洗浄を行っていて花粉症は全くないとのことでした。ネット上には水道水での洗浄は避けた方がよく、特に鼻洗浄は粘膜上の繊毛を弱めるので注意を促す説も見かけますが、これについては別の見方もあるようです。ちなみに知人は、長年続けてきて好結果が出ているため「私は続けるわ」と笑っていました。またその方は瞼の上を毎日指で 10 回ずつさすってマッサージをしていたために、60 歳過ぎまで老眼にならなかったとか。10 歳ほど年下の方よりも字が良く見えて驚かれたようです。自助精神の高い立派な方として、見習いたいと思います。

花粉症は戦前にはほとんどなかったとも聞きます。最近では「早めに医師に相談しましょう」とか「早めの対策が重要です」とか書かれているのをよく目にします。しかし医師の治療はあくまで応急処置であり、辛い状態を楽にするための対策です。したがって、薬を飲むうちに薬に依存することに慣れて、花粉症が悪化することはあっても完治することはない状態に陥ってしまうのではないのでしょうか。そして、もっと効果のある薬を探し続けねばいけなくなるのではないのでしょうか。

体内には自己調節機能があり、ほとんどの病気を治す力が備わっているようです。花粉症で苦しんでおられる方には怒られそうですが、あえて申し上げます。可能な範囲内で医師に頼らないようにしましょう。ですから多少の我慢が必要です。そして心身を活性化させて、自己調節機能を高め、自然治癒力を働かせる。害のない花粉に過剰に反応し、アレルギーを引き起こしてしまうのが花粉症です。この花粉症にこそ、自己調節機能が重要なポイントになると思います。