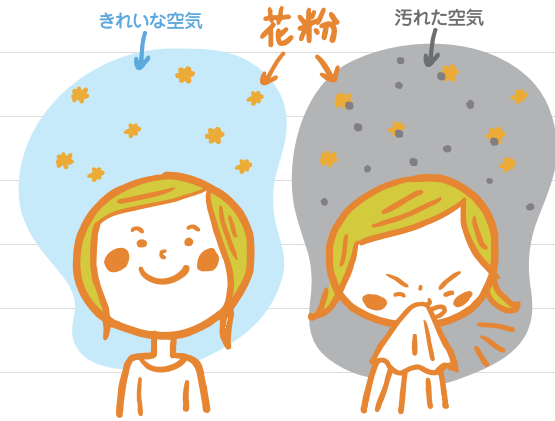


# 花粉の季節の前に知っておきたい アレルギーと食用油の話

医療法人照聴会 理事長 杉本 一朗

## アレルギーは 体からのサイン

親友の奥様は東京生まれの東京育ち。ひどい花粉症に悩んでおられるのですが、その友人から「家族で山奥にキャンプに行く」と花粉症が良くなるんだよ」と話がありました。山奥に行く方が花粉は多いはずなのに、症状が良くなるのはどういふことでしょうか。田舎暮らしの子供が、大学に受かって都心に出てきて花粉症を発症するという話も良くあります。ある医師はスギを伐採しろと言いますが、スギの花粉は山も、田舎も同じはず。



都心の汚れた空気と花粉が一緒になることでアレルギー反応がでると推測されます。

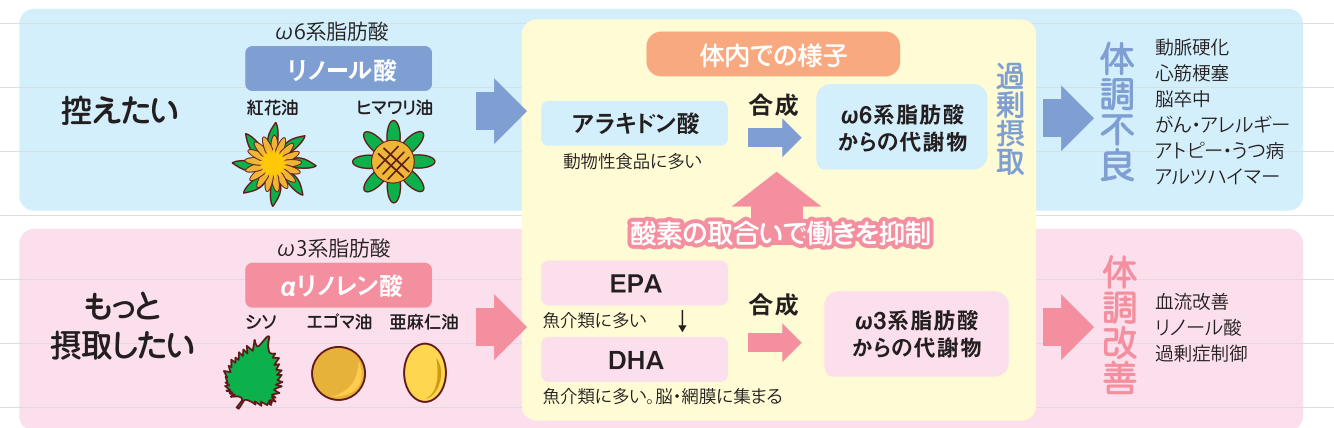
では、伐採すると花粉症の問題は解決するのでしょうか。そうではありませんね。都心の汚れた空気と花粉が一緒になることで症状が誘発されているということが推測されます。つまり「空気が汚れているよ」と身体が教えてくれているのですが、医師はそのことを考えずにアレルギーを抑える薬を出すだけです。根本的には大気の良い状態にしなければならぬのは皆さんお分かりですね。

## いつも使っている油を見直してみよう

さて、今回はアレルギーと非常に関係のある脂質栄養学的な新しい考え方をお伝えしたいと思います。普段何気なく使われている食用油をよく観察してください。ラベルや成分表示に「オレイン酸」「リノール酸」、「αリノレン酸」などの脂肪酸の記載がありませんか？

なかでも過剰摂取が気になるのが「リノール酸」、もっと積極的に摂りたいのが「αリノレン酸」です。

ω6系脂肪酸の代表が「リノール酸」です。紅花油やヒマワリ油などに多く含まれています。これが身体の中に入り、アラキドン酸というものに代謝



されます。アラキドン酸は色々なものに代謝されて、最終的には血栓や、炎症を誘発する働きが強くなります。ω6系脂肪酸の過剰摂取により、血栓性動脈硬化症(心筋梗塞や脳梗塞)が誘発され、強い炎症作用でアレルギー、アトピー、うつや統合失調、アルツハイマー、そしてがんまでもが誘発されると言われているのです。

そうした症状に対して、抗アレルギー剤やアスピリンに代表される消炎鎮痛剤、抗うつ剤の一部はアラキドン酸から次の代謝経路に働きかけて効果を発揮します。アルツハイマーも炎症剤で改善・予防できるといった議論も現在行われています。

このようにω6が関連してさまざまな疾患が増えている事実、そして改善薬が全てω6系脂肪酸代謝経路に働きかけているという事実から、ω6系脂肪酸の過剰摂取が問題視されているわけです。

## αリノレン酸の油や青魚を積極的に摂りましょう

一方、ω3系脂肪酸の「αリノレン酸」、「EPA」、「DHA」はω6と同じ代謝経路を使って酵素を取り合っていることでω6系脂肪酸の働きを抑制する効果があるのです。そして最新の

脂質栄養学的な考え方によって、ω6とω3の比率を2対1へと改善することで種々の病態が良くなるのが観察されています。また、子供の学習能力の向上や切れやすい性格の改善などもあるようです。

様々な病態が改善される理想的な脂肪酸比率は

オメガ ω6:ω3 = 2:1

現代の日本人における平均的なリノール酸摂取量は1日12g〜15gと言われ、過剰摂取がうかがえます。たとえ今お使いになっている食用油を替えたとしても、スナック菓子類、特に揚げ物の菓子類には多くのリノール酸が含まれていますし、色々な食材にも含まれているためなかなかω6を減らすことは難しいですね。なるべくスナック菓子を減らすことが望まれます。

その一方で、ω3を含むαリノレン酸は、食用油ではエゴマ油、亜麻仁油に多く、食材ではシソに多いです。また、EPA、DHAは言わずとも魚の油ですから、積極的に魚食にする工夫が重要です。ある大学の病院の研究でも、アトピーのひどい子供たちに脂肪酸比率を考慮させる食生活指導を行うと、劇的に改善することが報告さ

れています。アレルギー性疾患の方はぜひとも試してみてください。

## 食生活への配慮

### +EM生活のススメ

私も子供のころより花粉症で苦しんだ経験があります。花粉の季節は、いつも抗アレルギー剤の点眼薬、点鼻薬を持ち歩いていました。研修医の時に、花粉のパッチテストを受けたことがあります。これは花粉のアレルゲンというものを皮下に注射して反応を確かめるものですが、私は全ての花粉に強く陽性反応が出るという強いアレルギー体質だということが分かったのです。

それが今、全く症状が無くなっているのです。確かに子供が生まれて食生活にある程度注意は払うようになったのは事実ですが、肉も好きですし、ポテトチップスもたまに食べます。花粉症は本来治らないとされているものですが、実感としてはEMを生活に使うようになってから私は劇的に改善しているのです。他にもEMを取り入れている患者さんからも多々花粉症が治ったとか、症状がかなり軽くなったという話は聞いており、私自身の経験からもEMがアラキドン酸代謝に対して何らかの作用をもたらしているものと推測しています。がんの患者さんで

もEMを使うことで痛み止めが必要になるケースがあるのですから、ω6系脂肪酸の代謝にEMは何らかの働きかけがあるものと思われ、今後の研究課題としています。

アレルギーに負けない健康的な生活

EM生活の実践



医療法人照聴会 理事長 杉本 一朗 氏  
 日本脳神経外科学会認定専門医 日本抗加齢医学  
 会認定専門医 東海大学医学部卒 同大学付属病  
 院 脳神経外科助手を経て数多くの現場で先端医療  
 に携わった後 横浜「あかね台眼科脳神経外科クリ  
 ニック」を開院 ホテルスタヒタ沖縄EMシステムラン  
 内の沖縄照聴クリニックでも予防医学やアンチエイ  
 ジングに取り組んでいます。