



アトピー性皮膚炎と 胃炎を知る



皮膚炎と胃炎にはどの栄養
が効果があるのかを分かり
易く解説

村上剛史@アイフォテック

はじめに

食の乱れ、精神的なストレス、または運動不足が密接に絡み合っ
て起こる様々な病気。

現代は病気とは切っても切れない社会となっています。

しかし、放置している訳にはいきません。できる対策は取らないと病
気はどんどんと進行してまいります。

ここでは、アトピー性皮膚炎と胃炎に効果があると研究報告されてい
る結果をレポートにまとめました。

是非、各人の健康対策にご利用ください。

村上剛史@アイフォテック

目 次

目次

01.アトピー性皮膚炎

02.胃炎

おわりに

奥 付

アトピー性皮膚炎

アトピー性皮膚炎とは乳幼児に多く見られた症状ですが、最近は大人へも広がっているようです。

(成人型アトピー性皮膚炎と言います)

原因は主に以下の 点があげられます。

- ・ 食物アレルギー
- ・ 屋内のほこり
- ・ ダニ
- ・ 過労
- ・ ストレス
- ・ 妊娠
- ・ 出産
- ・ 化粧品

等です。

アトピーも花粉症などと同じでアレルギー性疾患の一種です。人によって現れ方がマチマチでなんでもない物質が身体に入った場合に異常を起こします。

アレルギーとその抗体が結びついて発生するのですが、これらの発生を抑えるには、アレルギーを発生させない努力が必要で、そのためには

- ・ 暴飲・暴食をしないこと
- ・ スキンケアを心がけること
- ・ ダニはできる限り寄せ付けない
- ・ 便秘などに留意すること

などが大切になってきます。

以下、効果があると言われる栄養素とは

- ・ 霊芝
- ・ E P A ・ D H A
- ・ 乳酸菌

その他、有効と言われる栄養成分は

- ・ ビタミンC

- ・ ビタミン B 6
- ・ β カロテン・ ビタミン A

などが挙げられます。

霊芝はヒスタミンの放出を抑え、EPA・DHAは体調改善に効果を表し、乳酸菌は免疫機能を正常にする働きを持ちます。

また、ビタミンCは皮膚・粘膜を健康に保ち、ビタミンB6は不足すると皮膚炎を起こすことがあります。じんましん・口内炎などが症状に出ることもあるので、しっかり摂るようにしてください。そして、 β カロテン・ビタミンAは、皮膚や粘膜の免疫力を強化します。

これに効果のあるサプリメントに有名なファーマネックス（ニュースキン社）のサプリメントがあります。

楽天でも買えますのでそれを紹介しておきます。

アレルギー

[霊芝EX](#)

[マリンオメガ](#)

これらを利用する際は同社の説明ではしっかりした栄養も体内にとりこんでいく必要があるということ

[ライフパック](#)と[g3ジュース](#)も併せて利用してください、とのこと。

注意： **g3ジュース**は不健康な人ほどすごい効果を発揮する栄養素を含んだ飲み物ですが、効き過ぎてひどい人で2週間くらいは、腸が元に戻り始めるようで、下痢がしばらく続いたりします。しかしそれは病気でもなんでもありません。

私は、大腸がんのあとにこれを飲むようになったら2ヶ月間ほど下痢が続きましたが、あとは健康体に戻りました。

身体の弱り具合でその期間は違うので一概にみんなが2週間という訳ではありません。中には何の変化も起こさない最初から超健康体の方もいます。

胃炎

胃炎とは暴飲暴食などが原因で、直接、胃の粘膜が刺激され文字通り胃が炎症を起こす場合を言います。

急性胃炎と慢性胃炎がありますが、急性胃炎はアルコール類の濃度が濃いほど粘膜層を傷つける比率も高くなります。またストレス性胃炎という言葉もある通り、ストレスが原因で起こることもあります。

そして、もっとも怖いのがヘリコバクター、ピロリ菌による胃炎は、粘膜層の強い弱いに関係なく、慢性胃炎、消化性潰瘍、そして胃がんの原因にもなります。

◆おかしい！と思った時の食事予防法

アルコール、辛い香辛料、熱いものを避けるなどが挙げられます。
そして、白身魚、野菜など消化し易いものを中心に摂るように心がけましょう。
ストレスのかかるものは、極力避けることも当然挙げられます。

◆胃炎に効果的な栄養素

- ・ 緑茶に含まれるカテキン（抗菌、抗毒作用が働く）
- ・ 必須脂肪酸のEPA（エイコサペンタエン酸）・・・青魚などに含まれています
- ・ 良質のタンパク質、ビタミンA・C・E
- ・ アロエベラ
- ・ ビタミンA・βカロテン

またショウガなどは健胃作用や抗炎症作用、抗潰瘍作用があります。

◆私が以前、個人的に愛用したことのあるサプリメント

「[ティグリン](#)」というファーマネックスの製品



胃がんの後に、これのお世話になりました。

その後からですね。濃い目のお茶をよく飲むようになったのは。

今では、ミネラルウォーターではなくて、濃いお茶ばかり飲んでます。

おわりに

シリーズで出していこうと思い、小分けで仕上げて参ります。

読む側もスマホで気楽に読めるようにという方針で書いていきます。

今後ともよろしくお付き合いのほどお願いします。

アトピー性皮膚炎と胃炎を知る

<http://p.booklog.jp/book/81700>

著者：ムッチー

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/ayc358/profile>

ホームページは <http://www.ai-photec.jp/> 「アイフォテックビジネス館」

著者発行のメルマガ（過去ログBlog） <http://fuku555.seesaa.net/>
（読者登録できますので、購読をお待ちしています。ニュースレター方式です）

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/81700>

ブックログ本棚へ入れる

<http://booklog.jp/item/3/81700>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのpapier（<http://p.booklog.jp/>）

運営会社：株式会社ブックログ