

アトピーは難関です。しかし、腸内細菌を改善し、アトピー体質を変えることは十分に可能です。腸内有害酸化物質を減らす良質腸内細菌を増やすことが先ず第一歩であり、そしてこれを維持することが決定的に重要といえます。

1. 動物性たんぱく質よりも、魚の EPA,DHA(酸化を防ぐ多価不飽和脂肪酸、青味魚に多く含まれる)をより多く取るために、肉から魚へのシフトは非常に大切です。魚油は皮膚の炎症を改善してくれます。EPA,DHA は腸内有害物質を減らします。
2. 食物繊維を積極的にとりましょう。1日、30g程度は必要です。食物繊維は腸内の善玉菌の食べ物として有意義で、腸内環境改善に大いに貢献します。根菜類と海藻を積極的にとる事は非常に大切です。しかし、これだけでは、1日12g位がせいぜいです。そこで食物繊維サプリメント(正確には、難消化性デキストリンと呼んでいます。)を補い、30g達成を目指します。薬局、ドラッグストアなどで簡単に入手できます。できれば特定保健食品に指定されている繊維がお勧めです。ご紹介します値段も高くはありません。ネットでkg単位で割安に購入している方もいます。
3. 食物繊維は無味無臭、水に良く溶けますので、コーヒー、紅茶、お味噌汁などに入れて服用すると、重宝です。
4. 食物繊維で腸内細菌が改善すると、不思議なことにオナラ、便の臭いが余り気にならなくなってきます。これが改善の最も簡単なサインです。
5. 腸内細菌改善はアトピーだけでなく、肥満、糖尿病にも有効なことが判っています。是非、医師、管理栄養士にご相談ください。

難治性で知られるアトピー性皮膚炎ですが、新たな治療法の有効性が明らかになってきました。カギは、腸内環境、腸内細菌の改善、正常化です。腸内細菌の悪化は様々な有害物質を増加させ血液中に拡散させます。既に肥満、糖尿病の治療に腸内細菌改善が有効なことは広く知られています。アトピー性皮膚炎治療についても、腸内細菌改善が痒みを中心に有効、有力な治療法であることが明らかです。

治療法は比較的簡単ですが、少なくとも4-6ヶ月の治療期間とスキンケアが必要です。アトピー性皮膚炎は皮膚科だけではなく、消化器内科治療が非常に重要です。通院は月1回で十分です。しかも安全、殆ど副作用はありません。保険も有効ですが、一部自己負担が必要です。(負担は小額です。)特にお子様にはお勧めできます。

アトピー性皮膚炎治療には腸内細菌改善治療を是非とも行ってください。