

●インフルエンザワクチンの入荷は安定しています。

●風邪の季節になりました。医療用の SP トローチの取り扱いを開始しました。感染症予防に有効だと考えられます。60 粒 1000 円（税込）です。

●数か月に 1 回、代診となる期間があります。代診の期間は診療時間に変更となりますので注意してください。代診の約 1 か月前より院内掲示カレンダー、指導書、ホームページにてお知らせします。定期的にチェックしておいてください。数日前には一斉配信メールにてお知らせします。

●緊急連絡用のメールアドレスをホームページから登録できるようにしています。休診や診療時間変更、災害時など緊急時には登録していただいたアドレスに診療状況などの情報を連絡いたします。定期的に通院中の方は必ず登録をお願いします。登録方法が分からない方はお名前・診察券番号・メールアドレスをメモしていただき渡してください。こちらで登録します。

登録確認のメールが届かない場合は迷惑メールの設定を確認してください。携帯アドレスを登録される場合で迷惑メールの設定（ドメイン指定受信）をしている方は、atopy-clinic.com を許可するドメインに追加してください。

迷惑メールの設定方法は携帯の機種によって異なりますので各携帯会社にお問い合わせください。

病氣にならない食事術 1

縄文時代から比較すれば、私たちの寿命は飛躍的に延びています。だからといって、いまのほうが生命力は強いということではありません。

私たちが長生きできるようになったのは、ひとえに医学の進歩と栄養状態の改善のおかげです。コレラや結核のような感染症を抑えられていること、飢餓による病氣や死が減ったことが大きな理由です。むしろ、縄文人より免疫力は弱まっているのではないかと考えられます。現代人の生活には、免疫力を低下させる不自然な物質があふれているからです。

その筆頭が、清涼飲料水など砂糖を溶かした飲み物。次いで、ケーキや菓子パンといった砂糖の塊です。

昔から人々は甘いものは美味しいと認識していて、花に付着した蜜をなめたり、サトウキビをかじったりしていました。しかし、精製された砂糖はありませんでした。人間の体にとって、精製された砂糖は想定外のもので、ましてや、それが大量に入ってくることを、私たちの免疫システムは考えていません。

腐敗を防いだり、見た目を良くする化学物質が食品に加えられるようになったのも最近のことです。真っ白いままカビも生えないパンなど、古代から引き継いだ免疫システムにとってももちろん想定外です。農薬も、本来であれば食べ物に付着しているはずがない化学物質です。

このように私たちは、健康を守るために最も重要な食べ物について、効率優先、企業論理優先で、やってはいけない手を加えてしまったのです。

とはいえ、こうした不自然な食べ物の害はすぐには現れません。糖質のとりすぎで糖尿病を発症するのは数年後のことですし、発がん物質によってがんになったとしてもあの時の〇〇がいけなかったと明確に証明できません。

一方、食中毒はすぐに症状が出ます。原因となる食べ物を食べたら、たいてい数時間で下痢や嘔吐に襲われます。こうした合図を送ってくれる食べ物こそ、私たちは信頼すべきなのに、だったら防腐剤を入れようと間違ったことをしているのです。私たちの免疫システムを破壊する要素は、外部にも、自分の内側にもあるということです。