

## 水、空気、運動

札幌市医師会  
医大前南4条内科

### 田中 裕士

年を取ってからの“真の贅沢”は、やはり“健康”でしょうか。

専門が呼吸器・アレルギー内科なので、アレルギーや汚染物質のない空気を吸い、塩素や人工添加物の入らない水を飲み、年齢に応じた適切な運動を行うと、呼吸器・消化管アレルギーは激減すると信じています。例えばしらかば花粉はゴールデンウィークの時にピークを迎え、鼻炎症状が悪化しバラ科のフルーツで口腔アレルギーが起こるだけで済めばよいのですが…。しらかば花粉症があると、交差抗原のため、2月後半から飛散するハンノキ、5月以降に飛散するコナラ、ポプラの花粉にも反応することになり、しらかば花粉吸入を食い止めなければ、2月から6月まで花粉症に悩まされることとなります。さらにしらかば花粉症で経過を見てみると、夏のイネ科さらに秋のキク科の雑草の花粉症になりやすいです。空気にPM2.5などの汚染物質が加わるとアジュバント効果でアレルギーが進行します。いかに良い空気を吸うことが大切か。しらかば花粉症の人は、花粉飛散期には北海道・長野を離れるのが理想で、海外を含めて一時的な移住が必要です。

食物アレルギーの分野では小児での増加は既知の事実ですが、札幌では花粉症による口腔アレルギーのせいで、大人の食物アレルギーが増えています。ジャガイモ、スパイスまでも食物アレルギーが出ると厄介で、フルコースの夕食は諦めなければなりません。しらかば花粉による交差抗原と腸内細菌の構成を攪乱させる塩素、糖質、人工添加物がその原因かと思えます。食品添加物（保存料、着色料、乳化剤など）のっていないものを食べるということは、旬のものを産地・生産者指定で高額で購入しなければならず、これもルートを作るのがなかなか大変です。

忘れてはいけないのが適切な運動です。アレルギー悪化の原因の一つに運動不足があります。いくら良い空気と水を飲んでいても、運動不足では健康になりません。ピラティスなど最近はインストラクターを付けて正しく運動を行わなければならず、これも時間と金銭がかかることです。

このように、たった一つのアレルギーの病気を予防するのに、多額の金銭と時間が必要で、今の時代の“贅沢”的生活と言えらると思えます。バブルの頃は、豪邸、豪華な食事、高級車や宝石、高級バカンスでしたが、このような生活をしていても健康が伴って

いなければ、むなししいと思えてきているのでしょうか。人生を振り返って、「良い生活を夢見て」苦しいけれども努力している時期が最も楽しかったと、多くの成功者の自伝があります。定年までに潤沢に蓄えがあり、時間を自由に使える一部のセレブのみが老後の健康を手に入れるのでしょうか。

## 街の風景

札幌市医師会  
南さっぽろ小児科

### 関 公平

ダイエットと健康対策のために、ウォーキングとは名ばかりの散歩を続けて2年を超えました。はじめは5kmほどでもふらふらしていたのですが、大分余裕を持てるようになりました。勤務の関係で毎日とは行かないのですが、冬でも防寒対策をしながら月に100kmは歩くようにしています。実際、休日に思い立って往復20kmとか歩くと、帰りはペンギンの様によたよたなのですが。

歩くことに少し余裕が出てくると、小さな発見が楽しく感じられるようになってきました。

小さな祠、誰が手をかけて下さっているのか、きちんとお供えが上がり、季節ごとに飾られています。地域密着の神社、普段あまり人を見かけないのですが、初詣には地域の人が集まっておりました。目も止めていなかった石碑、札幌市の知らなかった歴史を知る機会になった物もあります。なにかよく分からないオブジェ、いつか誰かに由来を聞いてみたいものです。わずかばかりの遊具の置かれた公園、それでも休みの日には子どもたちが楽しそうに遊んでいます。歴史を感じられる建物、特に使われているのを見ると何となくうれしく感じます。たった2年の間でも、店舗の開店や閉店、特に閉店は、使ったことも無いのに寂しく感じます。

同じ札幌市内なのに、同心円でわずかに数kmの範囲で生活感が全く異なっております。市内中心部は言わずもがな、少し離れるだけでそれぞれ違うものだなあと感心しています。観光では見ない所ですね。

車移動だけでは絶対に気付かない景色があり、散歩継続の力になってきました。今年もっと距離を伸ばして、また新しい風景に出会えることに期待しています。