

## 「水かぶり」で免疫力アップ！

私が小児科医になった頃（40数年前）、救急室（県立中部病院）には喘息発作でいまにも呼吸が停止しそうな患者さんが、毎晩ひっきりなしに来院されていました。頻回に受診する喘息患児は長期に入院することも珍しくなく、院内学級もやけに繁盛していました。

現在は吸入ステロイド剤（フルタイドやアドエアなど）やモンテルカスト（シングレア、キプレス）などの**予防薬**がありますので入院する程の重症喘息児は激減しています。

当時、**鍛錬療法**と称して喘息児には「**水かぶり**」と「**水泳**」を奨励しておりました。「水かぶり」は、冷たい水をかけることにより交感神経を刺激することが分かっていました（副腎髄質からのアドレナリンの分泌をうながす）。

交感神経が刺激されると気管支が拡張します。気管支拡張薬はまさしく交感神経刺激剤なのです。従って、副作用として動悸や手の震えが起こることもあります。「水泳」も水の刺激とプールでの適度な湿度（ネブライザー効果）、そして息を深く吸ってゆっくり吐くことにより肺の拡張訓練に繋がるのです。

一般的に過敏に反応する病態をアレルギーと言います。そしてアレルギー疾患には気管支喘息、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎・結膜炎などがありますが、**自前の副腎皮質ホルモンの分泌が十分に出ないためにアレルギー反応を阻止できないと考えられます。**

そのために人工的に製造した副腎皮質ホルモン剤、いわゆるステロイドホルモンが治療薬と

して使用されています。喘息には吸入ステロイド、アトピーにはステロイド軟膏、鼻炎には吸入ステロイド（ナゾネックス、アラミストなど）です。

アレルギー疾患が増加している一因として、現代っ子の副腎機能が劣化しているのではないかと懸念されています。腎臓の上部に位置する副腎の発育が未熟のため、身体を守る副腎皮質ホルモンの分泌が間に合わない、足りないからアレルギー反応を抑えきれないと考えられます。

**昔の子**は戸外で遊び、寒さ暑さにさらされ育って副腎が徐々に鍛えられていたのです。反面、**現代っ子**は外界からの刺激が少なくなりました。そこで**意図的に副腎を強化することにより副腎ホルモンの分泌をうながす方法の一つが、「水かぶり」**です。

風呂上りにシャワーで1分ほど頭から水を浴びます。まず下肢から腹部、そして胸部、上肢、首、顔面、頭へと徐々に水をかけていきます。体が冷えて風邪を引いてしまうように思われませんが、風呂上りは逆に身体がポカポカしてきます。毛穴を締めることにより湯冷めがなく、風邪もひき難くなります。「**水かぶり**」こそ、**簡単に最大級の副腎を活性化する強化方法なのです。**

アトピーの皆さん、ゼーゼーする皆さん、そして赤ちゃんも今日から「シャワーで水かぶり」を実行していきましょう。そしてアレルギーに負けない体づくりをしていきましょう。

（「水かぶり」でアレルギー知らず！、小山内博・著、三五館を参照）（たまなは）