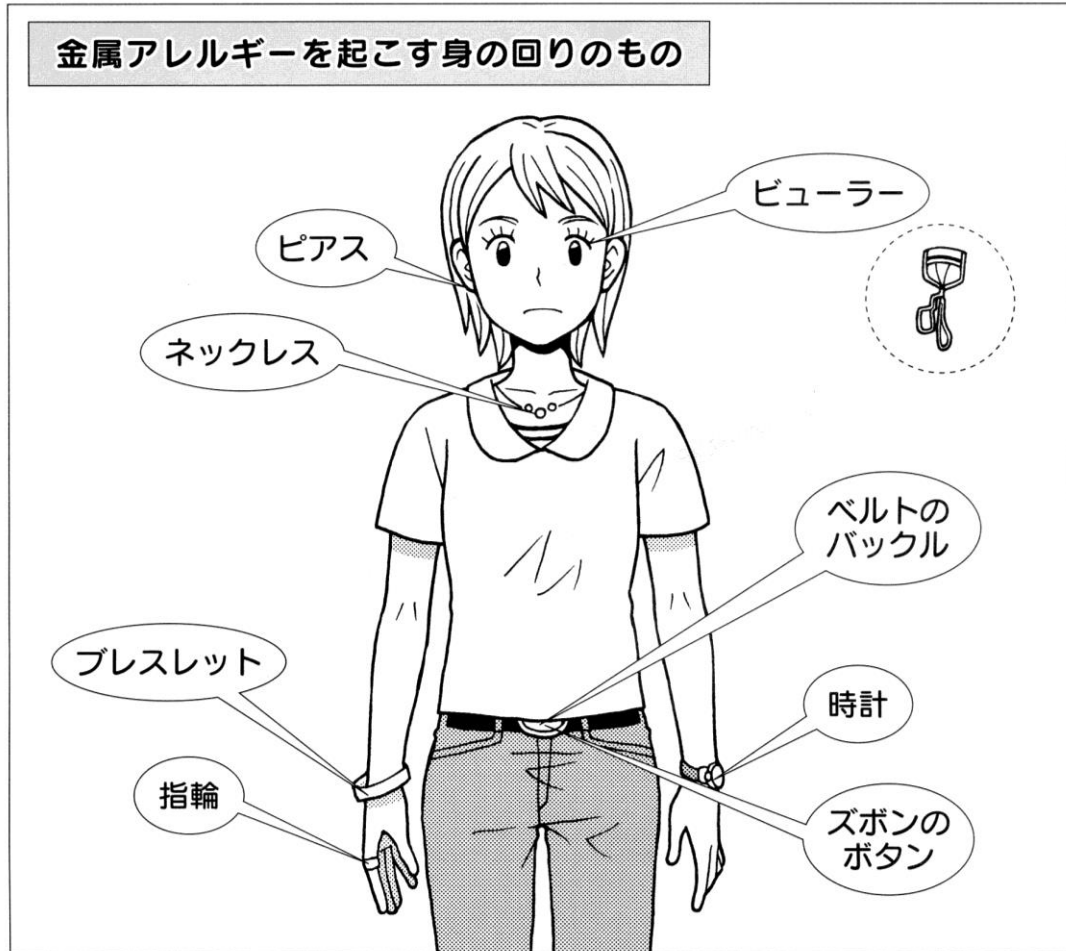


# 身の回りのもので起こる金属アレルギー



金属アレルギーを起こす身の回りのもの

## 誰でもなる可能性がある金属アレルギー

金属製の小物などが汗や体液などに触れるとごくわずかですが金属が溶け出します。

体内に溶け出した金属イオンがたんぱく質と結びついて、アレルギー反応を引き起こす新たなたんぱく質に変化します。

このたんぱく質に免疫細胞が過剰に反応して赤くなったりかゆみを起こし、次からも同じ金属に触れると反応します。



金属アレルギーにならないために・・・



金属アレルギーは一度発症すると一生治らないと言われています。「いつ」「どこで」発症するかわからないのが金属アレルギー。触れたときにすぐ反応する人、長期間、それこそ何年も経ってから発症する人、汗のかきやすい人、角質層の薄い人など、発症するメカニズムは様々です。逆に、どの金属でも全くアレルギーが起きないという人だっているのです。「体内に金属を入れないようにすること」が予防につながりますから、普段から気を付けることが大切です。

### 注意事項

- ①長時間着用する金属製品（アクセサリーや時計など）は素材を選び、アレルギーの起きやすい金属が含まれているものは避ける。
- ②汗をかきやすい夏場やスポーツ時はできるだけ金属に触れないようにし、金属製品（アクセサリーや時計など）をはずす。
- ③ピアスはピアスホールが完成してから付ける。また、耳たぶの厚さにあったポストのピアスを使用する。
- ④皮膚科でパッチテストを受け、自分は何の金属に対してアレルギーなのかを調べる。

## 環境の変化・季節の変わり目で起こる頭痛



緊張型頭痛・・・しめつけられるように痛む  
体と心のストレスが原因  
筋肉の緊張が高まり、頭痛が起こりやすくなります。

「ズキズキ？ ガーン！  
それともギュウツと痛い？」

効果的なツボ

百会(ひゃくえい) 風池(ふち) 天柱(てんちゅう) 肩井(けんせい) 完骨(かんこつ)

片頭痛・・・ズキンズキンと痛む  
生活リズムの変化が原因  
朝食を抜いたり寝不足や寝過ぎというような生活リズムが乱れたときに頭痛が起こります。

効果的なツボ

合谷(ごうこく) 手三里(てさんり)

