

## 健康コラム「ワクチン後遺症と向き合う日々」

新型コロナウイルスのワクチン 3 回目接種後、私は喘息と慢性副鼻腔炎を発症し、現在も治療を続けています。ワクチンとこれらの症状との因果関係は明確ではありませんが、改善の見込みはなく、日々の生活に大きな影響を及ぼしています。それでも、私は前向きに考え、体質改善を目指して努力しています。

まず、食生活の見直しを行いました。グルテンの摂取を控え、添加物の少ない調味料を使用するなど、体に良い食事を心掛けています。例えば、ビタミン C や E を多く含む果物や野菜、ナッツ類を積極的に摂取しています。

ストレス管理も重要です。深呼吸や瞑想、趣味の時間を持つことで、ストレスを軽減するよう努めています。また、十分な睡眠を確保し、バランスの取れた食事を心掛けることも、ストレス管理に役立っています。

運動についても工夫をしています。7 年近く椎間板ヘルニアを患っているため、無理な運動は避け、腰に負担をかけない運動を選んでいきます。最近ではビタミン B を摂取するために、にんにく注射を病院で受けています。にんにく注射は、疲労回復や肩こり、腰痛の改善、新陳代謝を高める効果があり、私にはとても合っているようです。

さらに、喘息には黒豆や銀杏、ユリ根が効果的とされています。慢性副鼻腔炎には、ビタミン B を含む食材（豆類、玄米、豚肉など）やビタミン C を含む食材（レモン、いちご、ほうれん草など）が効果的だそうです。また、漢方薬も服用しており、症状を少しでも緩和するために役立っています。

アルコールの摂取も、アルコール誘発喘息の発作を引き起こすことがあり、このため摂取量を控え、できるだけ飲み会には参加しないように心掛けています。

今後、加齢も加わり、継続していくことは難しくなるかもしれませんが、これからも健康を第一に考え、日々の生活を見直していきたいと思えます。私の経験が、同じような悩みを抱える方々の励みになれば幸いです。