

## 現代の子どもの約4割はアレルギー コロナ禍で最も増加した疾患は精神疾患 内観と副腎疲労回復がアトピーとうつ病に効果的 12月17日に元患者が体験談を講演

初めまして。株式会社 関わり(かかわり)の代表をしております関 愛子(せき あいこ)と申します。私は、アトピー性皮膚炎・うつ病の闘病経験などをSNSで発信していった結果、Twitterのフォロワー数が1万人を超えるなど多くの共感をいただき、これまでの自身の体験をインターネットを中心に講演を行なって参りました。

この度、2020年12月17日(水曜日)19:30~20:30 東京都文京区にて、アトピー性皮膚炎とうつ病を克服した自分の経験を通して得た、自分の内面を深めることの大切さ、環境問題をみんなで考える必要性と私の取り組みについてお伝えする講演会を行います。(後日、録画配信もごさいます)



私は子どもの頃からアトピー性皮膚炎に悩まされてきました。強制的に入院させたり、ステロイド剤ですら効かないほど肌の荒れが止まらなくなったこともあります。そして、社会人になってからはうつ病を発症し、会社に行けなくなった経験もあります。しかし、30年以上の闘病生活から、アレルギーもうつ病も、自分の内面から引き起こされていること。そして、食生活や運動などで副腎の疲労を回復していくことで改善することがわかりました。

現在、アトピーをはじめとした何らかのアレルギーをもっていると診断された3歳以下の子どもは、全体の4割弱になると言われています。(2020年厚生労働省調べ) また、新型コロナウイルス禍で最も増えた疾患がうつ病をはじめとする精神疾患であるとのアンケート結果もあります。(共同通信社)

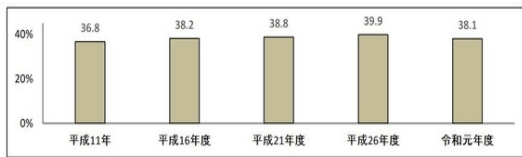
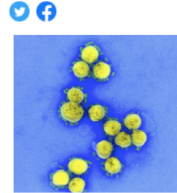


図1 3歳までに何らかのアレルギー疾患と診断された児※の割合  
※1 3歳までに医師により、何らかのアレルギー疾患(ぜん息、食物アレルギー、アトピー性皮膚炎、アレルギー性鼻炎、アレルギー性結膜炎またはじん疹)と診断された児

コロナ禍で「精神疾患が増加」 民間調査、医師の4割指摘

9/20(日) 15:15 配信 814



新型コロナウイルス禍での生活環境変化の影響で増えた疾患について、民間企業が全国の医師に尋ねた結果、回答した561人のうち4割近くが「精神疾患」を挙げ、最多だったことが20日分かった。感染者の後遺症と思われるメンタル面の症状では「悪夢を見る」「うつ状態」「常にコロナにおびえている精神状態」などが多かった。

KYODO

私はアレルギーで悩む子どもが少なくなる社会を実現するため、また、うつ病で悩んでいる方の力になるため、どのように自分の内面と向き合っていけばいいのか、どうすれば副腎疲労が回復するのか、**個人の体験談ではありませんが**、その方法を今回伝えていきます。

また、副腎疲労の回復に一番大切なのは食生活の改善です。

この食生活の改善を本格的に進めるには、環境問題について考えることが避けて通れません。

SDGsでも大きく掲げられるように、地球環境の改善は世界的に取り組む必要がある問題です。新型コロナウイルスの感染拡大で持続可能性そのものが危うくなりかねない時代であるからこそ、私はこのタイミングで環境問題についても言及していきたいと思っています。

大変お忙しいとは存じますが、この件につきましてご取材いただき、報道のお力でより多くの皆さまへ届けるきっかけとしていただけましたら幸いです。

### ～イベント概要～

- ◆ 名称：関愛子／アレルギー・うつから学んだサスティナブルな生き方
- ◆ 会場：サンクチュアリ出版 (東京都文京区向丘2-14-9 / 03-5834-2507)
- ◆ 日時：2020年12月17日(水曜日) 19:30~20:30 ※後日、動画配信あり  
※ 当日ご取材に起こしいただけます場合は、事前に下記【お問合せ先】までご連絡くださいませ。

### 【お問合せ先】

サンクチュアリ出版 広報部 筑田 優 (つくだ ゆう)

〒113-0023 東京都文京区向丘2-14-9 TEL: 03-5834-2507 FAX: 03-5834-2508 (広報部)