

クエスト・ユーザーグループニュース Vol.55 2022年1月号

あけましておめでとうございます。今年もUGニュースでは皆様のお役に立てるような情報を発信できるよう努力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

クエストの栄養補強に慣れていない方は、病気との向き合い方、考え方など戸惑うことも多いかと思います。ぜひ過去のUGニュースエッセイ <http://www.questuser.jp/news.html> もご覧になってみてください。何かしらのヒントにしていいただければ幸いです。

<< キャンペーンのご案内 >>

そろそろ花粉が気になる季節がやってきます。

この時期、皆様から大変ご要望の多い特別限定セットの『花粉症ケアセット』を今年もご用意しました!

抗酸化ビタミン剤が入ったネオガードプラスと炎症やアレルギーに良いとされるフラックスオイルの強力セット。しかも、多めに飲めるようにネオガードプラスは2本入りです♪

ご愛用中の方も、まだお試しいただいていない方もこのお得な機会にぜひお試しください。



<飲み方の目安>

◎ネオガードプラス

1日に4粒目安。お子様の場合は10キロあたり1粒を目安。
食後に2-3回に分けてお摂りください
初めての方は、少量からお摂りいただくことをお勧めします。
慣れてきた方は、体調を崩しそうな時、解決したい健康問題がある場合は増量するなど体調に合わせて増減ください。

◎フラックスオイル

1日3粒目安

◆花粉症ケアセット (商品番号: 3050)

ネオガードプラス2本+フラックスオイル1本のセット

通常価格\$129→**特別価格\$115**

1月15日~2月28日まで

☆花粉症でお悩みの方から、ネオガードプラスとフラックスオイルを増量したら辛い症状がずいぶん楽になりましたとよくご報告をいただきます。ネオガードプラスは通常量の1.5倍~2倍、フラックスオイルは6~15粒に増量される方も。増量については、体調に合わせて様子を見ながらお試しいただくことをお勧めします。

免疫力プラスセットキャンペーンもうすぐ終了! 1月31日まで

今だけの期間限定セット「免疫力プラスセット」

(ネオガードプラス、でるサポート、ネオクレンズ) を特別にご用意しました。

通常価格よりも43ドルお求めやすくご提供しております。

「免疫力プラスセット」\$120



「免疫力プラスセット」(番号: 3030)

★クエスト社の製品は、アメリカ農務省のオーガニック認定を受けています
★放射線照射や遺伝子組み換えの原材料は使用していません

花粉症Q&A



Q1)サプリメントと花粉症の薬との併用は大丈夫ですか？

A1)花粉症の薬である抗ヒスタミン薬や抗アレルギー薬については、栄養補強との飲み合わせは問題ありません。

Q2)花粉症の原因は何ですか？

A2)食生活、大気汚染、生活環境など様々ありますが、根本的な原因の中でも現代の食生活の影響が大きいとされています。動物性食品や白砂糖、化学物質の摂り過ぎで肝臓や腎臓が異常をきたしています。花粉症は過剰な免疫反応で起こる症状ですが、各臓器の機能がおかしくなれば免疫のメカニズムも過激になってしまいます。

Q3)春になると、ものすごい目のかゆみが出ます。くしゃみ、鼻水はないのですが、これも花粉症ですか？

A3)花粉症は、人によって症状は様々です。多くは、くしゃみ、鼻水ですが、目のかゆみや花粉に触れたところ（顔、腕など）に湿疹がでるだけの人もいます。気になるなら、一度受診されてみるというでしょう。

Q4)花粉症は遺伝しますか？自分が花粉症なので、子どもに出ないか心配です。

A4)遺伝的にアレルギーになりやすい人がいるという報告はありますが考えてみてください。少し前の日本には、そんなにアレルギー患者はいませんでした。アレルギーの発症には、環境の変化や食生活などの要因が大きく占めています。まずは家族の生活習慣を見直していきましょう。

Q5)どうして、ネオガードプラスとフラックスオイルのセットが花粉症にいいの？

A5)ネオガードプラスの抗酸化ビタミン（ビタミンA・C・E）が細胞の修復をサポートし、鼻・のどの粘膜を強化します。同じくネオガードプラスに含まれるアスタキサンチンは強力な抗酸化作用（ビタミンCの6000倍、コエンザイムQ10の800倍、ビタミンEの550倍）でアンチエイジングや美肌効果でよく知られた成分ですが、抗炎症作用があり花粉症の原因となるヒスタミンの働きを抑え、炎症やアレルギー症状の緩和に役立ちます。

またフラックスオイルの α -リノレン酸も、細胞膜のリン脂質の構造を変え、炎症やアレルギー反応を抑えてくれる働きがあります。

Q6)花粉症ケアセットを飲み始めたら、花粉の症状が酷くなったり、頭痛や吐き気などが出てきています。

これが好転反応なのでしょうか？

A6)体の機能が正常に戻り回復に向かう時に、一時的に不快な症状が現れたり、病状が悪化するように感じることがあります。これが好転反応であり体が好ましい方に転ずるときに起こる反応で、自然療法（根本療法）で現れます。好転反応の典型的な症状としては、頭痛、倦怠感、眠くなる、便秘、下痢、湿疹、吐き気、体や関節の痛み、その他自分の弱い部分、昔患った箇所に問題がでる場合や、鼻水、咳、発熱など風邪のような症状や、イライラ、落ち込むなど心にも現れてくる場合があります。

程度は人によって様々で、ほとんど感じない方もいますし、何回も繰り返す起こる場合もあります。いずれにしても好転反応の症状が出ながら、体は快方に向かっているので心配はいりません。

Q7)好転反応を早く乗り越えるには、どうしたらよいですか？

A7)体の循環をよくして早く毒素を出すために、お水をしっかり飲みましょう。1日にぬるま湯1.5～2リットルを目標に飲むことがおすすめです。腎臓に負担をかけないように1口ずつ口に含むようにして、ご自身のペースで飲んでください。積極的に体を休ませることも大切です。「ネオガードプラス」は解毒用のサプリメントではないのですが、他のサプリメントに比べて好転反応が出やすい印象があります。「ネオガードプラス」が初めての方は少量から始め様子を見ながら増量してみてください。また好転反応が辛いときは、「ネオガードプラス」の量を半分に減らしてみたり、1、2日休んで様子を見てください。好転反応が出て不安があったり、どのように対処してよいかわからない時はお気軽にユーザーグループまでご相談ください。

Q8)花粉症を改善する食事法やケアを教えてください。

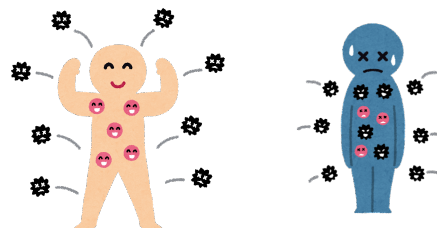
A8)外から帰ったら目や鼻の中を洗い、うがいをしてアレルギーの花粉を洗い流しましょう。お勧めは1%濃度の塩番茶です。塩と番茶の成分が粘膜を引き締め、かゆみをとってくれます。また動物性食品（乳製品、肉類）と甘いものを控えましょう。基本の食事は穀物菜食を中心にして、食べ過ぎ、飲み過ぎをせずに臓器の負担を軽くしてあげましょう。腸を元気にする食物繊維や発酵食品もお勧めです。ユーカリ、ペパーミント、ティーツリーなどのアロマオイルもおすすめです。ユーカリには抗炎症作用があり、お湯をいれたカップなどにアロマオイルを一滴落として、蒸気吸入を行うと症状の改善にも役立ちます。

＜サプリメントアドバイザーエッセイ＞

～免疫力、ワクチンと帯状疱疹のお話～

普段使わない検索サイトに「免疫力」と入れてみたら、自動的に次のような語句が出てきました。

免疫力を高める
 免疫力を高める食品
 免疫力を上げる方法
 免疫力を上げる
 免疫力とは
 免疫力アップ 食べ物



こういう語句を検索する方が多いということでしょうか。

そもそも、免疫とは何でしょうか？

免疫とは、細菌やウイルスから体を守ってくれている防御システムです。つまり、「疫(えき)」(病気)から「免(めん)」(免(まぬ)がれること)で、免疫といいます。

「ウイルスから体を守る」、まさに今多くの方が知りたいことですね。

この免疫には、自然免疫と獲得免疫の2つがあります。

自然免疫は、体の中に細菌やウイルスなどの自分でないものが入ってくると、その侵入者=抗原に対して攻撃します。このように体が自然に反応する最初の免疫を「自然免疫」といいます。

獲得免疫とは、同じ種類の「抗原」が2度目に体内に侵入してくると、すでに記憶されている免疫がすぐに反応します。これを「獲得免疫」といいます。本当に良くできた仕組みが、私たちの体には備わっています。

これらの「自然免疫」と「獲得免疫」の働きをするのが、さまざまな免疫細胞です。免疫細胞は体内を移動し、抗原（侵入者）を処理しながら、体を健康な状態に保ってくれています。

この免疫細胞は、骨髄と胸腺で生まれ育ちます。骨髄では、好中球、マクロファージ、リンパ球（B細胞、T細胞）、NK細胞、形質細胞などほぼすべての免疫に関わる細胞が生まれています。

特に、獲得免疫の主役となるものはリンパ球（B細胞、T細胞）です。

（以上、中外製薬会社のHPを参考にしました）

骨髄で生まれ、胸腺で育つものがT細胞ですが、胸腺外分化T細胞を発見したのは、日本の故・安保徹医師です。

同じ敵が何度来ても戦ってくれるこの大切な「獲得免疫」ですが、その主役となるリンパ液が減少したらどうなるでしょう？ 当然、免疫不全につながります。

ところで、最近話題のワクチン後に帯状疱疹になる方がいるという話をツイッターなどで見聞きするようになりました。ユーザーグループには以前から、帯状疱疹になった方からのご相談はありましたが、そういう方たちは前から何らかの薬を飲んでいたり、体調不良が続いていたり、お仕事でお忙しかったりということがありましたが、ワクチン後の帯状疱疹は、それまで特に体調に問題のない方もなっているようです。

そのメカニズムについて易しく説明している方の文章から、以下にまとめてみました。

そもそも、帯状疱疹とはどういう症状でしょうか。多くの人は「すごく痛い」「皮膚に発疹」ということくらいしか知らないかもしれません。

帯状疱疹とは、水痘・帯状疱疹ウイルスによって引き起こされる痛みをともなう皮膚湿疹です。帯状疱疹の原因は潜伏感染しているヘルペスウイルス（水痘・帯状疱疹ウイルス）の再活性化です。

水痘・帯状疱疹ウイルスに感染すると、まずは水疱瘡として発症します。多くの人は子どもの頃に水疱瘡にかかりますが、発症して1週間程度で治ります。しかし、このウイルスは水疱瘡が治った後も体の神経節に潜伏します。

免疫力が正常な場合はウィルスの活動が抑えられていますが、免疫力が低下したときなどに再活性化し、神経を伝わって皮膚に到達し帯状疱疹として発症します。通常は限定的な疾患ですが、特に免疫力が低下している人では、播種性皮膚発疹、脳脊髄炎、肺炎に進行することがあります。

去年10月に感染症の専門誌に発表された論文によりますと、2021年7月の時点で、欧州ではワクチン後に7,000件近い帯状疱疹が報告されているということです。

では、なぜワクチンがきっかけで帯状疱疹になるのでしょうか。ある製薬メーカーのワクチン接種の臨床試験では、接種後の最初の数日間に用量に比例してリンパ球の減少が見られることが分かっています。現在、世界中で使用されている30μgの投与量では、45.5%の被投与者でリンパ球減少が起こり、他のメーカーのワクチンを用いた臨床試験でも、46%の被験者に一過性のリンパ球減少が起こりました。

獲得免疫の主役となるB細胞、T細胞はリンパ球であり、リンパ球の減少は免疫不全につながります。ワクチン接種後のこの短期間のリンパ球減少が、水痘・帯状疱疹ウィルス再活性化の引き金になる可能性が指摘されています。

通常の場合、免疫力低下の危険因子は高齢、免疫抑制剤の使用、免疫不全状態、心理的ストレスなどです。

帯状疱疹の副反応は、ワクチン接種によって少なくとも一時的な免疫不全が起こる事を示しています。人によっては免疫不全状態が長く続くのかもしれませんが、免疫不全状態は帯状疱疹のみならず、ウィルスや細菌の感染を引き起こすでしょう。免疫不全が癌細胞の発生や癌の悪性化につながる可能性もあります。ワクチン接種が、癌の悪性化のきっかけとなっても不思議ではないということです。

免疫力低下の危険因子は上に書いたように「通常の場合、高齢、免疫抑制剤の使用、免疫不全状態、心理的ストレスなど」ということですが、加齢は誰にも止められません。でも、栄養をしっかり摂り、その方に適した運動をすることは、その時計を遅らせてくれると思います。「日本抗加齢医学会」という学会では「抗加齢栄養療法指導講習会」を開催しています。

リウマチの方が免疫を抑制する薬をよく飲んでいますが、今まで私どもにご相談頂いた方々で脱薬を希望する方には、ネオパックを始めとした日々の栄養補強、植物性乳酸菌の摂取、その後の解毒などをお勧めして脱薬に成功した方たちがいます。しかし、それは一朝一夕にはできません。生活全般の見直しも必要です。免疫不全状態から脱するというのは、本当に時間がかかることなのです。それも、日々の仕事や家事、ストレスなどの中を生活しつつ続けるのですから、ご本人にも強い決心や実行力が求められます。それに対し、今の時代免疫を抑制するのはとても簡単です。

もしあなたが、免疫力低下させることなく出来るだけ健康に過ごしたい、あなたの大切な方たちが健康に過ごして欲しいと思えば、今の時代、いつも免疫力を上げるための方法を意識すること、下げないために必要な情報にアンテナを立てることが大切になっていると思います。

最後になりましたが、私どもでは帯状疱疹になった方には、一般的に基本のネオパックとでるサポート（健康維持セット）に足して、スーパーBプラスをしっかり摂ることをお勧めしていますが、その方の状況にもよりますのでユーザーグループにお問い合わせください。

クエスト商品☆体験談募集中！！

あなたの体験談を募集しています。形式、字数は問いません。
掲載させていただいた方に、50ショッピングポイント（約5,750円相当！）を進呈いたします。info@questuser.jp までお送りください♪



ユーザーグループオリジナル小冊子のダウンロード版を会員様に限り、無料進呈中！

クエスト会員様に限り無料にて、ユーザーグループオリジナル小冊子「アトピーと向き合う」、「リウマチ／膠原病と向き合う」のダウンロード版をお読みいただけます。

☆ご希望の方にはリンクをお送りしますので、ユーザーグループメール：info@questuser.jp または、電話：03-3969-9070までご連絡ください。なお、ユーザーグループのHP（<http://www.questuser.jp>）からもお申し込みいただけます。

（1冊子につき、お1人様1回限り無料でご利用いただけます。2回目以降の請求は有料となりますのでご注意ください）

☆冊子版（500円／手数料・送料込）につきましては、現在、「アトピーと向き合う」のみでございます。

ご希望の方はユーザーグループのHP（<http://www.questuser.jp>）からお申し込みください。



①『アトピーと向き合う～脱ステ・脱プロ・自然療法～』（全64ページ／画像集あり）

ステロイド外用薬を約15年、免疫抑制剤を約3年使ってきた著者が、自然療法でアトピーを克服してきた記録。アトピーに限らず、体の不調を克服したいと思うすべての人に読んでもらいたい1冊です。

＊巻末には、24年間ステロイドを使用し内臓障害を併発しながらもアトピーを完治させたユーザーグループのアドバイザーによる、自然療法を始める前に、心理的、社会的に準備しておくべき要点を6ページにわたりまとめました。

『アトピーと向き合う～脱ステ・脱プロ・自然療法～』目次

はじめに	2
01アトピー経歴	5
02薬を断ったきっかけ	8
03脱ステ後の治療①～通院していた頃～	9
04脱ステ後の治療②～「治してもらう」という意識を捨てる～	12
05脱ステ前に試みたこと～体の中をキレイに～	13
06好転反応という考え方に合う	15
07栄養補強に出会う	17
08好転反応の嵐を乗り越える	19
09腸クレンジング～傷がない柔らかい肌～	27
10重金属の解毒①	29
11重金属の解毒②	33
12ヒールとメンドによる解毒	39
13二度目の腸クレンジング、ヒールとメンド&近況	50
14アトピーについて思うこと	52
15アレルギーマーチってご存知ですか？	54
おわりに	55
自然療法で完治を目指す前に サポートスタッフより	56
編集後記 クエスト・ユーザーグループ	62

画像集 I
p.23～

画像集 II
p.35～



②『リウマチ／膠原病と向き合う』（全100ページ）

リウマチ／膠原病からの回復を目指して、自然療法に取り組んでいる方向けのガイドブックです。

リウマチ／膠原病を解決しようとクエスト社の製品を使い始める方は大変多くいらっしゃいます。健康問題を解決するには、病気についてきちんと理解し、どのように生活を見直していったら良いのかを知ることが大切です。体に良いとされていることが、リウマチ／膠原病の方には無理がある場合もあります。また、回復過程に、さまざまな体調の変化が訪れます。回復のためには、そうした変化を好転反応として、きちんととらえ、自分の体調と向き合い「治してもらう」という考え方から離れ、自分の心とも向き合う必要があります。そのためのヒントをまとめました。ご家族の方にも読んでいただきたい一冊です。

＊巻末の体験談集Ⅱでは、多くのリウマチ／膠原病から卒業した方の例の中から、2人の方の回復過程を詳しくご紹介した未発表の体験談も掲載しています。回復途上の皆様の参考にさせていただければ幸いです。

『リウマチ／膠原病と向き合う』目次

1 リウマチ／膠原病とは？	7
2 検査について	10
＜検査数値の見方＞	
3 リウマチ／膠原病の治療	12
4 食事を見直す	14
＜食事の注意点＞	
5 生活習慣を見直す	19
6 好転反応の乗り越え方	25
◆痛みへの対処の仕方	
7 サプリメントによる栄養補強	
～お勧めのサプリメントと飲み方～	30
8 リウマチ／膠原病を治そう	
～完治のために～	34
◆薬を止める時期の注意点	
◆リウマチ／膠原病患者の家族の方へ	
9 モチベーション維持のコツ	38
10 治る人、治らないはここが違う	41
＜治る人＞	
＜治らない人＞	
11 健康を維持する／さらなる健康を手に入れる	42
体験談集 I	44
自然療法のみで回復した方たち	
薬+自然療法で回復した方たち	
参考体験談：繊維筋痛症のような症状から解放されました	
体験談 II	53
10年間のステロイド注射から卒業しました	
リウマチ症状、強膜炎、シェーングレン症候群からの回復	
薬を併用しながらリウマチを卒業しました	
私のリウマチ卒業記	

薬剤師健康コラム

薬剤師専門相談の例	11
痛みと鎮痛剤のおはなし	23
季節ごとのアドバイス	43
風邪との上手な付き合い方	96

コラム

ステロイド外用薬と痛み	11
断食療法について	16
現代型栄養失調について	17
腸内環境と免疫力	18
自分の治癒力を信じる	26
腹式呼吸法と丹田式呼吸法について	28
家事との関係	34
生活の工夫	35
妊娠と出産	36
子育てと治療	36
関節の変形	37

Q&A

冷え取りはいつまで行えばよいのでしょうか？私は冷えてないと思うのですが	
好転反応と悪化の区別がつきません	
早く治したいのですが、サプリメントや水はたくさん飲んだ方が効果的ですか？	
免疫力を上げるサプリメントはリウマチを悪化させ、クスリの効果を減らしませんか？	
治った後もサプリメントを飲まなければいけませんか？	
どうしても早く症状を取り去りたい	
関節の変形が怖くて不安が大きい	
薬は絶対止めた方がよいですか？	

＜クエスト・ユーザーグループからのお知らせ＞

☆ユーザーグループでは、お勧めのサプリメントやサプリメントの効果的な飲み方、好転反応の乗り越え方、ご予算に応じたサプリメントのご提案・・・など、電話、またはメールにて相談を承っております。また、様々な健康問題を抱えている方のために、電話での専門相談（予約制／無料）もお受けしています。安心してクエスト製品をお使いいただくためにも、お気軽にご利用下さい。

～無料相談のご案内（予約制）～

＜予約方法＞

ご希望日の2日前までにメールか電話にてご予約ください

☆薬剤師相談☆（いずれも10時、11時、12時）

薬の成分やサプリメントとの飲み合わせ、検査数値等相談ができます

1月：25日、26日、31日

2月：2日、8日、9日、14日、16日、21日、28日

☆リウマチ卒業生による相談☆

（いずれも13時、14時、15時）

リウマチから卒業したスタッフによる相談を行っております。

脱薬時の不安など経験者だからわかることとお話いただけます

（※初めて予約する方は、事前に健康チェックの提出をお願いしています）

1月：26日

2月：4日、10日、16日、25日

★☆留守番電話対応について★

ユーザーグループの電話相談時間は、現在のところ平日10時～16時のため、仕事などでご相談できないという方やメールを書く時間がないという方のために、受付時間帯以外は留守番電話でご用件を承っています。

代表電話番号03-3969-9070に電話を頂きますと英語のメッセージが流れますので、その後、会員番号、お名前、ご相談内容をはっきりとお伝えください。そして最後に、こちらからお返事するのにご都合の良い方法〔電話（固定電話のみ）、メールなど〕をお知らせください。

＜クエスト・ユーザーグループ＞

●WEBサイト

<http://www.questuser.jp>

●ユーザーグループ ブログ

<https://questuser.hatenablog.com>