

東京オリンピックが延期となり、新型コロナで活動自粛しているうちにあっという間に今年も半分終わってしまいました。そして梅雨となり、豪雨シーズンがやってきました。今年も7月に入って早々、九州で河川氾濫による大規模水害が報道されていますが、これからも梅雨前線や台風によって、各地で河川決壊や土砂崩れなどの自然災害の怖さを目にする機会が増えていくでしょう。

まずは今各自治体が提供している**バザードマップ**（水害・津波・土砂崩れの危険性を想定した地図）を見て、「自分の住んでいる地域は何に弱いのか」を知り、最悪の事態を想定した対策を意識しておくことは大切です。また地名の意味や災害との関係性をまとめた本もいくつか出ていますから、興味のある方は見ておかれるといいでしょう。

川・河・海・池・沼・田・水など水に関わる漢字が地名に使われていれば、水害やカビの問題は避けられない土地柄だということは想像できますね。増田カイロの地名は池田、池に田ですから、水の影響は否めない土地だということです。しかし、過去の水害により川を大きく掘った放水路がありますから、現在は水害の問題は解消され、水はけがよいのでカビ問題も普通レベルだと思います。

ここ数年は毎年のように大規模な自然災害を耳にしますが、昭和にはほとんどなかったことが平成以降、特に2000年以降、降雨量はかなり増えているように思います。地球なのか宇宙なのかわかりませんが、確実に環境が変わってきていることは事実です。地球のために自分にもできる環境対策を、一人一人が意識をもって実行するしかありません。

そしてこれだけ雨が続いていますから、家だけでなく、動植物も人間も、みなカビます。

日本家屋において、新築時の揮発性化学物質（VOC）の影響はリフォームを入れなければ築年数と共に減っていきますが、カビによるVOCは築年数と共に上がります。いつの間にかカビが住居に繁殖し、その空気を吸っていれば潜在感染源の真菌が騒ぎだし、身体は酸性化しますので、何かしらの健康問題を心身に生じるようになります。私達は、食べ物よりもはるかに大量の空気を毎日取り入れていますから、空気の質は大事なのです。

『空気の質を維持』することは、体調管理上重要ですから、以下のような環境対策をとっておきましょう。室温・湿度だけでなく、空気の質を調べるスマホアプリやスマホと連携した機器もありますから、それら客観的指標を参考にしてもいいでしょう。

①こまめな換気。空気が滞留・停滞しないよう扇風機やサーキュレーターで循環させておく。

水場や居間に空気清浄機。カビ以外の空気汚染源（煙草・線香・柔軟剤の香料・アロマ・飲酒・ペット・ファブリーズ/リセッシュ/殺虫剤などの化学薬品）に対しては、減らせるものは減らし、清掃・空気清浄機で対応する。

②エアコンによる湿度・温度管理（湿度60%以上は空気中のカビ濃度上昇）、適宜エアコン清掃。

③こまめな掃除。特に水場や洗濯機（洗濯槽クリーナーは年2～3回行っておく）

ミョウバン水の10倍希釈に竹れきを数滴入れたものをスプレー容器に用意し、水場・リネン類・洗濯物のカビ防止に利用。家具・畳・車など、かびた部分やカビやすいところはアルコール清拭して乾燥/バークアウトさせる（バークアウトとは、日光や暖房にて十分加熱することでカビ・ダニを退治し、汚染化学物質を放出させる方法）

埃はカビ・ダニを引き寄せるので、埃がたまらないよう家具・家電を配置するとともに、家電・居間・寝床には、アース（電場対策）をしておく。カーテンも適宜洗濯・交換しておく。ブラインドはほこりを取り、アルコール清拭できればしておく。アルコール清拭できないものはミョウバン水をスプレーしておく。掃除機内のごみもこまめにすてる。生ごみ処理は十分水を切る。

④室内干しは推奨しない。どうしても場合は乾燥機・エアコン除湿などを併用。できるだけコインランドリーや洗濯機についている乾燥機能をつかって短時間で乾かす。

⑤枕は最もカビやすい寝具なので、高いものを買わずに、安いものをこまめに変えた方がよい。低反発素材のような通気性の悪いものはカビやすく、一度カビが生えたらとれない。バスタオルを枕にしている人は洗濯機のカビに留意。洗える枕は乾燥に時間がかからないよう留意（時間がかかるとそこでカビが繁殖してしまうので、良く晴れた屋外やコインランドリーの乾燥機を利用）。

環境を整えたら、自分自身の中にいるカビ対策も欠かせません。

自分自身のカビ対策は、基本的に『いつもの弱アルカリ対策（引き算・足し算）』と同じです。

【引き算】 糖質（特に米・小麦・果物）、悪い油（揚げ物・こってり・ギトギト）、ストレス、キャパオーバー

【足し算】 タンパク（特に卵・肉・魚・豆・乳）、塩、食物繊維、睡眠、ご褒美

そこに加えて、以下のカビ対策を無理なく取り入れていきましょう。

- ① 感染源が活発化する夕方5時以降は、糖質を控える。症状が強い場合は、主食は1回/日にしておく。
- ② サッカロマイセス・ブラウディ、ヨモギサプリ（パラシチン）、ヨモギ茶、その他自分に必要なプロバイオ
- ③ ミョウバン水+竹れきを薄めたものでうがい・マウスケア
- ④ カビ抑制効果のあるヒノキチオールを配合した歯磨き粉・マウスウォッシュの使用
- ⑤ 真菌対策用のサプリ、個人輸入可能な液体抗真菌薬でのマウスケア

以下は、上記にて変化ない場合、医師・歯科医師の指導の下必要に応じて利用。

- ⑥ 歯周内科学研究会の歯科医院で唾液中の顕微鏡検査を行い、抗生剤+抗真菌薬で対処
- ⑦ 口腔～食道・胃腸のカンジダ症として、消化器内科を受診。抗真菌薬を処方してもらう。

いずれの使用においても、アレルギーのないものを用いる事が重要です。

サプリも薬も、アレルギーがあれば効果は十分発揮されません。アレルギーのあるまま継続し、許容量を越えれば、拒否反応としての不快症状を呈することもあるでしょう。特に真菌に効果のあるものだからこそ、それにアレルギーがあれば真菌を余計に刺激してしまい、逆効果になる事もあり得ますので、必ず使用前・使用中にアレルギーの有無を確認しておきましょう。

真菌コントロールが正しくできれば、各種細菌（口腔内・腸管内・血管内・皮膚）・ウィルス・寄生虫のコントロールも上手くいきます。体調を見ながら自分に合ったものを継続してみましょう。

また薬もサプリも低タンパク状態では全く効果を発揮しませんから、まずタンパクに関わるアレルギーを除去し、利用効率を上げ、そのうえで十分なタンパクを確保し続けておくことが重要になります。

不明点がありましたら、スタッフに遠慮なくお声をおかけください。

増田カイロプラクティックセンター