

【2020年 9月 季節の注意点；月・宇宙磁場変動・カビ/ダニ】

季節の注意点とは別に先日熱中症の記事を挙げておきましたが、あっという間に9月も半分過ぎていました。まだ暑い日もありますが、いつの間にかセミの声も聞かなくなり、随分過ごしやすくなりましたね。

とはいえ9月は「お月さま」の月ですから、毎月2回ある大潮期間だけでなく、中潮から中潮までの期間（結局1か月の7~8割を占めています）は、宇宙磁場変動が大きくなり、水毒傾向の人（タンパク・塩と水の比率が、水のほうが多い人）は、皆さん体調を崩します。

気温がさほど高くなくても、湿度がまだ高いですから、水分過剰の水毒の人は熱中症（頭が煮えて、内臓が冷えている）になります。室内では、特に冷房と除湿の使い分けが大事ですね。

ただし、朝晩は冷え込む日もあるので、くれぐれも風邪をひかないよう寝具や着るものの調整（特に手首~腕、足首~ふくらはぎが冷えないように）はしておきましょう。

水を減らしてと言っても、すでにおなかが冷えて脳が煮えている「隠れ熱中症」の人は、口渇が強く水欲求が強いので、意識的に水分摂取を減らすのはなかなか難しいです。その場合は水はけ対策の漢方《五苓散；ごれいさん》を試してもいいでしょう。市販・ネットで購入できます。《テイラック（小林製薬）》も同じ内容です。五苓散は水を抜く為、乾燥によって逆に暑く感じる場合は、量を減らすなど調整してください。

もちろんここでは一般論として書いていますから、アレルギーの有無とともに、有効度・必要度をチェックしてもらってから使ったほうが、安心・安全・確実ですね。

大潮とは、太陽と月の引力が重なって、地球がダブルで引っ張られる期間をいいます。それによって潮位が数メートル変わってきます。人間の身長はいちいち伸び縮みしませんが、それだけの陰圧による牽引力を受け、脳神経はコントロールを失い、心身は悲鳴をあげます。痛み・かゆみ・しびれ・めまい・食欲低下・不眠・パニック・うつ・血圧や血液データの悪化など、自分の弱い部分にかかわる症状（イエローカード）を出して、身体は自分に、何かしらの問題があることを教えてくれます。

水毒だから宇宙磁場変動にやられるのか、やられた結果の脳機能低下から水毒になるのかわかりませんが、とにかく宇宙磁場変動によって心身のコントロールが乱れ、自分で自分を操縦できない（食べる・寝る、そして自分の役割が果たせない）人は、手っ取り早くアセトアミノフェンが効きます。タイレノール・ノーシン・カロナールなどの商品名です。市販の新セデス（一番シンプル）にもアセトアミノフェンが入っているので、イブ/ロキソニンと併せて困ったときの万能消炎剤セットです。

薬も、サプリも、鍼灸も、カイロも、マッサージも、もちろん手術も、とりあえず目の前の問題を消すための対症療法です。だから借金と一緒に。後で返さないといけないのです。お金を借りて返済して（症状を消して）おしまい、じゃないのです。それしかしてないから、どんどん借金は膨らみどうにもならなくなるのです。お金で考えるとわかりやすいのです。

しかし、誰だって辛い症状から逃れたいですから、どれでも自分に効くものがあれば一時しのぎであっても苦痛から解放されたいですから、自分に合うもの、自分が使いたいものを使ったらいいのです。ただし、それだけだと、原因は残ったままですから、将来的な再発や悪化は当然のことだということを忘れないでください。

薬の中でも使い勝手がいいのは、やはり消炎剤です。アレルギーのある人も少ないですし、必要な時に使って、必要なくなればやめればいいだけです。自分の生活の質の維持と天秤にかけて、アレルギーがなく、不快症状がなく、必要性の高いものを選んで使ったらいいと思います。

ただし、消炎剤は目的に合わせて使わないと意味がありません。

バファリンは貧血性の問題、イブやロキソニンは感染性の問題、新セデスはマルチ（食べ物・化学物質・電磁波・ストレスなど）の問題、タイレノールは宇宙磁場（天候の変化・台風・強風・地震・火山・水脈・鉱脈・満月・新月・大潮・太陽フレア・彗星など）の問題、に有効です。

逆にタイレノールが効けば宇宙磁場が引き金だったんだ、バファリンが効けば貧血だったんだ、じゃあ鉄とタンパク摂ろう、というように自分の身体の声を自分で考察することができると思います。

痛み・かゆみ・しびれ・めまいなど、不快症状を我慢するのは、身体の声を見捨てるのと一緒ですので、いいことではありません。自分の症状コントロールに使えるものが何かある、というのは、安心材料です。逆に何もないと、その不安がさらに脳機能を低下させて症状が悪化するので、悪循環が続きます。薬や施術といったお守りだけでなく、何かをする・どこかに行くなどの自分に対するご褒美作戦、そして映画やビデオを観たり、運動・カラオケ・縄跳び・けん玉何でもいいですが、何かに集中して自分の悩み・問題を考える時間を少しでもなくすことは自分の脳を助けてくれるでしょう。

そして、継続して使うよう指示される血圧・血糖・コレステロール・精神系・ホルモン系・アレルギー系の薬や、ステロイドや抗ガン剤といった薬のケミカルのほうが比較にならない毒性を持ちます。

持続的な内服薬の投与は、「返せない人に貸し付けた結果のリーマンショック」みたいな行為なのです。

アレルギーがあって、有効度・必要度の低い薬を飲み続ければ、どんどん身体は酸性化しますから、いつの間にか薬（強酸性物質）が増え、病気のデパートコースです。

処方薬のアレルギーや必要性をチェックされることは病院でも薬局でもないでしょうから、誰かわかる人にきいたらいいです。もしくは自分で筋力検査の練習をしたり、以下の方法で自分に適しているものか否かを確認したらいいです。自分を本当の意味で守れるのは、家族でも医療者でも政治家でもなく、結局自分自身だけなのでから。

チェックしてもらう人が近くにいない、という人は、予め自分の1分間の脈拍を取ったあと、調べたいもの（薬・サプリなど）の実物をガラス瓶に直接入れて、それを15~30分程度手に持ってみてください。そして、手に持つ前と持った後の脈拍変化が1割以上あれば、そのものは自分の心身に何らかの悪影響を与えると判断できます。

例えば、サンプルを持つ前の脈が80/分として、持った後の脈が1割に相当する8上がっても、下がっても、影響あり（摂らないほうがいい理由が何かある）と判断します。

脈拍の変動は、持ったサンプル自体の問題かもしれないし、サンプルを引き金に体内の潜在感染源が騒いだ可能性もあります。理由は何であれ、とにかく自分の身体に入れたいほうがいいみたいだよ、と身体が自律神経を介して教えてくれたのです。

新型コロナで普及した、指先につける血中酸素飽和度をみる簡易器具を持っている方は、そこに脈拍と酸素飽和度が一緒に表示されるからいいですね。問題があれば脈の変化だけでなく、酸素飽和度にも変化が認められま

す。問題があれば酸素飽和度は下がりますが、2%以上の低下はアウトです。酸素飽和度 98%以上（本当は 99%以上）が合格ですが、調べたら意外と低かった…という人も多くいましたね。マスクでさらに酸欠を起こしている人もいますし、万年低酸素で慣れている人はいつの間にか脳機能低下から全身の機能低下に繋がっていきますから、定期的に測っておかれると、そして深呼吸を適宜取り入れる癖をつけておけるといいでしょう。

食べ物・薬・サプリなどはガラス瓶にいて、洗剤・殺虫剤など液体やスプレー剤ならティッシュにつけてガラス瓶にいて、新しく買った洋服・靴・リネン類・携帯・パソコンなどは、直接手に直接持つなど、使う状態で触りながら調べます。

15~30分持った後は、手をしっかりこするか、直に何か持ったなら手を洗って、エネルギーを落としておきましょう。30分を待たずに不快感があり、気分も悪ければ、その時点ですぐ手からサンプルを手放します。
手をしっかり洗って、いつものゲートマッサージ+緊急ポイント（鼻の下）マッサージを落ち着くまで丁寧に繰り返し行ってください。

手に持つだけですから、それほど大きな反応にはなりにくいと思いますが、困ったことにIgE採血などしたことなく、自分がアレルギー体質だと認識していない方も多いため、想定以上の反応が起きてなかなか収まらない場合は、かならず救急で病院を受診してください。

そしてその場合は、近所のアレルギー科や内科に相談して、総IgE、および項目毎の、特に過剰反応を起こしたものに對するIgEを調べておくべきです。これまで普通に食べていたものに、ある日突然「アナフィラキシー反応」が起こる人も増えていますから、これも現代病の一つです。

そしてまた、太陽の影響だと思いますが、暑さは年を追うごとに厳しくなっているように思いますが、今年は湿度が例年以上に高かったように感じます。湿度が高いと日本はカビ天国ですから、カビが増え、そしてカビをえさとするダニも一緒にセットで増えます。そしてそのダニを餌とするイエダニ・ツメダニも増えます。

特にツメダニは人を刺しますから、ダニ取りマットを使いながらこまめに掃除機をかけ、洗濯できるものは乾燥機にかけてしっかり退治しておくといいでしょう。イエダニはネズミに寄生するので、イエダニの存在はネズミの存在を示唆します。ネズミが天井でバタバタしている家は、現代ではそうはないかと思いますが。

畳がかびてしまった場合は、まず水拭きしてカビを取り、その後アルコール拭きをして乾燥させます。畳やカーテンにカビが生えている場合、もっとこまめに掃除・洗濯をしたり、空気を循環させた方がいいですよ、というサインです。それでも畳のカビ・ダニがひどい場合は、畳屋さんに、高温殺菌処理を依頼したほうが安心确实です。

よくカビ・ダニが発生しやすいのは、枕と敷きっぱなしの布団やマットレスです。こまめに掃除機をかけたり、乾燥機にかけることで対応しましょう。洗えないものには、ミョウバン水の希釈液をスプレーしておく、臭いとカビ対策になります。

それに加えて、日本の家庭で見えてないけど一番カビているのは、「洗濯機」です。

特に「石鹼洗剤」や「柔軟剤」を使っている家庭の洗濯機は「カビだらけ!」です。カビだらけという事は雑菌三細菌もたくさん住み着いているわけで、その洗濯機で洗ったもの全てに雑菌・カビがついたまま身に着けて、皮膚トラブル・喘息・中耳炎・原因不明のアレルギー性問題に関連しています。

You Tube のお掃除ダイアリーというチャンネルでは、閲覧禁止のような黒々とした凄い洗濯機もでてきますが、マグネシウム洗濯のことなど、掃除全般に関していろいろ参考になりますので、ぜひご覧ください。ほかのお掃除専門業者のサイトも、興味あれば参考にしてみてください。

インターネットや動画が自分で見れない方は、クリニックに来ている時間に見ればいいので、遠慮なくスタッフまでお声をかけてください。便利な世の中ですからね。

《お掃除ダイアリー》

<https://www.youtube.com/channel/UCdZRxlXsBBEJ93VX43-Bhg>

*洗濯関連

<https://youtu.be/YSSmJG9wrsY>

<https://youtu.be/c46uqEgSHDU>

<https://youtu.be/c46uqEgSHDU>

https://youtu.be/sjVU2_5yS-l

<https://youtu.be/LKvL1lbd1gU>

洗濯に関しては、洗剤・柔軟剤は使わず、マグネシウムを使った弱アルカリ水での洗濯が安全性・洗浄力・コスト共に優れていることがわかります。これまで洗剤を使っている方は、何もないと物足りなく感じると思いますが、普通レベルのものならマグネシウム溶液で十分です。

特に知っておいてほしいのは、日本では「石鹼成分はカビのえさ」になる、ということ。

石鹼自体は安全です。ただし、口の中・皮膚に使用して、それをしっかりと落とさなければ、必ずカビ・雑菌が逆に繁殖してしまう、ということです。しっかり洗浄できていればいいですが、口腔内や皮膚に問題があって、かつ石鹼を使っているなら、一度変えてみるのもいいと思います。カビ・真菌アレルギーの人は特に石鹼注意です。抗菌剤成分入り石鹼は、さらに良くないので、手洗いであっても感染対策に使う意味はなく、逆効果です。

洗濯機や排水溝は、もちろんカビ・雑菌だらけです。使いすぎはいけません、合成洗剤のほうがカビの繁殖は少ないから、屋内の空気汚染は少ないです。カビは VOC といわれる揮発性の毒を空气中にばらまきます。新築の家では建材からの VOC が多いのですが、築年数に応じて減っていきます。一方、カビによる VOC は築年数に応じて増えていきます。カビの VOC は各種過敏症や重症アレルギーだけでなく、がん・脳卒中・心筋梗塞・認知症などにも直結してきますから、見過ごしてはいけません。

ただし、マグネシウム溶液を使うにもいくつか注意点があります。

*洗濯物の量にもよりますが、洗濯毎に 150~200g のマグネシウムが必要

*マグネシウムが水に溶けるのに 10 分くらいはほしいので、洗濯時間は 15 分くらいほしい

*できれば水よりも温水（ぬるま湯）のほうがマグネシウムは溶けやすい

*洗剤・ヨード剤との併用はしないほうがいい

*表面酸化があるので、月 1~2 回はクエン酸水で表面をきれいにしておくとよい

*お掃除ダイアリーを参考にしっかりした材質のもので作らないと洗濯中にマグネシウム粒がこぼれてしまう

*現在、洗剤・柔軟剤を使っている場合、塩素系の洗濯槽クリーナーで汚れを落としてからのほうが効果的

書き散らかしましたが、情報は自分でとって、自分で検証して、自分で判断して、最終的に自分のものにしていきましょう。

それでは、カビ・ダニの好物は果物ですから、取り過ぎずに注意しながら、秋の味覚を楽しみましょう！