

【2021年6～7月の注意点】

湿熱・紫外線・低気圧・貧血/酸欠・カビ/ダニ・農薬/殺虫剤・コロナワクチン

新型コロナやオリンピック騒動であつという間に6月になってしまいました。今年も「新型コロナ」に追われる形です。すでに半分近く過ぎ、来月には東京オリンピックが開かれる予定です。聖火リレーは各地で行われていますが、正直コロナ禍ではなかなか実感が湧きません。1か月前でこの状態ですから不安材料ばかりが取り上げられますが、基本的に「開催」という方針であるなら、参加アスリートが安心・安全にパフォーマンスができ、一人の感染者も出さずに無事に帰国させることがホストである都市、そして開催国の役目です。医療現場を混乱させることなく、新型コロナで疲弊した自国、そして世界中の人々と感動を共有することができるよう、国と国民が心をひとつに、自分のこととして考え、自分が今ここですべきことを行動に移せる成熟した振る舞いが一人一人に求められているのではないかと思います。だからこそ、「感染しない」ことですね。

毎日新聞に「政治学者、PTA会長になる！」という岡田憲治氏の連載がありました。そこで「なるほど！」と心に残った言葉があります。それは、「否定・正論より、配慮・感謝で仲間づくり」というくだりです。

新型コロナによって、調和を失い、バラバラになっている社会の状況を打開するためには、「否定や正論」も大事ですが、それだけだとお互いの話を折ってしまい、妥協も含めたすり合わせができませんから、皆にとって納得のいく解決策は生み出せません。

一方で、「配慮や感謝」といった部分をまず言葉と態度にきちんと表すことで、一呼吸おくことができます。その上でもっとこうしたらどうだろうか、という解決策を模索する場や空気を作り出すことができるのです。話し合いの場につくのは、結局人間です。どんな人間にも感情はありますから、【YES→BUT】という持っていき方こそ、皆が納得のいく解決策を生み出すための「大人としての振る舞い」だと改めて感じました。

内容は紙面を見ていただければと思いますが、それはPTAのみならず、2人以上で行われるどんなところにも当てはまります。以前は、「賛成・反対それぞれ2割、中庸（どちらでもいい）6割」という傾向でしたが、現代においては「賛成・反対それぞれ4割、中庸2割」と、あらゆる分野で意見の分断が目立っています。

家族関係・友人関係・仕事関係など、構成メンバーは結局感情の生き物、人間ですから、目の前に問題があったらどなたも「否定・正論より、配慮・感謝」を常に心がけてみてください。これによって新型コロナも、オリンピックも、そして個人個人が抱える様々な問題も、きつとうまく乗り越えていける、その力が人間にはあると信じていますから。

まずは国内希望者を優先にワクチン接種が進み、新型コロナに関わる医療現場の疲弊した状況に少しでも、体と心の余裕ができることを願っています。打ちたいと思っている方は焦らず確実に接種していただければと思います。接種賛成の4割が済む頃には、また違った景色になっていることでしょう。

ワクチン接種に関して大事なことは3つ。

- ① ワクチンにアレルギーがないこと（ここでいうアレルギーは、筋力テストで弱化するという意味）
- ② 打つことに対して抵抗（恐怖・不安）がないこと
- ③ 体液（体質）の弱アルカリ管理をしておくこと

ワクチン自体にアレルギーがあれば、直後のみならず数年以内には何かしらの問題として現れる可能性がないとはいいきれません。もちろんワクチンに対するアレルギー除去をしたからといって問題を完璧にゼロにすることは難しいと思いますが、今の自分の人生においてできるだけのことをして、とにかく「自分にとって、反省しても後悔しない選択」をすることが大切だと考えます。できれば予防的に接種前のアレルギー除去が望ましいですが、問題が現れたときにアレルギー除去するでも、しないよりはましです。

そしてワクチンを打ちたい、と思う人だけがまず打つことです。もともとアレルギー体質であったり、虚弱であったりという人もいるわけで、ワクチン接種は国民の絶対的な義務ではありません。日本においてワクチン接種は自分の意思で決めることができるのですから、打ちたくない人ははじめから断っておくことです。

なぜなら「打ちたくない」と思っている人が、周りが受けているから仕方なく接種する状況は、過度のストレスに繋がり、そのストレスや接種に対する不安・緊張がワクチンの副反応に繋がりがねません。宝くじが当たったうれしさ（これもストレス=負荷）から心臓発作を起こすのと同じで、注射の痛み刺激と過度な心の緊張が重なることで、これも逆の意味で心臓発作につながらないとも限りません。

「打ちたくない」と思っていたけど、周りの様子を伺いながら、「打ってもいいかな」と思えたら、一人ではなく必ず家族や知人とともに接種に行くことを勧めます。一人で行って体調を崩してもいけませんし、誰か知っている人がいるだけでも心強いでしょう。何事においても、「無理しない」が大事なのです。

そしてもう1点。ワクチンのアレルギー除去をしても、酸性体質のままでは、副反応をゼロにはできません。副反応とは、体の中にもともといる潜在感染源が、ワクチンという異物に対して起こす結果だからです。弱アルカリかどうかを確認する方法は、朝一番尿のpHチェック（理想は7.2~7.4）ですね。pHが7以下であれば、重曹クエン酸水の増量・寝る前に重曹5g追加・夕食時間を早める・夕食が7時以降になるときは消化酵素を使うなど、自分にできる対策を無理なく続けてみてください。

「早く打ちたい」と思っている人は、いつ順番が来てもいいように、まずアレルギー除去を済ませましょう。それから各自治体の指示に従い、焦らずに余裕をもって予約・接種を進めましょう。

接種後は必ず唾液+尿を用いた自己治療（ゲートマッサージ）を、体調が落ち着くまで続けてください。
接種後に局所の痛み・痺れ、そのほか不快症状がある場合は、いつも使い慣れている消炎剤をまず使い、それでも全く変化ないとか、いつもない症状が出た場合には、すぐにかかりつけ医や救急に連絡してください。

「打たない」と思っている人は、エアーワクチンとしてのアレルギー除去は済ませておくといいでしょう。自分の体にワクチンが入らなくても、日本・世界全体でワクチン接種済みの人が増えることで、そのエネルギーは広がっていますから、敏感な人ほどそのワクチン薬剤のエネルギーに敏感に反応するかもしれません。それを回避するために、自己体液を用いたゲートマッサージに加え、打つ・打たないに関係なくワクチン自体、そしてワクチンの添加物（アジュバント）に対するアレルギー除去をしておくことを勧めます。

新型コロナやワクチンに関しては、まだまだ玉石混合、いろいろな情報が出回っています。いろいろな情報に振り回されることは、自分の時間を無駄にする、自分にとって最悪の行為です。そんな時こそ「知らぬが仏」。自分の信用できる情報源からの情報だけを受け取り、かつ最終的にそれを判断するのは、「仕事と家族を守るために自分第一の物差しを持った自分」であることが大切です。「その人が何を言っているかではなく、何をしているか」が大事な判断ポイントになるのです。

ワクチンだけでずいぶん長くなりました。一般的な注意点を以下に挙げておきます。

1) 貧血・酸欠、湿度・温度管理、紫外線対策

春・夏は、酸素の薄い低気圧優位です。その中で、梅雨と台風の時期は低気圧の中の低気圧ですから、さらに酸素濃度が下がります。もともと貧血があったり、新型コロナでマスク着用したりする場合、低気圧による低酸素状態は、心も体も危険にさらします。頭痛・めまい・耳鳴り・動悸・パニック・便秘・睡眠障害などいろいろな健康問題が起こります。(消炎剤；宇宙磁場にはタイレノール、酸欠にはバファリンが有効)

藤川理論に基づき、貧血およびタンパク確保の指標として、まず自分の「フェリチン・BUN」の値を最低年1回は採血して、自分の状況を知っておきましょう。採血できる医療機関は藤川徳美医師の著書に載っていますし、かかりつけ医にお願いしてもいいでしょう。「フェリチン」は貯蔵鉄を運ぶタンパクですから、アレルギー除去したうえで、動物性+植物性タンパクを日頃から意識して確保します。また鉄の補給とともに、感染源が暴れにくい弱アルカリ体質維持のため、塩・ミネラル・ビタミンの補給も欠かせません。

床で寝ている場合、重い二酸化炭素の中で寝ることになるので、換気やエアコンによる湿度・温度管理とともに、扇風機やサーキュレーターで空気を攪拌し動かしておくことも重要です。法律で定められてはいるものの、現在ある住宅換気システムの効果はほぼ期待できないので、窓開け+換気扇による自然換気を意識的に行いましょう。しかし、さすがに窓全開ではエアコンをかけている意味がないですから、換気もできるエアコンがこれからの主流になるかもしれませんね。

そして夏も冬も、大事なものは温度より湿度です。湿度が高ければ暑く、湿度が低ければ寒く感じます。貧血の人は暑さ寒さに弱いですから、夏は湿度を抑えつつ、かつ冷やしすぎない工夫が必要です。

また感染対策としてのマスク着用は大切ですが、酸欠や熱中症になってもいけませんから、くれぐれも暑い・苦しいと感じたらマスクを外して、深呼吸をしてください。もしくは呼吸のしやすい特殊なマスクをつけることも大事です。それも自分を守るための行動です。

屋外でも屋内でも、こまめな水分・糖分・塩分補給とともに、温度・湿度管理は重要です。気分が悪くなったら、勇気を出して、すぐに他人を呼んで助けてもらいましょう。

熱中症は脳が煮えた状態ですから、本人に意識があっても混濁しており、異常行動を起こします。

言動に違和感のある人がいたら、すぐに救急車を呼びましょう。待っている間、横にして足を挙げてゲートマッサージ+緊急ポイント(鼻の下)を刺激します。また首や頭、そして手のひらやひじの内側、わきの下を冷やして、体温を下げておけるといいでしょう。

熱中症対策として水分・塩分補給が重要ですが、水分・塩分を運ぶためにはまずタンパクが必要です。

食事や間食で、日頃からこまめに塩味を利かせたタンパク補給(ゆで卵・チーズ・牛乳・ナッツ・小豆スイーツ・焼き鳥・唐揚げなど)を心がけておきましょう。

紫外線は目から入って、脳を経由して、皮膚だけでなく、全身に影響を及ぼします。

日差しの強い時間帯において、運転時は必ず薄い茶・黒のサングラスを着用し、窓からの紫外線を防ぐカーテンやシートを利用するといいでしょう。省エネにもなりますし、脳と直結している眼を守っておくことは、将来的にもとても重要です。

紫外線対策には、ビタミンCです。クエン酸の多い梅（梅干し・梅ジュース・梅酢・梅にんにく・梅エキスなど）は万能アイテムですから、自分が美味しいと思うものをいろいろ試してください。

2) カビ・ダニ・虫対策、農薬/殺虫剤

温度・湿度上昇とともに、カビ・ダニがセットで増えます。除湿による住環境のカビ・ダニ対策は重要です。裏に山があったり、水はけが悪かったり、海・水・沼・河・川・池・田など水に関わる漢字のついた地名は、地面・土地に水が溜まりやすいことが想定されます。特に1階は除湿しても間に合わずに部屋中の物がかびてしまうこともありますから、こまめな除湿をしておく必要があります。

一般的にも、キッチン・トイレ・風呂場といった水場、洗濯機、エアコン、枕や敷布団にはカビ・ダニ・細菌が繁殖しやすく、それらを吸い込むことで体調を崩します。ほこりやカビ・ダニにアレルギーのある人は、こまめに掃除・洗濯・掃除機掛け・日干し・布団乾燥をすることで、住環境における環境アレルギー対策をしておきましょう。

特に枕は汗でカビ・ダニの温床ですから、高くてよい枕を買うよりも、ポリエステルのでかい枕をこまめに買い替えることをお勧めします。また枕元の頭部分にも放電シートや放電バスタオルを敷くことで、睡眠中の脳の帯電を減らし、かつ寝床全体のカビ・ダニの繁殖も抑えてくれます。

また夏は自然の中や屋外で遊んだり、活動することも増えると思います。屋外のマダニに刺されることで、マダニに寄生するリケッチアやボレリアといった細菌が体内に入ると、ライム病・ツツガムシ病・日本紅斑熱・獣（赤身）肉アレルギーといった厄介な問題を招くことがあります。また平たい硬貨のようなマダニが持つ特殊なウィルスに感染すると重症熱性血小板減少症候群という緊急性のある病態を引き起こすこともあります。

屋外のマダニは大きく、噛みついて血液を吸うと大豆以上の大きさになります。衣服の上からくっついていることもあります。払い落しても取れない場合は無理に取らずに皮膚科に行きましょう。またそれら危険なマダニを寄せ付けないために、屋外での活動時（河原でのBBQ・登山・草刈り・農作業など）には、必ず手足を完全にカバーし、虫が入り込む隙間を作らないこと。そしてイカリジンという子供にも安全な虫よけ（無香料はキンチョー）を持っておくといいでしょう。万が一刺されたら、必要なら皮膚科に行き、そこまででなければ体内の弱アルカリ化を強化し、皮膚には虫刺され薬や重曹を使っておくといいでしょう。そして唾液+尿でのゲートマッサージを不快症状が落ち着くまで続けておきましょう。

さまざまな虫対策として、屋内用・屋外用の虫よけ・殺虫剤・アリ駆除剤など、様々な農薬が市販されています。いくら刈ってもまた生えてくる雑草対策の農薬も各種市販されています。生活の質のために使用するのも仕方のないことですが、アレルギーがないこと、そして使いすぎないことが大事です。自宅用として使用している農薬系の製品があれば直接ご持参ください。アレルギー反応があれば、安全に使うためにも施術にてアレルギー除去しておきましょう。

とはいえ、居室に虫よけの薬剤が出続けるタイプの製品は勧めません。また防虫・防カビ加工のされた畳・床材は、暑い夏ほど農薬が揮発し、上階にまで流れていきます。新しい畳で不快症状があれば、高温処理して薬剤を揮発させたり、密閉したり、それでもだめなら買い替える必要もありますので、その旨ご相談ください。

これからもいろいろありそうですが、暑い夏を無事に乗り切ってください。

そしてオリ・パラ期間は全力ですべての選手を応援しましょう。 増田カイロプラクティックセンター