

「6～7月の注意点」として先月まとめて挙げましたので、7月の追加注意点として挙げておきます。6～7月は誰にも平等に「ストレス」がかかります。それは湿度と温度の上昇です。苦手な人も多いと思います。こちらでも6月の中旬ころから救急車のサイレンを聞くことが多くなりました。まず一人一人が意識して気を付けなければいけないのは、「熱中症」です。

「熱中症対策」（脳が煮えている状態）として、以下の3点は、どなたにも重要です。

- ① タンパク+塩は、毎日こまめに確保（タンパク・塩ミネラル不足だと、体が保水できずに脱水・水毒を起こします）
- ② こまめな水分補給（水・経口補水液・牛乳など、状況によって使い分ける、甘い飲み物は摂りすぎない）
- ③ 温度を下げるより除湿が重要（個人差ありますが、夏場の湿度70%を超えると脳機能もさがります）

発汗や嘔吐・下痢によって水分・ミネラルが大量に失われた後に、「水分だけ」を過剰摂取すると「水毒」（水中毒＝細胞が水膨れで機能しない）を起こし危険です。タンパク+塩の慢性的な不足で起こりやすく、水を飲んで吐くなら、即病院。だるい、気持ち悪い、頭が痛い、動けない、さらに進むと血圧低下・頻脈・意識障害・けいれんなどを起こします。

湿度が高いと睡眠の質にも影響します。温度を下げすぎないような除湿（目を閉じたら軽井沢、な感じ）で快適に日中も夜間も過ごし、夏バテ・熱中症は自己管理で回避しておきましょう。

花粉・ダニなどもそうですが、季節的な引き金によって、潜在感染源が活発化しますと、体内環境の酸性化とともに、急性炎症もしくは慢性炎症の急性増悪を起こし、何らかの症状・病態として現れます。

そして高温・高湿度は、どんなものも傷みますから、食中毒に気を付けましょう。またもともと大きな持病のあった方などは、免疫力が急降下する季節といえます。

万が一、嘔吐下痢をした場合は、吐物や下痢便を使つてのゲートマッサージが治癒を早めてくれます。その場合、胃腸を休ませることが大事です。薬・サプリの類は中止し、食べたくなければ温かい水分を少しずつ口にしながら休めます。お腹がすいてきたら、それは「固形物を受け付けますよ」という胃腸のサインですから、無理せず消化の良いものから少しずつ口にしてみたらいいでしょう。

自分の生身の身体も傷まないよう、体調を崩さないためには、この時期、重曹クエン酸水 400～500 cc/日だけでは弱アルカリ管理に不十分です。追加として、重曹だけを3～5g/日、自分の体の声を聴きながら良いタイミング（食後・食間・寝る前など）で十分な水分とともに追加しておきましょう。

体質・生活は皆さん異なりますから、朝一番の尿pHが7前後になるよう、重曹の追加量を調整してください。

この時期の「急性症状の引き金」として出やすいものには、以下のような事柄が挙げられます。

甘くて冷たいもの・人工甘味料・HFCS（ブドウ糖果糖液糖）・蚊取り線香・農薬（殺虫剤・虫よけなど）・塩素（プール）・太陽・日焼け止め・人間（帰省による家族）・線香・虫および各種微生物（山・川・池・草むら・キャンプ・食中毒など）・特殊加工をした化学繊維衣料・・・

他にもあると思いますが、季節的に行われること・使うものによって起こりうる問題を想定して、アレルギー体質の人・普段から体調が思わしくない人は、「新しいもの」「久しぶりのもの」を生活に取り入れる際には、ちょっとだけ気を付けておきましょう。

そして一人一人が持つ「違和感センサー」は重要です。

あれっと思ったら、しばらく避けておくか、アレルギー除去しておくことです。

また湿度・温度のような「ストレス」がかかることで、「自分の体の弱い部分」のネジが緩んだり外れたりします。そのため自分の体の弱い部分に関する何かしらの不調を感じるかもしれません。画像では捉えられない機能的な低下が起こるということです。

どなたも弱くなりやすい場所があり、**脳・心臓・椎間板**は、臨床的なトップ3といえます。

そしてどなたにも影響が大きいのは、東洋医学の概念にある「督脈」です。

脳はもちろん全身の司令塔ですから重要です。心臓も循環機能だけでなく、腕・腰・膝といった筋骨格機能、パニック・動悸・不安などの精神衛生にも関わります。椎間板も単に神経筋骨格症状にとどまらず、すべての内臓と間接的に関与するため頭から足まですべての問題に関係してきます。

引き金があると弱い箇所に問題が起こりやすくなる。

釘を踏んだらパンクして車が動かなくなる、という状況と同じです。

そしてタイヤを交換しても、また釘を踏めばパンクしますから、自転車・車いすには、空洞のないノーパンクタイヤ（ちょっと重いですが）が製品化されています。

薬・手術・各種施術は一過性の処置としてはいいのですが、また引き金があれば症状は戻り、再発を繰り返してしまうのと同じです。だからこそ、別の病態へと移行することを予防する目的で当院は NAET を用いて「人間のノーパンクタイヤ化」を進めているのです。

釘を踏んでもパンクすることなく走り続けることができるノーパンクタイヤは、人間に置き換えると、苦手なもの（暑さ・寒さ・湿気・乾燥・飲食物・花粉・黄砂・衣類・タバコ・香料・におい・音・色・模様・電磁波・地震・台風・雷・人・動物・虫など）が来ても、特に問題なく生活を続けることができる、ということです。

それは「いつ・どこで・誰と・何をしても・何をしなくても、問題なく穏やかに過ごせる」という状態をひとりひとりの生活において、生涯作り出すことが可能だということです。

そこにはすでにある病気の再発・悪化予防、そしてまだ水面下にあり発現していない将来起こりうる病気の予防、さらには子供への遺伝的引継ぎの回避も含まれています。これを可能にする NAET の可能性は無限大です。

私にとっては常に新しく斬新で、唯一無二の存在です。少数派の我々にはこのコロナの現状を大きく変える力はありませんが、**自分を変えることで自分の人生を変える、自分を変えることで家族の人生を変える、自分を変えることで社会の流れを変える**、というコンセプトに共感してくださる人には、きっちりとその恩恵を届ける使命があると私は考えています。

話があちこち飛びましたが、湿度と気温の上昇により体調を崩しやすいこの時期、どなたも体調を崩しやすいです。

しかし、ピンチである辛い時期こそ、悪い部分をしっかり取り除いておくチャンスでもあるのです。

皆に平等に与えられたものの中で**最も大切な**のは何か？ それは「時間」です。

自分と他人の時間を有限と考え、今を大切にする人は、決して後悔することのない人生を歩みます。

お金は後でどうにでもなりますが、時間は返ってこないのです。

だからこそ、**どなたも自分に与えられた、限られた「時間」だけは無駄にしないでほしい**、と願っています。

自分に関わることは、「いつか」じゃなくて、「今」なんです。

カナダでは、6月末に49.6度を記録したそうです。想定外ですね。これからがちょっと思いやられますが、今月後半からオリンピックも始まります。どなたも熱中症に注意して、心からの声援を選手に届けましょう。