

10月の注意点【黄砂・花粉・ダニ・高気圧優位・悪玉菌活性化・ミネラル水の使い方補足】

半年ぶりに緊急事態宣言が全国的に解除されました。感染対策はこれまで通りに行うとしても、秋晴れの澄み切った空は本当に気持ち良いですから、たまにはお出かけしたくなりますね。しばらく我慢を強いられていましたから、誰もが同じ気持ちでしょう。くれぐれもうっかり事故などを起こさないよう、特に大潮期間（新月・満月のころ）は気を付けて、お出かけ（ご褒美）を楽しんでください。

10月の台風は偏西風の影響で、東海・関東地方に影響が出ます。先日の台風は特に静岡市には影響ありませんでしたが、まだ油断できません。「備えあれば患いなし」ですから、万が一の備えは少しずつしておきましょう。避難グッズに塩と重曹・クエン酸、そして濃縮ミネラルは欠かせませんね。

そして春・秋の偏西風と共にやってくる「黄砂」が不快症状や健康問題の引き金になっている人が増えてきました。痛み・かゆみ・しびれ・めまい・耳鳴り・鼻炎・歯や口腔内の問題・皮膚炎・蕁麻疹・昼夜逆転・関節のこわばり・下痢/便秘など不快症状も人それぞれです。

不快症状の引き金を「食べるもの？飲むもの？吸うもの？触るもの？…」と体に聴くと、黄砂に影響を受けている方は「吸うもの」で反応します。屋内なら「カビ・ダニ」ですが、屋外ならこの時期は「花粉・黄砂」です。春も秋も、臨床的に問題を起こすのは花粉ではなく、黄砂が運んでくる大気汚染物質である人のほうが実は多いです。花粉と黄砂の時期がかぶるので、悪者=花粉と思いこんでいる人も多いです。

黄砂は大陸の砂粒に、大気汚染物質（PM2.5・PM10など）・重金属・化学物質・各種感染源を乗せて、日本はもちろんのこと、遠くアラスカのほうまで飛んでいきます。中でも重金属の影響は大きいです。

メチル水銀（有機水銀）・ヒ素・カドミウム・鉛・アルミニウム・ニッケルといった重金属の粒子がPM2.5と共に偏西風に乗って飛んでくるのです。それを引き金に潜在感染源を活性化させ、体質の酸性化が進むことでいろいろな不快症状に繋がってくるのです。

黄砂で反応する人は、黄砂の中の何（重金属・PM2.5など）に反応しているのかを探しだし、アレルギー除去しておけば、潜在感染源を刺激することなくこの時期を過ごすことができます。

またこの時期の花粉（ブタクサ・ヨモギ・カナムグラ・セイタカアワダチソウなど）は粒子が春の花粉より小さいことから、喘息・皮膚炎になりやすい方もいます。そういう方は、特に雨の日、黄砂が多い日は外出を控えたほうが良いでしょう。花粉粒子が黄砂粒や雨粒に当たると破裂し、中に含まれる小さなアレルギー物質（タンパク）が飛び散り、それを吸い込むと気管支・肺の奥まで行ってしまうからです。

秋花粉に反応している方は、花粉のアレルギー除去を進めるとともに、外出時の対策（長時間出ない・マスク・花粉用メガネ・帰宅後のうがい/洗顔/着換え/シャワーなど）に気を付けておきましょう。

また秋花粉は以下のような交差をおこし、「花粉・食物アレルギー症候群」を起こします。（PFAS）PFASは、メロン・パイナップル・キウイ・モモ・リンゴの順で、果物に多いです。それらを食べて問題が起こるのはもちろんですが、食べていなくても似たタンパクを持つ花粉を吸っただけで、体は「今食べたでしょ！」と反応して、体に警告を出してくるのです。

*ヨモギ科：キウイ・スパイス・セロリ・パセリ・ニンジン・マンゴー・バナナ・リンゴ・ピーナッツ

*ブタクサ：メロン・スイカ・キュウリ・ズッキーニ・カンタローブ・バナナ

これらを食べて不快感があれば、花粉および食物のアレルギー除去をしておくことで再発はしません。

また秋は春～夏にかけて増えたダニの死骸がカビとともにホコリとなります。湿度が下がって舞いやすくなっています。ダニ・カビ・ほこりにアレルギーのある人は、こまめに換気・掃除を行い、枕は安いものでこまめに交換しておきましょう。また洗濯機・水場・室内の植木鉢・ペットはカビ対策をしっかりとっておきましょう。これまでのミョウバン水+蒸留竹酢液に濃縮ミネラルを少量追加しておくといいでしょう。

9月～3月の高気圧優位の時期、特に変わり目の9～10月には、潜在感染源が活発化します。秋晴れの日に盲腸が多いと言われるのはそのことを意味しています。潜在感染源のなかでも除去するのが手ごわいのは、クロストリジウム・ディフィシル、クロストリジウム・パーフリングENS、黄色ブドウ球菌、メチシリン耐性黄色ブドウ球菌（MRSA）、カンジダ・アルビカンスなどの感染源です。クロストリジウムはいわゆる腸内の悪玉菌で、胃腸にいます。その他の感染源は口にも、お腹にも、皮膚にもいます。

花粉・黄砂などの引き金によって免疫が低下すれば、さらに潜在感染源は活発化し、あちこちに問題を起こします。病院では消炎剤や抗アレルギー剤で効かないとステロイド（強力な消炎剤）を処方されるかもしれませんが、カンジダが優位の人はステロイド（飲み薬・吸入・軟膏）でさらに悪化します。悪化を感じたら、すぐに中止して医師に報告してください。

【不快症状に対する薬の使い方】（医師の指示に基づきますが、各自が使い方を知っていること。）

- *不快症状があったらとりあえず；消炎剤（イブ・セデス・タイレノール・ロキソニン・バファリン）
- *花粉；抗ヒスタミン（クラリチン・アレジオンなど）+H2 ブロッカー
- *黄砂；H2 ブロッカー（タガメット・ガスター）
- *長引く症状；抗ロイコトリエン（シングレア）
- *消炎剤・抗アレルギー薬で変化なし；抗感染症薬 ①アジー/メイアクト、②クラビット、③イベルメクチン
- ・なお、個人輸入薬の使用は、自己責任でご使用ください。
- ・自己判断ができない人は、医師の指示を守ってご使用ください。

自民党総裁選も終わり、新内閣が発足しました。新型コロナで大変な時期を1年半乗り越えてきましたが、まだまだ油断はできません。国は全体を見ることはできても、個々の状況までは観てくれません。「仕事と家族を守るために、まず自分第一」という物差しを持ち、世の中の情報を自分の物差しで判断し行動できることが大切です。他人の正解は自分の正解ではありません。そして世の中に正解が一つなんていうこともありません。「自分の正解」は自分で見つける、それが大人の振る舞いです。

8月から増田カイロでは、「ミネラル強化月間」継続中です。十分なミネラル摂取を確実にすることで病気になるにくく治りやすい体を手に入れることは、医療費削減に繋がる一人一人にできるSDGsです。利用効率のよい「ミネラル水」「濃縮ミネラル」「風呂用ミネラル」のほかに、「人工添加物を含まないお出汁」も取り入れて、【フルミネラル装備＝タンパクがきちんと使える体＝へこたれない心】をみんなが持って第6波に備えましょう。それまでは感染対策を心がけた上で、やりたいことをしておきましょう。いつでも「やるべきこと」より「ご褒美」のほうが多くないといけませんからね。