

このところ、秋晴れの温かいお天気が続いていますね。富士山にも冠雪が見られるようになりましたから、冬もすぐそこ、という感じでしょうか。今年も世界中が新型コロナに翻弄されましたが、国内の感染者は急激に減少しています。ワクチン効果、ウィルス自体の弱毒化、マスク効果などその理由はいろいろ言われていますが、本当のところはよくわかりません。一方、海外ではまだかなりの感染者がでているものの、ウィズコロナとして経済優先にかじを切っていますから、感染者数・死者数ともに、日本国内と比べると数字として2~3桁違います。国内は落ち着いているけれど、今後ビジネス・観光などで海外からの渡航者は確実に増えますから、今のうちに「自分で自分と家族をまもるための自己管理」がきちんとできているか、改めて確認しておきましょう。

「自分がまず感染しない、そしてうつさない」これが感染対策における一番の基本です。

冷えて乾燥する冬季は、ウィルスや細菌が暴れやすい時期です。特にウィルスは細菌と違って捉えどころのない存在です。コンピュータウィルスと同じで、一度入り込んだら除去は難しく、全身の情報を書き換えていくような存在だと言えるでしょう。インフルエンザウィルス・RSウィルスといった一般的な風邪ウィルス、ノロウィルス・ロタウィルスのような食中毒に関わるウィルス、発がん性ウィルスおよび脳炎ウィルスの代表であるヘルペスウィルス、他にも発ガン性を持つウィルスとして、肝炎ウィルス・ヒトパピローマウィルス・レトロウィルスなど多く存在します。『感染源にアレルギーがあれば感染しやすく治りにくい』ですから、まずは自分が感染源に対してアレルギーのない、罹りにくい状況かどうかを確認しておきましょう。いつもこの時期はインフルエンザにかかるんだ、という人はまず基本型のインフルエンザウィルスに対するアレルギーを除去していないとワクチンを打っても逆効果になりかねませんからね。そしてもちろん今自分の身体にいる感染源は自己尿を用いて自己治療しておくことが一番の予防・対策となります。

感染源は挙げればきりのない存在です。いつどこにでもいて、心と体が弱った隙をついてきます。自分の身体を常に弱アルカリに維持しておくこと、十分なタンパク・塩・ミネラルを確保しておくこと、十分な睡眠をとり、温活を心がけておくこと、仕事とご褒美のバランスを取っておくことなどは、冬季の生活管理の用紙にまとめていますから、いつでも見えるところに貼っておいて、自分の生活習慣に当たり前のこととして取り入れておきましょう。習慣づいてしまえば、はみがきと同じく毎日のルーティンとして、自分の生活に欠かせない、当たり前の行動となりますからね。

特にこの時期、どなたも指摘されるのは『塩不足』です。皮膚・粘膜を守るバリアとしても、タンパク・塩・ミネラルは欠かせません。湿度が40~50%を切って、皮膚・粘膜が乾燥を感じ始めたら、「塩の需要が増えているから、意識して塩を摂らないといけないな」という事を常に意識しておきましょう。

特に夏場は汗をかくため、意外と無意識に塩を摂れるのですが、秋・冬において汗をかかなくなると、今度は「意識しないと塩が摂れない状況」になります。塩は強アルカリ食材なので、感染対策においてもとても重要です。

おかすが塩辛いと美味しくありませんから、「米」と「スープ」を摂る時には必ず塩をしっかりと追加しておくことを忘れませんように。当院では、毎回診察前には栄養チェックを行っていますから、この時期になると、ほとんどの人が、何度も塩が足りない！と言われます。

日本の米は糖度が高いですから、塩をかけて食べたほうが美味しくなります。塩を摂るために米を1~2回/日は摂って、かけて食べてかけて食べて…をぜひ試してみてください。ただし、米の消化には時間がかかるので、朝・昼食で摂るようにするか、夜においても遅くとも5~7時までには済ませることができればいいでしょう。個人の味覚（これも感染源の影響を受けます）にもよると思いますが、海の塩は塩辛く、米にたくさんかけるこ

とができません。そこで増田カイロでは、昔の海のミネラルの結晶である岩塩、特に鉄も摂れるピンク岩塩をお勧めしています。外食時にも自分のお気に入りの塩とスプレー容器入りのミネラル水や濃縮ミネラルがあれば、楽しく・おいしく・安全に食事を摂ることができますね。

日頃から減塩習慣があり、塩の摂取が十分にできていなければ、酸性化を促し、免疫が低下し、うつ・パニック・不登校のようなメンタルの問題にも大きく影響してきます。

病院でも、保健指導でも、テレビでも、減塩・減塩とよく耳にしますが、臨床的に減塩することは逆効果です。それによって起こる病気もありますから、やはり「何でもほどほど」がいいのです。

大事なことはやみくもに減塩するのではなく、「食卓塩のような、工業的・人工的に作られた塩は安全とは言えないから使うな」ということです。海や山から自然にとれる塩なら、そしてアレルギーがなく、自分が美味しいと感じる自然の塩なら、まったく問題ないのです。

特に現代社会は農薬・殺虫剤・添加物・保存料・人工甘味料・アミノ酸調味料といった食材・食品の化学物質汚染が顕著です。それら化学物質による体質の酸性化を打ち消し、取り込んだ化学物質に対する解毒を促進する自然塩の存在は、私たちの心身の健康の維持増進にはとても大きいのです。（海水塩に関しては、マイクロプラスチックによる海洋汚染が今後さらに進まないことを願っています。）

減塩よりも先に酸性化を促す糖質・脂質や様々な添加物入り食品や人工甘味料をまず減らすことの方が重要でしょう。

また目・鼻・のど・皮膚などは乾燥に敏感ですから、涙と同じくらいの薄い塩水を作って、食べるだけでなく、洗眼・鼻うがい・のどうがい、その他、塩を使っての口腔内マッサージやお風呂での全身塩マッサージなどもお試しください。こまめな塩手洗いで、指先からたまった電気を抜くこともできます。

朝晩と日中の寒暖差も大きくなってきました。特に日中温かい静岡はその差が大きくなっていきます。

このような寒暖差や太陽磁場変動に共鳴する地球磁場変動、そして秋の花粉や黄砂、また加湿に伴う結露とそれに伴うカーテン類のカビなど、皆さんの体内にすでにいる潜在感染源を活性化させる引き金は、なかなかなくなりませんから、常に無理なく、「仕事と家族を守るためにはまず自分第一」を忘れないようにしてください。

<<岩石由来のミネラル水 追記>>

*岩石由来のミネラル水は、それぞれが無理なく摂れる範囲で飲用・調理・浴用などに取り入れてみてください。

ミネラル水と濃縮ミネラルを併用することで、より効果的に使うことができます。

不明点などありましたら、遠慮なくスタッフに聞いてください。もしくは JES や JES 顧問の沼田医師(有料)に相談していただいてもいいかと思えます。

*濃縮ミネラルは、必ず薄めて飲むようにしてください。原液のまま飲みますと歯に着色（黒みがる）を生じます。

*浴用ミネラルを入れた残り湯での洗濯は、衣類への着色の可能性がありますので推奨はしません。

*加湿器にミネラル水を少量入れたり、ミネラル水をお好みで 2~3 倍に薄めたりして、身体や環境の乾燥対策に使うこともできます。自分の生活の中で、いろいろ試してみてください。

*食事では十分摂ることができないバランスの取れたミネラル源として、当院ではアレルギーのない安心・安全なミネラル水を取り入れました。JES では定期購入会員には、希望者のみアフィリエイトシステムを導入しています。ご興味のある方には申請用紙をお渡ししますので、スタッフまでお声をお掛けください。