

## 【5月の注意点；低気圧・酸欠・熱中症・紫外線・クエン酸・タンパク・塩・花粉・黄砂】

3年ぶりに規制のないGWとなりました。とはいえニュースから聞こえるのはロシアとウクライナの戦争や、まだ終わり切っていない新型コロナの問題ですから、スッキリしている感じではないですね。とはいえ、行きたいところに行ける、やりたいことができるという「自由」のありがたさを実感できることがありがたいです。

経済においては円安がすすんでいます。これから私たちの生活にどう影響があるのか全く分かりませんが、エネルギー供給不足やあらゆるものに対する値上げは避けられそうにないですから、各自が全てこれまで通りの日常生活を送れる保証はありません。だからこそ、自分のために「要らないもの」と「要るもの」をしっかりと見極めるチャンスかな、と考えています。いつでも誰にとっても「ピンチはチャンス」ですからね。

5月のGWが明けて1週間くらいすると、春の花粉・黄砂シーズンはほぼおしまいとなります。大きな引き金なくなることは「潜在感染源が暴れる引き金」が減るということですので、一安心といたいところですが、暑くなると、また別の引き金も出てきます。

「4月～9月は低気圧優位」となりますので、高気圧優位の10月～3月よりも酸素濃度が基本的に低くなっています。そこに雨や台風などが来れば、さらに酸素は薄くなるため、地上にいても「高山病」のような感覚になります。また雨が降り、南からの風の影響で湿度も上がるため空気は重く、マスク着用が拍車をかけて「息苦しさ」やそれに伴う「パニック」「頭痛」を起こす方もいます。

これから暑くなればマスクによるのぼせ・熱中症も出ますから、屋内では換気と湿度調整を、そして屋外ではマスクを外したり、呼吸が楽なマスクに変えたりなど、何事も「ほどほど」にしておかれますように。

他人と自分を守るためにマスクはつけるものですが、一番切れたら困る栄養素＝酸素が足りなくなって体調を崩しては本末転倒ですからね。真面目過ぎて自分の首を自分で締めないよう「大人としての判断力」を持って行動していただければと思います。

いまだに公共の場でのマスク着用の可否に関わるニュースを見かけますが、大人としてうんざりします。マスクをつけない自由があると同時に、周りの人間を不快にさせてはいけない義務もあるのです。「自由と権利と義務」を天秤にかけ、自分と他人を同じように配慮できない人は利己主義（わがまま）であって、自分を大事にすると同時に他人を大事にできる個人主義の大人とは言えないのです。

話が飛びましたが、自律神経を唯一自分でコントロールできるのは「呼吸」です。

「息苦しい」と感じたら、まずマスクを外し、眼を閉じて楽な姿勢で深呼吸をしてください。鼻からゆっくり3秒くらいで吸ってそのまま3～5秒止め、5～10秒かけてゆっくり口から息を吐きます。個人差ありますから、「頭の先から足の先まで隅々まで酸素を届け、汚れた二酸化炭素を吐き出す」イメージを持ちながら深呼吸してみてください。

特に子供は親・大人の言うことを守りますから、「感染予防で着ける必要があるけれど、苦しかったら外して深呼吸する」「自分で選択し、判断する」ということをこういう機会に教えておきましょう。

またこの時期の頭痛で、どんな鎮痛剤を飲んでもよくなるという人は「バファリン」を食後に試してみてください。貧血・酸欠による頭痛に効くのはバファリンだけです。「バファリンが効く人は、貧血と酸欠を改善することが最優先」となります。次のページに市販の消炎鎮痛剤の使い方を復習しておきます。

食べ物・化学物質・電磁波・ストレス対策には「新セデス（エテンザミド）」

宇宙磁場（低気圧・強風・台風・地震・大潮・満月・新月など）対策には「タイレノール（アセトアミノフェン）」（漢方の「五苓散」がよい人もいます）

感染源対策には「イブ（イブプロフェン）・ロキソニン（ロキソプロフェン）」

「薬は強酸性」（特に処方薬）です。弱アルカリ管理をしながら、自分の体に必要なものを自分で判断して安全に使いましょう。そして市販薬で効果が見られなければ、早めにかかりつけ医に相談してください。

4~5月からは本格的に紫外線も強くなります。長時間の屋外作業や車の運転中は、紫外線を目から取り込みすぎないように「UV カットサングラス」を着用しましょう。紫外線は目から入って、皮膚やその他の臓器・筋骨格症状に間接的に影響しますから、日焼け止めを塗っても、目をカバーしてないとあまり意味がありません。サングラスの色が濃すぎると瞳孔が開き、目から紫外線が入りやすくなるので、濃すぎず不快のないものを選びましょう。透明なUV カットもありますから、仕事場や学校で使うには透明なものを選んだらいいでしょう。

また個人差ありますが、屋内の湿度が70%を超えると不快指数がかなり上がります。エアコンの冷房と除湿機能を使うように使って熱中症対策をしましょう。ひんやりする寝具や枕代わりに使えるアイスノンや首に巻く保冷剤のようなものを利用していいでしょう。運動会・農作業・工事現場など、長時間屋外にいるときは、サングラス着用し、帽子に保冷剤をいれたり、首に巻くものを用意しておきましょう。そして日頃から「タンパクと塩」は脱水予防のために意識的に摂りましょう。

4月終わりから気温・湿度ともに上がり、汗ばんだり、寝苦しくなってきます。そう感じたら、寝具・空調管理に加え、いつもの重曹クエン酸水（正味クエン酸）の量をいつもの1.5~2倍に増やします。冬場汗をかかない季節は300~500 cc/日で十分ですが、暑くなれば普通に仕事をしている人なら600~1000 cc/日は必要です。年齢・仕事量によって、必要量には個人差があります。朝一番尿のpHと自分の体調を見ながら判断しましょう。

何度もくりかえして朝一番尿のpHを聞いているのには「理由」があります。寝ている間に自分の体は整えられます。ただし、それには条件があります。「体液・体質が弱アルカリである場合だけ」です。「病気は夜寝ている間に作られる」のです。よって朝一番尿のpHが7.4以上であれば、寝ている間も当然アルカリ体液ですから、「体を修復し、病気を予防できる態勢」である、ということがわかります。逆に朝一番尿のpHが5~6台であれば、寝ている間も当然酸性体液であり、その場合は身体を治すではなく、病理をこっそりとしたたかに進行させる方向に運命が進んでいることを意味します。病理とはがん・脳卒中・心筋梗塞・認知のみならず、日常のいろいろな症状・病気のすべてを意味します。寝ている間の放電は重要ですが、それだけでは問題回避まではできていません。

車線からはみ出した状態で、もしくは目をつぶった状態で車を運転する人はいませんね。人体は最低限のホメオスタシス機能はありますが、安全回避ができるだけの「自動運転」はできないのです。ですから自分の体と心の安全を担うハンドルを握っているのは、自分しかいないのです。「自分の目で自分の体調を朝一番の尿のpHを使って確認し、必要な弱アルカリ対策（引き算+足し算）を実践し、自分の意思で自分の心身の状態と運命をコントロールしましょう」というのが、増田カイロで繰り返し朝一番尿のpHを確認される理由であり目的です。

季節的には、重曹クエン酸水の量を増量し、低気圧優位で悪玉菌たちが騒ぎやすくなっていますから、プロバイオ（特に強ミヤリサン）を増量した方がいい人が多いです。弱アルカリ体質を維持するための体調管理がなければ、アレルギー除去も他のどんな治療・施術の効果も出ませんからね。自分にできる範囲で焦らず、無理なく、弱アルカリ体質を維持できるようにしていきましょう。