

【2022年7月の注意点:脱水+熱中症、食中毒、虫、季節性感染症】

異例の早さで梅雨明けとなり、いきなりの暑さで体調を崩している人も多くなっています。電力不足・水不足、今後の作物の生育状況によっては食料不足、熱波・大雨・地震といった自然災害、そして値上げ・円安・新型コロナ・ロシアとウクライナの戦争長期化など、いろいろな問題山積の状況ですが、「家族と仕事を守るために、まず自分第一」を柱に、「反省しても後悔しない毎日」が送れるよう、自分の軸をぶらさないようにしていきましょう。

6月にも書きましたが、とにかく「脱水・熱中症」にならないよう、どなたも気を付けましょう。

- ①たんぱく質を卵・肉・魚・豆・乳とさまざまな種類をバランスよく、いつも以上に意識してしっかり摂ります。
- ②たんぱく質と共に、塩・みそ・しょうゆをしっかり摂ります。食物繊維源として、野菜・海草などもお忘れなく。おかずは普通の味付けで、米・スープには必ず塩を追加。鉄分の甘味で塩辛さが消えるのでピンク岩塩がお勧め。米には繰り返しピンク岩塩をかけて食べるくらいが夏はちょうどよい。屋外で発汗していればなおさらですが、エアコン環境下で汗をかいた自覚がなくても、水分・塩分共にかなり奪われているので要注意。
- ③水分はこまめに摂りましょう。また水分は大切ですが、水分だけを摂りすぎるとは、逆効果(水毒)になります。
- ④換気・除湿・冷房を心がけ、湿度・温度に気を付けましょう。自分の快・不快センサーを大事にしましょう。
- ⑤十分な睡眠が取れるように、涼しい部屋で、できるだけ早く寝る習慣をつけましょう。
- ⑥寝る前の運動・入浴・スマホ・パソコンといった行動は、眠りを浅くし、日中のパワーが落ちます。
- ⑦学校・仕事場・外出時は、TPOに合わせてのマスク着用とし、気分不快があればすぐに助けを呼びます。
- ⑧長時間の屋外活動においては、頭を水で濡らしたり、首～頭に巻けるアイスノンを付けたり、また問題回避のためにも屋外用の気温・湿度計を持参していること。凍らせた小さめのペットボトルを手のひらに持つことで体温を下げる事ができる。子供・動物は脳が熱せられた地面に近いから、特に気を付けておくように。炎天下にいることは避け、日傘・日陰・白い帽子や衣類を利用するように。
- ⑨体重が減らないように。食欲がなければ、まず甘くて冷たいもの(アイス・プリン・あんみつなど)を先に食べて胃腸を動かし、それから食事を摂りましょう。食後の胃もたれがあるなら、消化酵素・胃腸薬を使っておきましょう。
- ⑩眠れない日が続く場合は、脳を強制終了させるために、抗不安薬・睡眠導入剤・睡眠剤などを医師に処方してもらいましょう。眠れない日が続くなら、薬を使ってでも寝たほうが体と心には良いです。

また暑くなると、何でも傷みやすくなります。食べ物も、植物も、動物も、人間も同じです。

免疫が低下した人が酷暑を乗り切るためには、とにかく上記の内容に加え、いつもの弱アルカリ化を徹底させておくことです。心と体、すべての問題に共通することは「身体・体液の酸性化」ですからね。人間は自動運転ではない、だからこそ強制的に弱アルカリにしておくことが、問題の発生を遅らせたり、問題の回避につながります。

加熱しても食中毒は起こりますから、全ての料理は冷蔵庫保存にしておくことです。傷んだ食物はもったいないと言わずに捨てましょう。細菌性の食中毒によって起こる嘔吐・下痢はしつこいですから、すぐに脱水を起こしてしまいます。嘔吐・下痢をした場合は、身体を温め、水分だけでなく、塩分+ミネラルをしっかり補給しておきましょう。

そして潜在感染源の中でも夏になると要注意なのは、プール熱、手足口病、その他ダニ媒介性疾患、蚊媒介性疾患、ハチ・ムカデ・毛虫・アリなどの昆虫媒介性疾患です。

プール熱は発熱+のど症状+目症状の3つがそろった場合の病名ですが、アデノウイルスによるものです。アデノウイルスはヘルペス同様1年中体にいる潜在感染源ですが、特に暑いこの時期になると活発化します。

100種類近くあると言われますが、臨床的に問題となるのは30種類くらいです。

アデノウイルスによる症状としては、慢性・急性呼吸器疾患、目・鼻・のど・耳の問題、胃腸症状、出血性膀胱炎などが挙げられますが、その他、脳炎・肝炎・膵炎・腎炎・皮膚炎・髄膜炎・関節炎・免疫異常・精神問題など全身性の問題に
関与します。

暑くなって、息苦しい・頻脈・血尿・血便・胃腸疲労・食欲がない・眠れない・精神不安定など、何らかの不定愁訴があればアデノウイルスが活性化し、その他全身に隠れている潜在性感染源と共に炎症・破壊を生じさせている可能性は高いです。アデノウイルスは溶連菌やヘルペスと同じような症状にもなるため鑑別も必要となりますが、夏・冬といった気候的なストレスが大きい時期(特に変化を感じる季節初めと疲れを感じる季節終わり)にその問題が目立ってきます。逆にそれ以外の時には、いるけど比較的静かにしているから忘れられている感染症です。

最近、子供の原因不明の重症肝炎やサル痘など、感染症に関する世界的なニュースがありました。

この2年、新型コロナ禍において例年流行するはずのインフルエンザやアデノウイルス感染が明らかに抑えられていました。今後新型コロナの流行が落ち着くに従い、これまで抑えられていた一般ウイルスが反動的に増加していく可能性は高いと考えられますから、くれぐれも免疫低下を起こさないことです。そのためにも、夏はまず「塩」を落とさず、「弱アルカリ体質」を維持し、十分な「睡眠」を確保することで、まず自分自身を守っておきましょう。

熱中症といっても軽く考えている人が多いようですが、熱中症とは「脳が煮える状態」なわけですから、後遺症がないわけありません。そのためにも、(糖分は皆さん言わなくても摂っていますから)まずタンパク・塩分・水分を十分確保し、エアコンで空調管理をした部屋で大人は7~8時間、子供は8~10時間を目標に十分な睡眠を取っておきましょう。

ただ、エアコンが嫌いとか、エアコンで喉や鼻を傷める人は、のど・鼻・胃腸などにアデノウイルス・溶連菌・ヘルペスやインフルエンザがスタンバイしていますから、頭は冷やしても胴体部分は冷やさないようくれぐれも気を付けておきましょう。そういう方には、エアコンをかけながらしっかり掛けふとんや、薄いものの重ね着が効果的です。

NAET®においては、「感染源にアレルギーがあれば、罹りやすく治りにくい、アレルギーがなければ罹りにくく治りやすい」と言えます。また特に季節性の感染源は、最も活発化した時期にアレルギー反応が目立ちます。その時期にしっかりと除去しておくことは、それ以外の時期の慢性的な問題解決にもつながります。食物アレルギーの除去によって、基本が安定してきたら、アデノウイルスのような「普通の顔をした悪魔」はきっちり除去して、将来の大きな問題(がん・血管疾患・自己免疫疾患・不妊・子供の発達障害など)の予防につなげていってください。

夏に多い手足口病や水いぼもウイルスによる感染症です。アデノウイルス同様、ウイルスに対するアレルギー除去で解決できますが、感染しやすく、感染が長引き繰り返す根本原因は土台である身体の酸性化にあります。

また酸性体質、特に果糖(果物・甘い飲み物・アイソトニック飲料など)をよく摂る人は、ダニ・蚊・各種虫類が果糖に引き寄せられるため、虫に刺されやすく、悪化しやすいです。

外出先に応じた衣類を着用し、皮膚に直接使うならイカリジンの虫よけ(より安全な虫よけ)や虫よけハーブを持っていかれるといいでしょう。マダニがいそうな野山・草むらに行くなら、皮膚が出ないように足元はしっかりカバーし、ディートの虫よけ(強力な農薬)を衣類の上からかけておくとより安全です。

今年は長い夏になりそうです。どなたも「塩と睡眠と弱アルカリ対策」を意識した体調管理を心がけ、無理のない計画を立てた上で夏季休暇を楽しんでください。

2022.7 増田カイロプラクティックセンター