

【2022年9月の注意点：新型コロナ、貧血・夏バテ、宇宙磁場変動、花粉・黄砂、カビ・ダニ・虫、果物】

新型コロナの大きな波をかぶりながら、久しぶりの行動制限のない夏を過ごしました。感染増大は予想されていたことですが、セミも落ち着き暑さもひと段落したところから、感染者は少しずつ減ってきているように思います。

まだ半年～1年くらいは、この新型コロナを引きずりそうですが、政府主導で日本としての対応をしっかりと決め、患者も、医療も、国民経済も、全てが上手くいくように働きかけていただけることを強く願っています。

とにかく今は「新型コロナに罹らない」ではなく「重症化しなければ OK」というスタンスです。できるだけの予防策(貧血を解消させるだけの十分な栄養・十分な睡眠・弱アルカリ化・イベルメクチンでの予防)と共に、万が一罹ったときの初期対応(イベルメクチン+抗生剤)に、発熱対策の消炎剤(ロキソニン・タイレノール)や食料の準備は誰にも必要です。感染者数が全国的に落ち着くまでは油断せず、最悪を考えた準備行動が必要です。

8月のお盆時期を頂点として、太陽磁場が最強になることは以前にもお伝えしました。その前後 1～2 週間は、太陽磁場から体を守るために鉄・塩、そしてそれらを運ぶタンパクの必要量が何倍にも上がります。よってその分の補給をしておかなければ、鉄・塩はすぐに枯渇してしまいますから、食材やサプリでの鉄補給を多めにとお伝えしています。

9月に入って少し涼しくなってきますから、施術時の確認で OK であれば、鉄サプリの量は多少減らしても構いません。

とはいえ、9～10月の台風や、ほっとした気のゆるみをきっかけに、夏の疲れが出る方も多いですから、何かあっても大丈夫な用意と対策をして、足元をすくわれないように、自分の体と心に余裕を持てるようにしておきましょう。

体と心にゆとりがない人ほど、「心身のストレス過多=酸性体質」と言えますから、潜在感染源が活性化するスキを与えてしまいます。そうなれば自分のために摂った栄養素もほとんど横取りされ、悪循環です。

体調が悪いときほど、脂質を控え、塩の効いた軽めさっぱりな食事にして、身体を治すための力を無駄遣いしないようにしましょう。ガッツリ食べていたら、その力は胃腸に持っていかれますからね。また良い環境(暑くも寒くもムシムシもしていない心地いい状態)を作り、十分な睡眠を取ってください。午後 10 時からの 6 時間と午前 0 時からの 6 時間では、睡眠の質が異なります。もちろん前者のほうが体に良い睡眠なのです。眠くなったらまず寝る。そして起きた時間が早ければそこで仕事・勉強したらいいのですからね。早く寝ても早く起きられなければ、身体がそれだけ疲れている(=貧血/酸欠)ということでしょう。昼夜逆転・睡眠障害も貧血の結果と考えます。

また宇宙磁場変動においては、通年性の大潮・気圧変動に加え、秋は台風・満月・偏西風・秋雨前線などの影響があります。その結果飛んでくるのが、黄砂(重金属)・花粉(イネ科・ブタクサ・ヨモギ・セイタカアワダチソウなど)で、秋に死骸となる住環境(枕・敷布団・カーペット・クッション・ソファなど)のダニやその死骸と共に発生するカビによって アレルギー症状が出る方もいます。また美味しい果物も多い時期ですが、果物(リンゴ・ナシ・サクランボ・モモ・メロン・キウイ・バナナ・マンゴーなど)で口腔内やのどがピリピリ・イガイガしたり、胃腸症状などが出たりする人もいます。その場合は、該当する果物を避けつつ、該当する果物に対してアレルギー除去をしておきましょう。

そして、これら気象病・季節性アレルギー疾患・口腔アレルギー症候群なども、引き金はそれぞれですが、その根本原因は、潜在感染源による「鉄の横取り」による慢性的な貧血(酸欠)と考えます。貧血(酸欠)によって、粘膜が薄く、粘膜免疫が十分機能していないことが、全身の様々な心身の病態の「起点」となっているのです。鉄は夏・冬といった身体的ストレスの大きな季節に使い切るため、春・秋に枯渇してしまい、仕事や学校に行けなくなる人も少なくありません。

どなたも貧血対策として、動物由来のヘム鉄(赤身肉・魚)と黒・紫・赤・茶色をした植物鉱物由来の非ヘム鉄をしっかりと摂り、鉄の無駄遣い(頭・体の使い過ぎ・不快環境・睡眠不足・食べすぎ・長風呂)を減らして、鉄貯金を十分蓄えておきましょう。

なお、鉄に関する情報は裏面もご参照ください。

2022.9.1 増田カイロプラクティックセンター

鉄のはたらき

生理作用

体内に3~5gの鉄が存在し、73%ほどが赤血球のヘモグロビンを構成肺から組織へ酸素を、組織から肺へ炭酸ガス運搬の働きをする15%ほどの鉄が筋肉細胞内、ミオグロビンにあり、酸素の保持供給に働く12%ほどが鉄貯蔵タンパク質のフェリチン、ヘモシデリンに結合する僅か0.2%の鉄が輸送タンパク質トランスフェリンに結合し、供給される微量の鉄が酵素に結合し、重要な代謝に働く

シトクローム、鉄-硫黄蛋白は、電子伝達系でエネルギー生産に関与オキシダーゼ酵素は酸素を活性化する

ミエロペルオキシダーゼは、免疫系で白血球の細菌攻撃に必須カタラーゼ、ペルオキシダーゼは抗酸化系の一環として働く

チロシナーゼはカテコラミン、セロトニン、GABA合成に関与シトクロームP-450は酸化的触媒や分解反応に働く

筋小胞体におけるCa放出チキソネルを活性化

脂肪の合成、コレステロールの合成と分解、ミエリン形成に関与DNA、タンパク質合成、プリンやコラーゲンの形成に働く

甲状腺ホルモン合成に関与

カロチンからビタミンAの転換に働く

正常な免疫能に必要で、病気やストレスに対し抵抗力を高める

不足すると

酸素の供給が減り、エネルギー生産が落ちて、だるく疲れやすくなり筋力が弱り、各臓器の働きが落ち、体全体の機能が低下する

潜在性欠乏症

だるい、疲れやすい、顔色が蒼白い、朝起きにくい、肩、首筋がこる動悸、息切れがする、神経質になり、注意力が散漫で学習能力低下

欠乏症状

一般症状……貧血、顔色が悪い、動悸、息切れ、だるい、疲れやすい、頭痛口の症状……舌が赤くただれ、痛む、萎縮し、つるつるになる、口角炎胃腸症状……食欲不振、消化不良、無酸症、お腹が張る、便秘、下痢精神症状……神経過敏、注意力散漫、集中力低下、思考力低下

適量の摂取で期待される効果

鉄欠乏性貧血を予防し治療する、特に妊婦、発育期の子供に大切免疫系を刺激する、抗がん作用を持つ

鉄欠乏による筋力低下やスタミナ低下を改善し、体力を増強する

鉄欠乏による子供の学習能力、記憶力低下を改善する

鉄欠乏による疲労を回復する、病気に対する抵抗力を高める

月経の多い女性や、内出血に悩む人の貧血を防ぐ、生理痛を緩和する

鉄欠乏によりカンジダ、ヘルペスにかかりやすく、これを防ぐ

鉄

Fe

消耗要因

- 妊娠、授乳中ですか
- 急な発育期ですか
- 肉、魚、卵を食べないですか
- 食餌にリンが多く含まれますか
- 茶、コーヒーをよく飲みますか
- 激しいスポーツをやりますか
- 胃が弱く、胃酸が少ないですか
- 痔その他出血がありますか
- 生理が多いですか
- 制酸剤を長く飲んでいませんか

補給源

レバー、魚介類、肉類

食品の鉄の吸収率はヘム鉄(肉や魚に含まれる鉄)とそれ以外の鉄で異なり、ヘム鉄の吸収率が6倍程高い

鉄の吸収は胃の塩酸、ピタミンC、タンパク質の存在で増加する

過剰症

急性症状は頭痛、疲労、耳鳴り、シヨック、肝障害

慢性症状はヘモクロマトーシスで肝障害、糖尿病、色素沈着

体内で、何らかの原因で2価鉄イオンが生成し、過酸化水素と共存するとヒドロキシラジカルが産生し、酸化障害の原因となる

不足症状

気分はよいですか

いらいら、不安、怒りっぽい、うつ

神経質、神経が過敏、忘れっぽい

注意力が散漫、思考力が低下

集中力が低下、学習能力低下

注意力散漫、知能障害

不足症状

体調はよいですか

だるい、疲れやすい、虚弱

顔色が悪い、粘膜が蒼白い

脈が早い、動悸がする

運動すると息切れがする

頭痛、頭重、肩こり、不眠

免疫力低下、スタミナ低下

病気がしやすい、心雑音

低体温、冷感性、寒がり

失神、めまい、立ちくらみ

耳なり、微熱、朝起き難い

髪が脆い、指や足先に刺すような痛み、爪が裂けやすい、匙状になる

コラーゲンの生成が低下

精神障害児、奇形児出産の心配

低色素性貧血、肌がざらざら

不足症状

口に異常はありませんか

口角炎、舌炎、舌の先が痛む

舌が赤くただれ、亀裂がはいる

舌がつるつるになる

辛いものが舌にしみる、口内炎

食べ物が咽につかえる

不足症状

胃腸は快調ですか

食欲不振、消化不良、吐き気

食道、胃粘膜の萎縮、慢性胃炎

無酸症、お腹が張る、便秘、下痢

不足症状

お子さんの発育は順調ですか

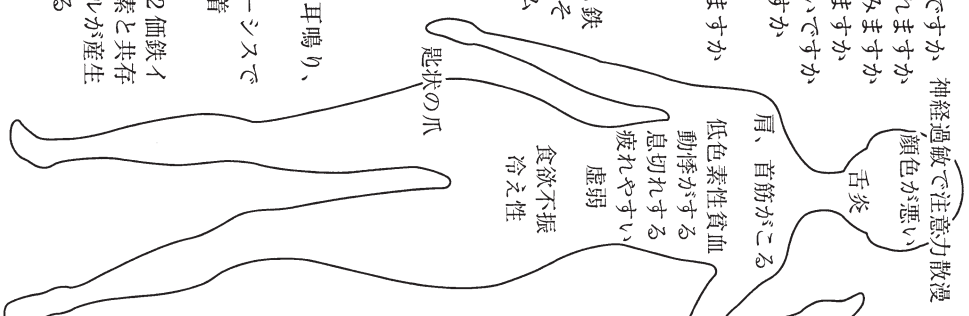
乳児の発育が遅れる

食欲不振、無気力、無関心

落ち着きかない、興奮気味

怒りっぽい、注意力が散漫

感染症にかかりやすい



発現の可能性ある症状