

## **【10月の注意点：台風(太平洋側)・防災用品確認・粘膜免疫・秋雨・寒暖差・温活・黄砂・カビ/ダニ・秋の花粉】**

9月23～24日朝方にかけて、台風15号で浸水・断水などに見舞われた静岡各地の皆さまにまずはお見舞い申し上げます。静岡市清水区では10月初旬まで、断水が続く地域もあるということです。いろいろとご苦労をされていると思いますが、早く皆さんが安心できる日常が戻ってくることを願っております。

そして今回の台風被害において、静岡県の防災対策における弱点ともいえる部分が改めて確認できたと思います。近年は、地球温暖化によるものかわかりませんが、年間降雨量が最も多い月は6月ではなく、10月となっています。

九州の方では線状降水帯の発生により、台風被害が同じ年に繰り返し発生する地域もあるかと思いますが、静岡もこれからは例外ではないかもしれません。今後も同様の被害を繰り返すことのないよう、特に今回の台風による被災地域の問題点は行政によって解決され、また地域住民の連絡・連携の確保も見直していく必要がありますね。

また個人においては、地震災害時のみならず、大雨・土砂災害といった台風被害も想定し、個々に応じた準備を最低限はしておく必要がある、ということが身をもってわかりました。

- ① 地震・台風で外・避難所(横)に逃げるとき
- ② 台風や津波による浸水被害から2階(上)に逃げるとき

各自がそれぞれ自分の状況を想定しながら、何が必要かを考え、少しずつ準備しておきましょう。

例えば…というところを挙げておきますので、自分には何が必要かな？と家族で考える機会を持ち、少しずつ準備をして、何があっても慌てずに行動できるようにしておきましょう。

飲み水(3L×人数×7日間)、生活用水(トイレ・洗面・歯磨き・手洗いなど)、非常用食料(人数×7日分)、おやつ、簡易調理器具、使い捨て食器、割れない食器(木・金属・プラスチック製)、ラップ、アルミホイル、キッチンペーパー、カセットコンロ、カセットボンベ、調味料、ピンク岩塩、糖類(はちみつ・デーツシロップ・アガベシロップなど)、重曹、クエン酸、処方薬・サプリメント(それぞれ2週間分)、筆記用具、簡易トイレ、ティッシュペーパー、トイレットペーパー、生理用品、おむつ類、ごみ処理用ビニル袋(大・小)、石鹼、シャンプー/リンス、ドライシャンプー、髭剃り、寝袋、枕、使い捨てカイロ、懐中電灯、小型ラジオ、各種電池、非常持ち出し貴重品(通帳・印鑑・保険証書・パスポート・その他証書)、スマホ、スマホ充電器、パソコン・タブレット、歯磨き粉、マウスウォッシュ(ペリオバスター)、下着、靴下、靴、季節の衣類、タオル類、身体拭き用・手拭き用使い捨てペーパー、マスク、バケツ、洗面器、ビニル袋、布ひも、ガムテープ、軍手、ホイッスル、時計、サングラス、花粉用ゴーグル(埃よけ)、ハサミ、爪切り、耳栓、耳かき、綿棒、ガーゼ、テープ、絆創膏、虫よけ、虫刺され薬、お気に入りの本、お気に入りの音楽、お気に入りのお酒・スピリッツ…、

その他、大型台風前には…、

もしもの際の避難場所の確認、過去に浸水した地域は早めの避難を想定した準備(あらかじめ他地域の親類のところにいる・ホテルの確保など)、自動車・バイクは浸水地域外に止めておく、屋外に止めてある自転車はチェーンで家などの固定物と止めておく、風呂に水をためておく、トイレ・流しの逆流防止のために水を入れることのできる大きめのビニル袋を用意、(トイレはをゴボゴボという音を聞いたらすぐに水を入れたゴミ袋をトイレに入れて逆流防止)、屋外の植木鉢は屋内に入れておく、窓ガラスには飛散防止フィルム・ガムテープ・カーテンの固定、可能ならシャッター・天戸の設置、避難前には上水栓やガス栓を締め、ブレーカーを落としておく、災害ダイヤルの確認…

上記内容以外にも、必要なアイテム・準備は、個人個人で異なります。備えあれば憂いなし、です。

考えて準備する時間が必要ですから、次なる災害が来る前に、余裕を持って各自で準備しておきましょう。

また 10 月に入ると、だんだんと湿度と共に気温も下がってきますので、朝・晩はひんやりとしてきますね。うっかり寝冷え、なんていうこともよくありますので、寒かったらすぐに掛けられるものを用意しておき、寝ている間の冷房をつけすぎないようにそろそろ気をつけておきましょう。

本格的に冷え込む前に、「温活対策」を見返して、自分に合った方法を取り入れていくようにしましょう。

- \*首・手首・足首・おなかを冷やさないようカバーする
- \*内臓が冷えないよう使い捨てカイロを必要に応じて使う
- \*ショウガ・ヒハツ・ヨモギなどの生薬で自分に合ったものを体調管理に取り入れる(ヒハツは長コショウといわれるもので末梢血管に働き血流・代謝を改善する効果があります、インドのチャイにも含まれます)
- \*最低週 2 回は入浴習慣をもつ、そして入浴時には自分に合った入浴剤を使う(重曹クエン酸、液体ミネラルの入浴剤、塩、エプソムソルト、マグネシウム粒・アロマオイルなどを入れることで、温まるだけでなく心身のリラックスの助けにもなります)
- \*寝床で冷えを感じるなら、上下毛布(暖かい素材)で、冷気の侵入を阻止する

「粘膜免疫」は感染においても、ほとんどの病態においても、重要な身体機能です。

粘膜の「丈夫性」にはタンパク・塩・鉄が重要ですが、粘膜表面の重要な機能である防衛・吸収・排泄に欠かせないのはビタミン Aです。これは特に、肝臓・皮膚・粘膜・視力・眼などに関係の深いビタミンとされています。

体内で酸化(錆びる)しやすい酸素・余剰鉄から、身体の組織・細胞を守ってくれるのが「抗酸化物質」。ビタミン A・C・E が抗酸化物質として有名ですが、中でも有効性が高いのは「β カロテン」です。

動物性のビタミン A(レチノイド)と植物性のプロビタミン A(ビタミン A が足りないと体内でビタミン A に変換されるもの、カロテンもそのひとつ)に対するアレルギー除去は黄色人種である我々には必須です。当院ではビタミン A のアレルギーを除去した上で、アレルギーのない「ドナリエラ(赤藻)由来の β カロテンサプリ」を使っています。(当院では、将来的に安全性の確保ができない「動物性原料由来のサプリ」はお勧めしていませんので使用していません)

また季節的な引き金としては、「黄砂」「花粉」「カビ・ダニ」などが挙げられます。

黄砂の中には重金属・化学物質・感染源の他に、PM2.5 や PM10 なども含まれており、大気汚染物質として偏西風に乗って、春と秋に来ます。

9 月後半あたりから、不快症状の引き金に「屋外で吸うもの・重金属」と反応している方が多くなっていました。

これは「黄砂」のことですね。その対処としては、H2 ブロッカー(ガスター・シメチジンなど)+抗ロイコトリエン(シングレア・キプレスなど)が有効です。それでも場合には消炎剤(タイレノール、そしてイブ/ロキソニン)の追加もあります。1~2 回使えばすぐに効きますので、効かない場合は早めにかかりつけ医の診察を仰ぎましょう。そして根本治療として、引き金(重金属・PM2.5 など)や犯人(各種潜在感染源)に対するアレルギー除去を進めておきましょう。

秋の花粉(イネ科・キク科花粉)に反応する方は、抗ヒスタミン(クラリチン・ザイザル・アレジオンなど)+H2 ブロッカー+抗ロイコトリエンなどを試してみてください。簡単に済む方なら、消炎剤のイブ+新セデスくらいでコントロール可能な方もいます。カビ・ダニに対する対策も同じです。ミョウバン水でのカビ対策も有効です。

これら対症療法としての薬はすべて酸性物質ですから、毎日摂り続けることで「体質の酸性化」を促します。酸性体質は病気を生み出しますから、薬を継続使用するなら、必ず重曹クエン酸水や重曹カプセルを用いて、体質の弱アルカリ化を並行しておくことを勧めます。全ての薬もサプリも、自分の口に入れるのは自分自身ですから、自分の体の声(体調の変化)を聴きながら、必要なものだけを取り入れるようにしておきましょう。