

## 【2023年3月の注意点 花粉・黄砂、強風、宇宙磁場変動、年度末のいろいろ】

だんだん暖かくなってきましたが、三寒四温で、まだ朝晩と日中の温度差が大きい日もあります。5月の連休が過ぎるまでは、どなたも油断してうっかり体調をくずされないよう十分お気を付けください。そしてどんな時も自分軸をぶらさないために、日常の生活管理を常に心がけておきましょう。

### 《日常の生活管理》

#### ① 弱アルカリ対策

朝一番尿のpH7.4前後を目標に、重曹クエン酸水(クエン酸・重曹大さじ1/日)に、耐酸性クエン酸カプセル/耐酸性重曹カプセルを必要量追加する。

バランスのとれた食事に加え、日本の土壌に少ないカルシウム・鉄・トレスミネラルなど、必要性の高いサプリメントを適宜取り入れる。睡眠時間は7~8時間を目標に、脳への刺激として、自分へのご褒美もお忘れなく。

#### ② 温活

起床時体温36.5度を目標に、起きている時だけでなく、寝ている間も敷き・掛け毛布をするなどして、しっかり保温しておく。体幹部の下着は重ね着を心がけ、目標体温に満たない場合は、使い捨てカイロを低温やけどしないよう着衣の最も外側の前胸部に貼っておく。適度な運動・活動を心がけ、筋力を維持・増強しておく。

#### ③ アーシング

仕事場(パソコン・スマホ・各種電気製品)、車、自宅(寝室・キッチン・居間・風呂など)、生活のありとあらゆるところで、自分が使いやすい方法と素材を使ってアーシングを行う。月1回でも2回でも、自然に触れる時間をもち、自然の中での放電を心がける。

#### ④ バランスの取れた食事

タンパク・ビタミン・ミネラル・食物繊維・良い油が十分に摂れるよう意識しておく。食事でストレスをためてはいけないので、主食や甘いもの・嗜好品も「ほどほど」に摂るようにしておく。

1~3月は宇宙磁場変動が大きく、地震が起こりやすい時期ですので、もしもの備えと準備は季節ごとにおきましょう。宇宙磁場変動によって1月から黄砂・花粉が飛散しています。

黄砂の成分は主に重金属で、その他にホコリ・ダニ・大気汚染物質・感染源などといわれています。黄砂による不快症状には、H2 ブロッカー(ヒスタミンH2受容体を抑える薬;ガスター・シメチジンなど)が有効です。

花粉は1月ハンノキ、2月スギ、3月ヒノキ、4月シラカバ、5月カモガヤといった具合に、少しずつずれながら始まっていきます。先日ヒノキが飛散し始めましたから、スギ+ヒノキのダブルパンチでアレルギー症状にお困りの方も多いと思います。花粉に対しては、抗ヒスタミン薬(ヒスタミンH1受容体を抑える薬;クラリチン・アレグラ・アレジオンなど)が有効です。また真菌が関わる長期化したアレルギー症状には、抗ロイコトリエン薬(シングレア・キプレスなど)が有効です。

薬は自分に、そして自分の症状に合っていればすぐに効くものです。何が自分の不快症状に役立つか、自分の体の反応をもって、自分で知っておくことが大切でしょう。

効かない薬を続けて飲んでいても、時間の無駄ですし、腎臓・肝臓の負担を増やすだけですからね。

また特定の花粉と似たタンパク構造を持つ食物に対しアレルギー反応を起こす人が増えています。  
以前は口腔アレルギー症候群(OAS)と呼んでいましたが、最近では花粉-食物アレルギー症候群(PFAS)と呼ばれています。普段から症状のある人もいますが、花粉の時期にキャパオーバーを起こして見つかる人も多いです。

#### 《花粉-食物アレルギー症候群を起こしやすい食物》

##### 1月～6月 ハンノキ・シラカバ花粉 (PFAS が最も多いとされる)

→大豆(特に豆乳・柔らかい豆腐)、もやし、ジャガイモやバラ科の果物(リンゴ・モモ・サクランボ・キウイなど)

##### 2～5月 スギ・ヒノキ

→トマト

##### 4～10月 オオアワガエリ・カモガヤ(イネ科)

→トマト、ジャガイモ、メロン、スイカ、キウイ、オレンジ、ピーナッツ、(食べ物以外で)ラテックスゴム

##### 7～11月 ヨモギ・ブタクサ

→ヨモギ;ニンジン、セロリ、マンゴー、スパイス(マスタード・コリアンダー・クミン)

→ブタクサ;メロン、スイカ、バナナ、キュウリ、ズッキーニ

季節ごとにどんな食材に気を付けておくべきかを知っておくことは、PFAS を起こさないためにも重要です。  
特に先日からヒノキが飛び始め、スギ+ヒノキ、さらには黄砂も重なり心身ともに体調を崩されている方が多く見受けられます。このところ大きな事故・事件が報道されていますが、花粉・黄砂の影響は大きいと思います。そういう方にとっては、裁判ではなく治療が必要なのです。

スギ・ヒノキ花粉にアレルギーがある人は、トマトにアレルギーがあってもなくても、トマトを食べればアレルギー症状を起こしやすい、または悪化させる。スギ・ヒノキ花粉にアレルギーがなくても、トマトにアレルギーがあれば、トマトを食べればスギ・ヒノキによるものと同じアレルギー症状が出る。これら不快症状は、鼻炎に限りません。

花粉-食物アレルギー症候群とはこのように、花粉と食物に対して脳が勘違いしてしまうことによって起きるアレルギー症状のことを指します。採血ではすべての項目が測れませんが目安になります。ただし View39 にはトマトの項目がありませんから、別途調べてもらう必要があります。

スギ・ヒノキのコンポーネント(細かい成分)までアレルギー除去をしても、まだスギ・ヒノキに反応する人は、トマトに関するいくつかの項目を徹底的に除去しておく必要があります。トマト・トマトレクチン・トマチン・リコピン・ソラニンなどと共に、必要であれば実物を使って確実にアレルギー除去を完成させておきましょう。

またアレルギーが残っている人の体調管理としてトマトを含む料理・調味料を食べないとともに、できるだけスギ・ヒノキ花粉を吸い込まないことが、この時期の PFAS の対策となります。

3月は年度末ですから、これから新たな環境に身を置くための体と心の準備が必要な時期です。  
どなたも焦らず、無理なく、自分に合った方法で新しい学校・職場・引っ越し先などに適応できるよう、不安なことがあれば遠慮なくご相談ください。新型コロナも落ち着き、マスク着用も自由となり、人の移動もこれから暖かくなるにつれてさらに増えますから、自己管理の上、自分へのご褒美を楽しみに皆さまお過ごしください。