【2023年5月の注意点; 黄砂・雑草(イネ科)花粉・環境変化への適応・夏対策】

今年も早いもので1/3が終わりました。GWには皆さん自分の好きなこと・やりたいことに時間を使って、リフレッシュできましたでしょうか。観光地は久しぶりに迎えた制限なしの長期休暇ということもあって、予想以上の混雑だったようです。石川県能登ではちょうど連休中の大潮(とてもきれいな満月でした)に引っ張られたのか、大きな地震もありました。被災された方にはお見舞いを申し上げますとともに、しばらくは油断ならないと思いますので不安も大きいと思いますが、くれぐれもご自愛ください。

また連休明けの5月8日からは、新型コロナ対策も「5類」に移行となりました。WHOも2019年型(日本だけが新型と呼んでいた)コロナウィルス感染は収束と発表しましたし、アメリカも13日から出入国条件・制限を一切解除が決まりました。重症化率が低下し、感染したとしても大きな問題は起こしにくい状況ですので、インフルエンザのような季節性の風邪と同じ対応で構わない、ということです。

とはいえ、感染症自体がなくなることは決してありませんから、「栄養+睡眠+ストレス回避+弱アルカリ化」、そして「自己尿でのゲートマッサージ」にて免疫力を落とさないよう、各自が自己管理をしておきましょう。それができていれば、新しい変異ウィルスが万が一流行ったとしても、心配することはありません。

感染源自体にアレルギーがあり、かつ自己管理が十分できていない人が、罹りやすく、治りにくいだけなのです。エネルギー的には、コロナウィルス感染が「気になる人」は、かかりやすい可能性がまだありますので、「うがい・手洗い・人ごみでのマスク(他人との距離)」は意識して、気にしておいた方が良いでしょう。

感染源にアレルギーがなく、かつ弱アルカリ体質を維持するための自己管理ができていれば、罹りにくく、治りやすいのですから、そういう方は、「ワクチンがまだ必要」とも、「感染がまだ心配」とも思うことはないでしょう。そういう方には、マスクもアルコールも必要ないですし、安心して食べて、寝て、外出もできるでしょう。

ですから、他人のためや人目を気にしてマスクを着けたり、ワクチンを打つ必要はないという事です。「自分がしたいことをする、自分がしたくないことはしない」でいいのです。他人への強要は押し付け(偽善)となりますので、気をつけましょう。そして言われた人はきちんとNOと言えればいいだけです。もちろん発熱していたり、ひどい痰の出る咳をしている人は、普通に迷惑ですから、外に出ないでください。

季節の変わり目やGW明けは免疫低下と共に感染症状が出やすい時期です。

外出・外泊に伴い、いつも食べないようなものを飲食する機会が増え、それを引き金に体調を崩す方も多くなります。どなたも体調がすぐれないときには、無理せず、ビタミン・ミネラルを十分に摂った上で、睡眠をしっかりと確保しておきましょう。自分の免疫力だけでは無理そうな場合は、早いうちに抗生剤・消炎剤など必要な薬を使って、体力の消耗を最低限に食い止めておきましょう。

当院ではトレースミネラル(微量元素)は吸収性の良い「液体ミネラル」を勧めています。ここに必要に応じて鉄・カルシウムといった個別ミネラルやビタミンを追加しています。特に季節の変わり目で「感染症状」が増えているように思いますので、液体ミネラルはいつもの2~3倍にあげておくことを勧めます。通常量は体重分(50キログラムの人は50cc/日=濃縮液なら5cc/日)とされていますが、感染対策でたくさんのミネラルを使いますから、常に枯渇している状況と言っても過言ではありません。感染のみならず、痛み・しびれ・かゆみ・疲れなど、不快症状があるなら、トレースミネラル源である「液体ミネラル」を多めに使っておくことを忘れないでください。

スギ・ヒノキといった遠くまで飛ぶような花粉がおわり、5月からはイネ科花粉が始まります。イネ科は遠くに飛ばずに

漂う花粉なので、草むらなどに行くことがなければ大きく影響されることはないでしょう。イネ科もトマト・セロリなど、交差する食べ物があります。血液検査でカモガヤのようなイネ科花粉にアレルギーがある人は、交差する食物を摂りすぎないように気を付けましょう。PM2.5をはじめとする各種大気汚染物質を含む黄砂も5月中旬には落ち着くと思います。天気の良い日は気持ちいいですから、屋外で紫外線を浴びていただきたいですが、空がかすんでいれば黄砂の影響もありますから、ほどほどにしておきましょう。

暖かくなると動物が冬眠から起きだすように、虫たちも活動を始めます。草むらでは、蚊・ダニ・アリなど人を刺す虫たちが美味しい血液を待っています。草むら・畑・山林に行く場合は、長めの靴下にズボンの裾に入れておくか、皮膚が出ているところだけでなく全身にイカリジン(子供でも使える虫よけ)をスプレーしておきましょう。イカリジンにアレルギーがあり、かつにおいが苦手な人は、自分が使える虫よけ効果のあるハーブを用意しておきましょう。

また虫は果物・甘い野菜・はちみつ・甘い飲み物などに含まれる果糖のにおいに集まります。草むらに行く前に、甘いものを食べていると自分の皮膚から出る甘いにおいがダニとりマットのように虫を惹きつけますので、より刺されやすくなりますので自然の中で穀物以外の甘いものは摂らないほうがいいですよ。

4～5月中旬頃までは寒暖差がありますが、GWが明けると太陽が強くなり、夏日も増えてきます。

本来は夏～秋にかけて活発化するような感染源も、4月の夏日にフライング気味に騒ぎ出し、その後の寒暖差によって「うっかり風邪」として体調を崩される方も毎年結構います。4月にどんなに暑い日があっても、「GWが明けるまでは、冬物の片づけはおあずけ」とお考えおきましょう。

そして GWが明けると今度は夏モードに移っていきますので、熱中症や紫外線対策などを意識しておくべき時期になります。屋外で無理してマスク着用を継続することのないよう、酸欠や熱中症にはくれぐれもご注意ください。

そこで一番大事になるのはやはりアレルギーのない「タンパク質+塩」の確保です。タンパク質(アミノ酸)は、体の組織・細胞・消化酵素・ホルモン・神経伝達物質・体液など、その材料のほとんどを占めます。また、ビタミン・ミネラルといった栄養素もタンパクがなければ体の隅々に運ばれません。アレルギーのない肉・魚・卵・豆・乳を無理せずバランスよく摂ることができればいいですね。食べているのにタンパクの指標とされる血液データ(総タンパク・アルブミン・尿素窒素など)が低い方は、タンパク自体のアレルギー除去はもちろんですが、消化・吸収・代謝・排泄、そして感染対策を見直し、効率よくタンパクが使えるようビタミン・ミネラル・食物繊維の補給が足りているかどうかも見直してみましょう。

消化酵素自体もタンパクが材料ですから、タンパクの確保ができていなければ消化酵素が不足し、食事をきちんと取り込めないからさらにタンパクが不足して・・・、という悪循環に陥ります。食後もたれる・食欲がない・たくさん食べられないという方は、アレルギーのない消化酵素薬・サプリを使ってみたり、食事回数を増やしてみたりしてもいいでしょう。また食事で摂るのは大変・面倒という方は、アレルギーのないアミノ酸のサプリメントやペプチドスープ・プロテインなど、自分の体調・生活習慣にあったものを追加してみるのもいいですね。プロテインは豆や乳由来ですので、タンパクの利用効率は卵・肉・魚には及びませんし、人工甘味料や添加物が含まれているものは勧められません。将来的なことを考えれば安易に使わないほうがいいと思いますので、必ずアレルギーの有無や使用頻度を確認して安全に使ってください。タンパクにアレルギーがある人が、アミノ酸・ペプチド・プロテイン・タンパク質、どんな形であってもそれらを過剰に摂り続けていれば、筋肉・靭帯・骨・内臓など自分のタンパク組織・細胞は逆に弱く・もろくなっていきますので。

GWの疲れを持ち越さないためには、ミネラルの大量摂取とこまめなアーシングです。電子機器を使いながら、お風呂に入りながら、寝ながら、車に乗りながら、こまめにアーシングをして、十分な睡眠をとりましょう。