

今年も早いもので半年が過ぎてしまいました。残り半年も皆さまが元気で楽しく過ごせることを心より願うとともに、そのための対策をここで繰り返しインプットして、日々実践いただければと思っております。

6月の注意点にも挙げた通り、**新型コロナ感染を強く疑わせる「のど・鼻症状」をメインとした感染者**がかなり増えてきました。**学校・職場・施設などでの集団感染**もよく耳にするようになってきました。当院の患者さんにおいて感染症状を訴えられた方に共通するのは、新型コロナワクチンに対するアレルギーがあり、この数か月の間に新型コロナワクチンに対するアレルギー除去を完了できてなかった、ということです。

新型コロナワクチンにアレルギーがある方は、類は友を呼ぶではありませんが、**新型コロナウィルスに感染しやすい**のです。ワクチン接種の目的は感染しないではなく、重症化しないことですし、これまでも新型コロナワクチン接種の回数が進むたびに、その都度感染者が増加していたのも同じことです。

当院では、2年前に新型コロナワクチンに対するアレルギー除去を、当時来院していた患者さん全員に行っています。それにもかかわらず、現時点で再度アレルギー除去を追加しなければいけないという状況は、**このワクチンの毒性（人体にとってかなりの「異物」であるということ）の高さ、そして蓄積度・影響度の高さを意味している**と考えられます。

また**新型コロナワクチン接種後に何らかの体調不良があった方は**、さらに詳細なレベルまで多くの組み合わせ施術を追加しないと、確実にアレルギー性が取り切れない、すなわち新型コロナ感染やワクチン接種によってもたらされた問題が取り切れない、というような状況になっています。

よって当院としては、6回目のワクチン接種は必要なしと考えておりますが、どうしても打ちたいという人は、ワクチンに対するアレルギー除去を済ませてから、体調管理をした上で安全に接種していただければと思います。打ちたくない人は、もちろん打たなくていいですが、同様に体調管理には気を付けておきましょう。

新型コロナワクチン接種後、および新型コロナウィルス感染後の体調不良が長引いている方は、体質改善と共に、確実に新型コロナワクチンや新型コロナウィルスに対するアレルギー除去を済ませておかれることを勧めます。今日問題がなくても、来年、5年後10年後、もしくは明日の安全すら不確定なのですから。

すぐにアレルギー除去を受けられない人は、しっかり**「弱アルカリ体質」を維持**しておきましょう。なぜなら**新型コロナウィルス感染、もしくは新型コロナワクチン接種後に起きた問題**であっても、どちらも**問題を招いた「引き金」にすぎない**からです。それらを引き金として、**自分の体にもともといた菌叢（口腔内・胃腸管内・血管内・皮膚粘膜上など）が悪い意味で活性化し、慢性・急性炎症を悪化させた**のですから、**犯人・原因は体内の潜在感染源である**と言えるでしょう。

潜在感染源は夕方以降活発化し、夜寝ている間に病気を作っています。ですから、潜在感染源に好き放題させないためにも、**「朝一番尿のpH7.4 および起床時体温 36.5 度以上」**を目指して、衣食住生活全般に関わる自己管理が欠かせないのです。

カビには重曹、ウィルス・細菌にはクエン酸が効果的ですので、重曹クエン酸水だけで朝一番尿のpHコントロールが上手くいかない場合は、耐酸性カプセル入りの重曹（寝る前）やクエン酸（昼・夕食直後）を追加しておきましょう。

また栄養素においては汗をたくさんかく時期ですから、ミネラルや塩の不足が顕著になります。意識的に岩石由来の液体トレースミネラルや鉄を含んだピンク岩塩を多めに食生活に取り入れておきましょう。塩は糖と水分と一緒に摂ると効果的ですから、単独で摂るのではなく、食事において米やスープが美味しくなる味にしておいた方がいいです。現代においては、減塩よりもまず減糖です。極酸性の糖を減らさないまま、極アルカリの塩だけを減らしては、体質の酸性化＝炎症・病気を招くのは当然のことです。また栄養素・潜在感染源・身体システムに対するアレルギー除去が済んでいれば、糖にしても塩にしても、身体が必要な量だけ欲しますから、摂りすぎることもないですし、摂りすぎても過剰な栄養素は排出してくれます。

その次に足りなくなるのは食物繊維です。食物繊維は腸内環境を整え、ゴミ出しにもなりますし、余分な油脂や化学物質・重金属などの排出を促します。雑穀・根菜類・キノコ・こんにゃく・小豆・海草類において、嫌いでなければどなたにも有効といえるのは日本人にとっては「小豆・海草」です。それ以外の雑穀・根菜・キノコ・こんにゃくなどは、合わない人には逆効果になりますから、摂りすぎないように気を付けてください。海藻で特にお勧めなのは「寒天」です。粉末寒天・糸寒天など、スープやおやつに利用してみてください。

熱中症予防に大事な栄養素は、まずタンパク質、それからミネラル・塩・水となります。夏に食欲が落ちる人は、まず初めに冷たくて甘いものを少し摂って、胃腸を刺激し血糖を上げてから食事を無理なく摂ってみましょう。1回量は少なく、回数を上げることで血糖を安定させることもできるでしょう。

いきなり暑くなると、暑熱順化できずに体調を崩す方もいます。汗をかくことで体温調節ができるよう、毎日の運動・家事・入浴（全身・半身・手足のみ）など、自分に合った方法で無理なく汗をかけるようにしておきましょう。サウナや岩盤浴もいいですが、くれぐれも無理をしないことです。

先日もマダニに刺されて亡くなったというニュースがありました。草むら・野山に行く際は、必ず手足はしっかりカバーして衣服の上からイカリジン（無香料タイプ）の虫よけをスプレーしておきましょう。万が一、血を吸って大きくなったマダニを見つけたら、自分で取らずにすぐに皮膚科に行きましょう。そして自己尿でのゲートマッサージを繰り返し、抗生剤・消炎剤を早期に内服しておきましょう。それでも体調がすぐれなければ、すぐに救急受診です。その他、蚊・アブ・ハチ・ブヨ・トコジラミなど、夏は虫たちも活発になります。虫でアナフィラキシーを起こす方も多いため、十分気を付けて自分に合った対策をしてください。

食中毒、および夏風邪にもご注意ください。

ヒスタミンや各種細菌性食中毒が起こりやすい時期です。火をかけた鍋であっても、冷ましてから必ず冷蔵庫で保存するようにしましょう。味噌汁なども余ったまま室温に放置しておくとなんとなくカビが発生します。特に味覚・嗅覚が低下していると、その変化がわかりにくいですから、傷んだものを食べないようお気を付けてください。

また動かないデスクワーク中や寝ている間にエアコンで冷やしすぎると、のどを痛めたり、お腹を冷やしたりしてしまいます。夏場は疲れて体力が落ちていますから、ちょっとしたことで夏風邪をひいてしまいます。自分に合った方法で涼しく快適にできるだけ睡眠時間を大人でも8時間、疲れているなら10時間（子供なら10時間以上）くらいは確保して、司令塔である脳をしっかり休め、身体の解毒・修復時間を確保してください。睡眠時間が少ないとゴミ出しできていないまま翌日を迎えますから、身体がごみ屋敷化してしまいますよ。

梅雨時期は天気も不安定ですから、皆さま体調管理をしながら無理なくご自愛ください。

また適宜気になったことを増田カイロのブログにも挙げていますので、そちらもご覧になっておいてください。