

【2023年8月の注意点:猛暑・熱中症・台風・夏のレジャー】

今年も世界では猛暑・山火事・大雨といった異常気象が報じられています。

日本でも、8月に入ったと同時に湿度が上がり、朝からもわっとした空気にげんなりしますね。温度だけなら太陽を避ければさほどきつくはないですが、湿度も上がるとエネルギーの消耗度がかなり高まります。よってこれまでと同じ生活をしていれば、どなたも低タンパク状態が進行し、心身の様々な不快症状を感じるようになります。

どんな症状も根っこは同じ「低タンパク」ですから、まずこれまでよりも多めのタンパクを、1日の中でこまめに摂るよう意識しておきましょう。特に寝ている間の消費量も高まりますから、夕食時、および夕食後～寝る前までのタンパク摂取を増やしておくことは、翌朝からの一日がスツキリ過ごせるかどうかに関わってきます。

また「INを増やすならOUTを減らす」ということで、無駄な活動を減らし、寝る時間を増やす(目標8時間)ことも大事になりますから、「早寝早起き」を習慣づけておくことを勧めます。その方が脳の効率もいいですからね。

当院ではまず施術前に①脱水(タンパク・塩)、②貧血(鉄・トレースミネラル・ビタミンB)、③低血糖、④睡眠障害をチェックしていますが、7月には②が多かったですが、今は①が増えてきました。

脱水は水が足りないのではありません。現代においては水を摂りすぎている水中毒のほうが多いので、「脱水=タンパク不足+塩不足」を意味します。低タンパクでは胃腸も動きませんし、消化酵素も作れませんから、食欲が落ちればさらに悪循環となります。

そうならないためにも、食事以外にもおやつ・間食として、いろいろな形でタンパクを補給したり、少しでも食欲低下を感じたら、食事の前に冷たくて甘いもの(アイス・ゼリー・果物・あんみつなど)を摂り、血糖をまずあげることで胃腸をスツキリさせてからメインの食事がしっかり摂れるといいでしょう。

大人も子供も、食べ順を気にする必要はありません、食べられなければ意味がないのですから。甘いものが欲しいと体が言っているのに、知識が邪魔をして、あえて糖を遠ざけ、低血糖から脳へのダメージを大きくしている人(特に子供)がいるのは残念なことです。他人の一般的知識ではなく、自分(子供)の体の声をもっと聴いてほしいです。

また食事では、米やみそ汁・スープにしっかりピンク岩塩を効かせて、塩分の確保を怠りませんように。現代において、塩分(お勧めは、味噌・醤油・ピンク岩塩・その他自然塩)は絶対に控えてはいけません、特にこの時期の塩分不足は命にかかわります。摂りすぎている人はまずいませんから、医師・保健師からの「一般的指導」は忘れてください。

そして、常に運動して血管を鍛えている人の汗はさらっとしています。その一方で汗がべとっとしている人は、汗腺機能が弱く、汗に塩分が出てしまっている人ですから、入浴や軽めの運動で血管を鍛えるとともに、毎回の食事で良質の塩分をしっかり補給しておきましょう。水分・塩分・糖分が一緒に入るとこないとそれぞれをうまく使えませんから、三度の食事ですっかり水分・糖分・塩分を補給しておくことが基本となります。

その上で、人工甘味料を含まない自家製及び市販の経口補水液をこまめに摂っておきましょう。一般的な市販の経口補水液・アミノ酸飲料・プロテインの多くは、アスパルテーム・アセスルファムKといった人工甘味料を含みます。緊急時は仕方ないですが、日常的に使うことはお勧めしていません。人工甘味料にアレルギーがある人は多く、脳機能の低下および血糖の乱高下を招くからです。

もちろんタンパクが足りていなければ、塩・ビタミン・ミネラルなど、どんな栄養素も細胞まで運ぶことができません。それではせっかく摂っても意味がないので、消耗度の上がる真夏・真冬にはいつも以上のタンパク摂取を心がけておきましょう。肉・魚・卵・豆・乳をバランスよく摂ることが大事です。それでも足りない、もしくはアレルギーなどで十分量確保できないという人は、アミノ酸サプリメント・ペプチドスープ・プロテインなどを活用してもいいでしょう。アレルギーがなく、自分の味覚や生活にあったものを無理なく取り入れることが大事です。せっかく買ったのに使えない、という場合は、何かしら理由がありますので個別にご相談ください。

タンパクが足りれば塩も足りてきますから、脱水反応は消えます。

その次に大事なのは貧血反応です。タンパクの次に大事なビタミン・ミネラルがここに含まれ、特に鉄・トレースミネラル・ビタミン B/C の不足をここでチェックします。7 月にはタンパクよりもこちらで引っかかって、ビタミン B やトレースミネラルが足りないから増やして、と言われた人が多かったと思います。

脱水と貧血で引っかからなければ、低血糖・睡眠障害で引っかかる事はありません。ですから、とにかく「脱水と貧血じゃない」ことが、元気であるための最優先条件なのです。これは一年中であり、一生同じです。

早速台風 6 号が大きな爪痕を沖縄地方に残しているようですが、これから本格的な台風シーズンが来ます。今回のように電気・水道のようなライフラインが止まる可能性もゼロではないのですから、異常気象が当たり前となった現代においては、いつでもどこでも「最悪」を想定して、自分に必要な食糧・水・生活用水・電気・電池の準備と家を守るための対策が必要になります。自家発電・蓄電システムや車のエネルギー利用、そして耐水害システムが安全・安価で建築基準として当たり前になると、もう少し安心できると思います。

地球温暖化・異常気象といった地球環境の変化は、太陽の活動を反映していますから、どうにも仕方ありません。太陽は 2019 年 12 月から、11 年周期の活動期に入っています。ということは、2031 年までは宇宙最大の電磁波源である太陽エネルギーが強い時期なのです。よって、避けられない宇宙関連磁場(太陽・月・地球・台風・地震・強風・大潮など)が各自の電磁波キャパを占めるため、スマホ・パソコン・ゲームといった各自が調整できる電磁波使用を最低限にし、さらに様々な電場・磁場対策を講じておく必要があります。

また、天気によって体調を崩す気象病(昔は「天気病み」と言っていた)を起こすのは脱水(タンパク・塩不足)および貧血(ミネラル・ビタミン不足)の人ですから、タイレノール(宇宙磁場対策)・新セデス(栄養素・化学物質・重金属・電気・ストレス対策)・バファリン(貧血対策)が自分の不快症状に効く人は、まず「脱水・貧血対策」を普段から意識しておくことが重要です。許容範囲・許容量が少ない病態といえる電磁波過敏・化学物質過敏・HSP・各種腸管の過敏症状の根っこも同様に「低タンパク」ですから、アレルギー除去と共に、食生活の改善を意識する必要があります。

脱水(タンパク・塩不足)・貧血(鉄・トレースミネラル・ビタミン B 不足)がクリアできたら、しっかり準備をしたうえで無理なく久しぶりの自由な夏休みをお過ごしください。

準備するものとして冷たい飲み物・タオル類はもちろんのこと、UV カットサングラス(眼球を太陽光線から守る、目から入った紫外線が皮膚にシミを作る)、イカリジン入り無香料スプレー(虫よけ)、各種オニヤンマグツズ(虫よけ目的のリストバンド・本物そっくりの模型)、虫刺され薬(薬が使えない人は、重曹を液体ミネラルで溶いたもの)を塗っておくと痒み・腫れがすぐ引きます)、UV カットクリームなど、自分に合ったものを用意しておけるといいでしょう。

それでは、皆さまが、熱中症や夏バテせず、今年の猛暑を乗り越えられますことを願っております。

2023 年 8 月 増田カイロプラクティックセンター