

【2024年1月の注意点:危機管理・冷え・血管管理・花粉・交差する食べ物】

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願いいたします。

今年は年明け早々に能登半島地震、羽田航空機事故と続き、どうなっているの?と思っていたら、山手線内の刃物による傷害事件やあちこちでの火災などがさらに続き、お正月のおめでたいニュースが全てかき消されましたね。能登半島の危険性は10年前くらいから言われていたようですが、最悪を想定した対策は取られていなかったところに100名近くの死亡者と多くの家屋の倒壊・道路の寸断といった最悪が来てしまったということですね。悪条件もいろいろと続いていて、救助も被災者支援も思うようにできていないようですが、人命第一で1日も早く暖かく安心できる場所で休める場所の確保ができればと願います。

飛行機事故は起きないことが大前提ということで、二重三重の対策が取られているはずのところ今回の事故ですから、今後の為にも原因究明が重要です。逃げ場のない火のついた飛行機に乗っていた方は、本当に怖かったと思いますが、旅客機においてはペットを除く乗員乗客の全てが18分で脱出完了できたことはすごいことだと思います。被災地への救援物資を届けるという緊急の重要任務に就いていた中での事故ですから、本人たちだけでなく、被災者も心苦しい想いでしょう。地震および飛行機事故で亡くなられた方のご冥福をお祈り申し上げます。

ここ静岡でも南海トラフや富士山噴火がいつ起こってもおかしくないと言われてもう50年以上経ちます。できることなら来てほしくないですが、オオカミ少年のようにならず、いつどこに何が来てもいいように1週間分くらいは他人を当てにしないで、自分で何とかできるための準備をどなたもしておきましょう。こういう時は何が起こるかわかりませんから、落ち着いているときに季節に応じた「最悪」を想定して準備しておくことが重要です。

特に今回は、寒さ・水・トイレ事情が良くないようですし、食料・電気(火)も十分ではないようです。居場所を知らせるためのホイッスルもあるといいですが、いつもつけているかといつとなかなか難しいところですね。

とにかく危機管理は、最悪を想定して準備することです。

今年は暖冬ということですが、1~2月はさらに冷え込んでくるでしょう。いつも言っているように、冷えは万病の元。何故なら冷えを引き金に潜在感染源であるウイルス・細菌が活発化するからです。潜在感染源が活発化した結果として、動脈硬化・糖尿病・高コレステロール症・がん・脳卒中・心筋梗塞・アレルギー・不妊・自己免疫疾患・神経難病・発達障害・精神障害といった多くの病態・病理が発現・発症しているのです。

まずは冷えアレルギーの除去と共に、どなたも自己管理の一つ目の目安となる起床時体温 36.5~36.8度を日頃から意識しておきましょう。そのための対策は裏面に簡単に挙げている自己管理ポイントの通りですので、見なくても全てできるように日頃から実践しておきましょう。

また冷えに関連する身体組織は「血管」です。栄養素をしっかり摂っていても、血管が丈夫でなければ隅々の細胞まで動脈血(酸素・栄養素)を届け、静脈血(二酸化炭素・代謝汚染物質)を回収することができません。血管を丈夫にするためには、材料であるタンパク質の確保は必須です。自分の心身機能を維持するためのタンパク・塩・水分はしっかり摂っておきましょう。タンパク質は血液の材料でもあり、その他に鉄・トレースミネラル・ビタミン B 群などが必要です。

また血管を十分に広げるためには NO(一酸化窒素)が必要です。NOを出すには等尺性収縮を利用した運動が効果的です。丸めたタオルを握りしめたり、両手を胸の前で押し合わせたり、スーパーマン体操(加藤雅俊氏著書より)などを、日常生活に合わせて取り入れてみたらいいでしょう。

自己管理の二つ目の弱アルカリ化に関して、重曹・クエン酸の使用と共に大事なものは「プロバイオティクス」です。

潜在感染源に対するアレルギー除去がある程度済んでいれば、日常的なプロバイオは必要ありません。

しかし潜在感染源(特に、乳酸を作り出す菌＝乳酸菌＝乳酸桿菌・乳酸球菌・腸球菌・レンサ球菌・ビフィズス菌)や発酵食品(漬物各種・ヨーグルトなど)に対するアレルギーが残っていたり、発酵食品をよく食べたり、感染源のコントロール不良であったりすれば、アレルギーのない同類が交渉役となって助けてくれることもあります。

ただし、その時暴れている菌は引き金によって異なりますから、月2回くらいは「その時点における自分に合ったプロバイオは何か」を確認しておく必要があるでしょう。当院では、細菌(乳酸菌)に対しては、新ビオフィルミンS、BB536、強ミヤリサンの3種(全て市販)から、そしてカビに対しては、サッカロマイセス・ブラウディ(海外個人輸入)からアレルギーがなくて、必要性が高く、身体が使ってOKと言っているものを使って試してみます。

乳酸菌は善玉菌という概念が強いのですが、アレルギーがあれば善玉菌の役割を果たしませんから、善玉菌ではありません。また善玉・悪玉の区別もおかしく、過敏性腸症候群(IBS)の人たちには、この乳酸菌と食物繊維を抜くことが重要であるという新書「乳酸菌と食物繊維が腸を壊す」(宇野良治著)も興味深いことがたくさん書かれていますので、お腹に不安のある方はぜひご覧になってみてください。

当院では、これらの理論は理論として置いておいて、身体が必要とするアレルギーのないプロバイオを、必要な種類を、必要な期間摂取してもらうことが大事だと思っています。

そして1月から花粉が飛び始めます。まずハンノキ、それからスギ・ヒノキ・マツ・シラカバ・カモガヤという順で来ます。ハンノキ・シラカバはカバノキ科ですから、大豆やバラ科果物(リンゴ・モモ・サクランボなど)と交差しやすいです。そしてスギ・ヒノキはヒノキ科でトマトと交差しやすいです。

花粉症の方は、花粉ミックス、個々の花粉、個々の花粉のタンパク成分(コンポーネント)、花粉と交差する食品やその個別成分といった内容についてNAET®によって過敏性を抑えることで、この時期の不快症状はかなり軽減できます。さらに花粉や同時期に多い黄砂に反応する潜在感染源を重曹・クエン酸・プロバイオなどによって抑え込むことができれば、花粉症であったことすら忘れるくらい完治に近づけることも可能でしょう。

花粉症はその時期ですから、その間薬を使ってコントロールするのは悪い事ではありませんが、ずっと使い続けていけばどんどんアレルギー性は強まります。抗アレルギー薬ではなく、消炎剤・抗生剤を使わないと症状が軽くないといったことになれば、問題はアレルギーだけにとどまりませんし、花粉症が消えればその数年後にがんが発症するといったアレルギーマーチも、完全にアレルギー除去できていないと避けることはできません。

花粉症やこの時期の季節性アレルギーにお悩みの方は、まずアレルギー除去です。それから必要な栄養素を確保して、弱アルカリ体質を維持するために自分に合った対策を実行していきましょう。

2024.1 増田カイロプラクティックセンター

【温活】

①使い捨てカイロ、②首・手首・足首・おなか、③温度・湿度・放電、④冷・陰の性質(冷たい・生もの・非加熱・糖・アルコール・酢のもの)を控え、温・陽の性質(加熱・温かい・塩・ミネラル・ヨモギ・しょうが・重曹・クエン酸)を摂る

【弱アルカリ】

①重曹クエン酸水+耐酸性カプセル入りクエン酸(昼食直後のみ/昼・夕食直後)+耐酸性カプセル入り重曹(寝る前)、②必要な栄養素の確保、③プロバイオ、④カビ対策、⑤マウスケア(歯磨き・舌磨き)