

## 【2024年2月の注意点;冷え、ハンノキ・スギ花粉、黄砂、インフル・新型コロナ、地球磁場変動】

1月1日に北陸地方を襲った能登半島地震から1か月がたちましたが、復興・再建にはまだ多くの時間がかかりそうですね。被災された方々には心よりお悔やみとお見舞いを申し上げます。家族を亡くし、住む家や町を失い、茫然としたまま時間が止まっている様子をテレビで見ると、誰でも辛い気持ちになると思います。ニュースを見ていて苦しい人は、無理せずチャンネルを回して、まずは自分自身を守ってください。

天災によって大事な人が突然いなくなるということは、目の前にその現実を突きつけられない限り他人には想像できません。被災者みなさんの心が前を向くにはさらに多くの時間が必要だと思います。亡くなった家族が望むことは残された家族の幸せですから、国・地域・個人ができることを行い、みんなで被災された方々をいろいろな形でサポートしていければと思います。3月までは宇宙磁場変動はまだ大きいですので、北陸地方だけでなく、日本のどこにいても大きな自然災害が起こりえることを前提に、今の自分にできる準備を少しずつ進めておきましょう。

今年は暖冬ということでしたが、2月に入り、急に冷え込み方が強くなり、多くの方が体調を崩されています。

冷えは万病の元ですから、とにかく温活に努めてください。冷えを引き金に潜在感染源が活発化し、慢性炎症・急性炎症を悪化させますので、ここ最近をよく救急車を見かけます。静岡は冬季死亡率の高い県ということなのですが、これは住宅内部温が低い夏仕様だからでしょう。温暖化の進んだ現代において年間を通じて快適に過ごすためには、冷暖房効率の高い住環境(外断熱・内断熱+2重窓など)は、健康面のみならず経済面にも重要になります。

### 【起床時体温36.5度+朝一番の尿pH7.4】

この2項目はどなたにとっても健康維持・病気予防のための安全基準ですから、ここから離れているほど体調を崩したり、発病したりするのは当然のことと言えます。自分にできる予防対策を色々取り入れてみてください。

体温に対しては、温活の具体策と共に、職場・学校・自宅の居室・寝室などの室温を20度以下にしないよう常に留意しましょう。起きているときは寒ければ衣類を増やしたり、暖房を強くしたり、温かいものを摂ったりできますが、寝ている間は冷えたままです。夜間は潜在感染源が最も騒ぐ時間帯であり、かつ感染源は冷えた体が大好きです。その結果、夜間トイレに起きたり、眠りが浅かったり、起床後に痛み・だるさなど不快症状が現れますので、寝室温度も20度を下回らない中で、自分が心地よい温度・湿度に整えておきましょう。エアコンを20度に設定しても、夜間は20度以下になりますので、自分が心地よい温度が23度の人は室温が23度になるようエアコンの設定温度を少し高めにして調整してみてください。

そして感染源の中でもこの寒い時期に、特に問題を起こしやすくなっているのが「乳酸菌」です。

一般的に乳酸菌というと、乳酸菌飲料やヨーグルトなどに含まれている印象ですが、それは乳酸桿菌(ラクトバチルス)のことです。乳酸菌とは乳酸を体内でつくる菌の総称ですので、乳酸桿菌だけでなく、乳酸球菌(ラクトコッカス)・腸球菌(エンテロコッカス)・ビフィズス菌(ビフィドバクテリウム)・レンサ球菌・パディオコッカス菌・ロイコノストック菌・バイオネラ菌・デーデルライン桿菌などが含まれます。

乳酸菌が作る乳酸は酸性物質です。生物代謝の最終産物であるL-乳酸は分解されますが、乳酸菌が体内で作り出すD-乳酸は分解されずに乳酸アシドーシス(乳酸による酸性体質)を招きますから弱アルカリとは逆行します。ですから自分を助けてくれる善玉菌とは言えないのですね。重曹クエン酸水を夏場と同じだけ摂っていても、冬季は朝一番尿のpHが弱アルカリにならないのは、冷えを引き金に活発化した乳酸菌たちが酸性物質であるD-乳酸を多く作り出しているからともいえるでしょう。感染源にアレルギーがなければいても邪魔しませんし、自分を助けるように働いてくれますから、乳酸菌のアレルギー除去は各種疾患・症状における犯人対策として重要となります。

そして冬季に活発化した感染源に対し、交渉役に働いてくれるのも感染源で、これをプロバイオといいます。細菌には

細菌を、真菌には酵母を使いますが、常に同じものを使うというよりは、体調に応じてアレルギーのない乳酸桿菌、ビフィズス菌、酪酸菌(宮入菌)、サッカロマイセス・ブラウディを適宜使い分ける必要があります。当院では体の声をもとにプロバイオの必要性の有無と使用するべきプロバイオの種類・製品を決めています。

冬季特に問題を起こす各種乳酸菌に対するアレルギー除去の前に、まず引き金となる冷えアレルギーを除去します。冷えのエネルギーバイルと共に氷を使った実物での除去が冷えアレルギーの除去には欠かせません。また温熱に対するアレルギーや温度差に対するアレルギーも同様に除去します。冷えにアレルギーがあれば体内から冷えが抜けません、そして温熱にアレルギーがあれば温めても熱が体に入っていきますから、アレルギーがあればどちらの問題であっても体は冷えることとなります。熱いものと冷たいものを一緒に食べるとか、暑い所から寒い所もしくは寒い所から暑い所に移動する際に咳や蕁麻疹といったアレルギー症状(心臓喘息・咳喘息・寒冷蕁麻疹など)を起こす場合の引き金対策としても、冷えアレルギーの除去は重要です。

それからまずは季節性感染症であるインフルエンザウィルス各種・ヘルペスウィルス各種・新型コロナウイルスなどのアレルギーの有無を確認・除去し、それから乳酸菌として、レンサ球菌各種、乳酸桿菌・ビフィズス菌などの腸内細菌群に対してアレルギー除去を進めていきます。これら各種感染源にアレルギーがあれば、感染による問題を起こしやすく治りにくいのですが、アレルギーがなければ感染による問題を起こしにくく治りやすいと言えます。

そして乳酸菌飲料・ヨーグルト・乳酸発酵食品(キムチ・ぬか漬けなど)は、さらに乳酸菌を体内に増やし、弱アルカリ体質に逆行しますので、感染源が活発化するこの時期はストップしておきましょう。また体調がすぐれない場合は、パン・チーズ・麴・味噌・醤油・納豆・キノコ・果物・アルコールなど、発酵に関連した食品は極力控えて、摂りすぎないことも火に油を注がないためには重要です。

免疫対策にと乳酸菌飲料を摂っている方も多いと思いますが、お腹が張る・ガスが多いといった症状があればやめておきましょう。免疫を上げるには、免疫細胞の材料であるタンパク質をいろいろな食材(特に肉・魚・卵)からまんべんなく摂っておくこと、ストレスを回避し、十分な睡眠を確保しておくことが一番でしょう。

大豆や乳も良質なタンパク源ではありますが、大豆にはレクチン・Glym4・サポニン・イソフラボン・フィチン酸・ゴイトロゲン・オリゴ糖・大豆油など、そして乳にはカゼイン・カソモルフィン・ラクトース・乳脂肪などの成分がアレルギー物質として多く含まれるため、ひとつの食材に対して多項目のアレルギー除去が必要となります。アレルギー除去が完了するまでは、これらの食材は毎日ではなくたまに摂る程度にしておいた方がいいでしょう。

花粉・黄砂の反応も少し前から出ています。花粉に対しては、抗ヒスタミン薬(クラリチン・アレジオン・アレグラなど)、黄砂に対しては、H2 ブロッカー(ガスター・シメチジン)が有効です。またアレルギー反応が強く長期にわたる場合は抗ロイコトリエン薬(シングレア・オノン)の併用を試してみるのもいいでしょう。

花粉は個別の花粉とその構成要素や地元の空気サンプルを、黄砂に対しては重金属各種と地元の空気サンプルを除去しておきましょう。またハンノキ花粉は大豆や果物、スギ花粉はトマトと交差しますので、症状のある人はそれらの食品(特に豆乳・とろとろ豆腐、トマトジュース・生のトマト)を控えておきましょう。

静岡では河津桜が咲き始めました。空の青と桜の濃いピンクと菜の花の黄色のコントラストはとてもきれいです。まだの方はぜひお出かけください。だんだんと温かくなってきますが、5月のGWまでは油断できませんから、どなたも【起床時体温 36.5 度+朝一番尿のpH7.4】、この2つの安全域内にいられるよう、自己管理で体調をコントロールしておきましょう。