

## 【2024年5月の注意点;貧血、新年度、黄砂・PM2.5・雑草花粉、気温・湿度上昇・紫外線、カビ・ダニ、食中毒】

GWはのんびり出来ましたでしょうか？後半は天気にも恵まれ、あちこち混雑していたようですね。増田カイロでは前半仕事で後半はNAET®セミナーでしたので、これから平日の空いているときにゆっくり気分転換できればと思っています。ところで皆さん、「自分のご褒美」知っていますか？睡眠・外食・料理・読書・ゲーム・囲碁・将棋・音楽鑑賞・ビデオ鑑賞・映画鑑賞・旅行・スポーツ・キャンプ・温泉・サウナ・マッサージなどいろいろあると思いますが、私は映画館での映画鑑賞。好きなだけ暗い所で泣いたり笑ったりして、2時間その世界に目も耳も体もどっぷりつかって脳がリフレッシュされますから、現実はそのままで行けていませんが、週1で行きたいところです。

4～5月はどなたも新しい環境・人間関係が始まり、楽しみな反面、疲れも出ます。そして以下にも挙げますが、5月以降は貧血(酸欠)反応が強まるため、緊張や疲労感が心と体を支配してしまい、心身ともに体調を崩すことは珍しくありません。どなたも十分な栄養と睡眠(大人でも7～8時間、子供は8～10時間)を確保し、自分だけの時間やご褒美時間をまず確保し、メリハリをつけて仕事や学業に臨めるといいでしょう。

何が自分のご褒美かわからない人は、いろいろ試してみたらいいです。もちろん筋力検査で体の声を聴いてもいいですね。意識ではなく無意識の声がここでは大切です。

ニュースで退職代行業のことが取り上げられていましたが、就職して1週間とか、早く入社日にもう退職とか、昔の感覚では考えられないことですが、自分に合っている・合っていないというのは「適正」の問題です。自分の肌感覚に合わない所は早めに見切りをつけて、自分に合ったところを探して時間の無駄を省くというのは、いかにも現代の若者らしい考え方だと思いました。

適性とは知識・能力ではありません。適性が高いものは辛くても努力を惜しまず追究でき、かつその努力が報われることを意味します。仕事でも学業でも適性が合っていれば、どんなに辛くても頑張れますが、適性が合っていないものは辛ければもちろんですが、楽しくても上手くいきませんから、長く続いて5年です。入る側も、そして受け入れる側も、もっと「適正」を重視したら、このようなミスマッチによる無駄をなくせますから、いわゆる常識(学歴・面接での話し方・人あたりなど)ではなく、身体(無意識)の声を重視した採用ができるといいですね。

適性以前に人間(自分・他人)にアレルギーがある人は、自分の体と心を創る基本的栄養素で土台をしっかり固めた上で、人間・自分自身・他人(家族・上司・同僚・部下・先生・医師など)に対するアレルギー除去を済ませておきましょう。この世の中において、一人だけで生きていくことは現実的に難しいのですから、学校や仕事に行けない・続かない、家族と上手くいかないという悩みを抱えている方はまずアレルギー除去が優先ですよ。自分を許せば他人も許せますし、そういう思考回路はとにかく楽ですから。

5月中旬辺りまではまだ黄砂・PM2.5などの大気汚染物質が比較的多いですし、ヒノキ花粉が終わったころには、イネ科などの雑草花粉・マツ花粉・シラカバ花粉などが出てきます。長時間の屋外作業においてはよくうがいをしたり、水分を摂ったり、必要に応じて抗ヒスタミン薬(花粉対策)・H2 ブロッカー(黄砂・大気汚染物質対策)などを使ったりして対処しておきましょう。以下に挙げますが、カビ対策には抗ロイコトリエン薬も助けになります。

そして5月に入って一番問題となるのは、宇宙最大の電磁波源である太陽エネルギーが強くなることです。近年においては5月を過ぎたら夏に限りなく近くなっていますので、太陽磁場・太陽光線・紫外線・赤外線・太陽フレア・プラズマ粒子など、すべてが急に強くなります。よって、その太陽エネルギーから体を守るために、これまで以上の鉄・ミネラル・塩が必要となります。需要と供給のバランスが崩れれば、すぐに貧血反応(酸欠)を起こしますから、それによって痛み・かゆみ・しびれ・めまい・耳鳴り・メンタルの問題など、じつに様々な健康問題に繋がります。

低気圧優位(酸素濃度が低い)と太陽エネルギー増大(鉄の消費度↑)が重なるため、この時期不調が起きやすい方は、まず貧血を疑ってみてください。血液データにおいては、総タンパクと共にヘモグロビン値はできるだけ上限値に近いほうがいいでしょう。フェリチン値は個人差ありますが、100点満点のテストと同じで60~100あたりを目安に、自分の最適値を筋力検査で調べてみてください。またフェリチン値は高ければいいものではありません。200を超えるような場合は、がん・血管疾患・肝炎など慢性疾患による炎症反応が考えられますから貧血の指標とはなり得ません。その他 MCV や MCHC の値も目安になりますし、また 貧血傾向の人は血液凝固もしやすいので、血小板数が多いのも要注意といえるでしょう。ごくまれに貧血由来の脳梗塞を起こす方もいますので「血管家系」(脳梗塞・心筋梗塞などを起こしやすい)の方は、血小板に対するアレルギー除去も予防策となるでしょう。ちなみに「がん家系」(がん・自己免疫疾患・アナフィラキシー・難病など)の方は、白血球にアレルギーを示すことが多いです。

また貧血に関わる栄養素は鉄だけではありません。タンパク・ビタミンB(特にB12)・トレースミネラルなどが必要です。当院では来院毎に脱水、貧血、骨粗鬆反応とそれに関連する栄養素の不足具合を確認しています。貧血(酸欠)がなければ低血糖・副腎疲労・睡眠障害にも無縁ですので、まず解決すべきは貧血といえるでしょう。

\*脱水⇒タンパク・水・塩・糖 (熱中症予防はまずタンパク+塩の確保が最優先です)

\*貧血⇒タンパク・鉄・ビタミンB・C・トレースミネラル (食事とサプリで生活に応じた量の確保が重要です)

\*骨粗鬆⇒タンパク・カルシウム・ビタミンD3・K2(MK7)・トレースミネラル (弱アルカリの維持が重要です)

骨粗鬆とは骨貯金が減っていることを意味しますから、長期の酸性体質の結果もたらされる病態です。失われた骨貯金はアレルギーのない上記栄養素をしっかりと補給し、かつ重曹クエン酸や温泉水などを適宜取り入れることで朝一番尿の弱アルカリ管理(目安はpH7.4前後)を怠りませんように。病気は夜作られますから、そのひと手間をしないとしないとは将来設計が変わってきます。長生きしても大病を患ったり、自分で生活できなくなったりすれば、到底年金では足りない医療・介護費用がのしかかりますからね。また自分の生活が変わらなくても、太陽や地球の磁場が変わるだけで必要量が変わってきますので、環境の変化に応じてアレルギーのない栄養素を十分量確保することが健康維持の第一歩という認識をお忘れなく。

これから温度・湿度上昇と共に、屋内のカビ・ダニ濃度も上がっていきます。カビ対策には除湿・換気・空気の対流が重要です。毎年5月過ぎたら「洗濯機のごみ」で自宅のカビアレルギーをチェックしてもらっておくといいいでしょう。なければいいですし、あれば改めて除去してもらっておけば安心ですからね。枕や敷パッドも適宜交換して、カビ・ダニ対策をしておきましょう。枕は洗えるものより、安くて交換しやすいものが一番です。バスタオル枕であれば、洗濯機をかびさせないことが重要ですので、マグネシウム洗濯、お湯洗い、酸素系漂白剤+無香料合成洗剤、石鹼・柔軟剤不使用、洗濯機のふた解放、洗濯機に入れておくのは乾いたもののみ、といったことにお気を付けください。

カビ・ダニシーズンが来れば、雑菌たちも騒ぎ出し食中毒を起こしやすくなります。油断せず、キッチンに料理したものを放置しませんように。一晩だけ出しておいても、もうこの時期になればアウト！ですから、冷蔵庫の空き具合を見てから料理をしてくださいね。そしてそろそろ屋内・屋外の各種虫対策も必要ですね。

GW以降、黄砂が徐々に減ることで空気が澄んで、雪がほとんどなくなった富士山がこれまでよりもはっきり見えるようになります。梅雨までの短い間ではありますが、湿度も高すぎず、過ごしやすい日が味わえる時期になりました。仕事・プライベート共に、反省しても後悔しないように、多少の無理はしても、無茶(お茶する暇がないのはよろしくない、ということ)はせずに、自分のご褒美を適宜取り入れつつ、仕事と生活と自分自身のバランスをうまく保ちながらどうぞご自愛ください。