

## 【2024年7月の注意点;梅雨型熱中症、クーラー病、免疫低下による感染症増加、気象病、低気圧性貧血(酸欠)】

遅めの梅雨が来たと思ったら、もう7月。そしてまだ梅雨のさなかというのに静岡ではW高気圧とフェーン現象で40度近くまで上がりました。まだしばらく暑そうですし、最低気温も下がらないようですから寝苦しい時期になってきました。太陽の活動期は2031年まで続きますが、来年がピークですのでまだまだ地球が熱せられることによって暑くなるだけでなく、様々な自然災害に見舞われる可能性は想定内です。日本も今年には能登・北陸の地震から始まりましたが、海外でもすでに熱波・山火事・ハリケーン・洪水などが報じられています。これまで経験したことのない様々な異常気象・自然災害に対して、他人に頼らなくて済むような準備をどなたも始めておくことが必要ですね。

高温多湿の状況はどなたにも不快です。夏も冬も、重要なのは温度よりも湿度です。まずは湿度、次に温度を下げていくようにエアコン設定をしながら、数字よりも体感での心地よさを重視しておきましょう。暑すぎても寒すぎてもいけませんから、目を閉じたら軽井沢(ひんやり涼し気な昭和の避暑地のイメージ)の感じです。

夏バテしないためにも、まず十分な睡眠時間を確保したいです。エアコンを自分の体感にあったモードでつけておきましょう。頭(脳)が冷えていることが睡眠には大事です。エアコンが苦手と使えないという人もいますが、苦手とってられない状況ですから、エアコンに向けて扇風機・サーキュレーターをまわして冷えた風を散らしてみてください。またアイスノンや冷感シーツや冷感パッドのようなものを使っておきましょう。熱がこもらないような通気性の良い敷布団・マットレスは、カビ・ダニ対策にもなります。

またエアコンをつけているからこそ、逆に冷えすぎにも注意しておきましょう。頭は冷やしていいのですが、首から下、特に胴体部分は冷やすべきではありません。体温調整のために手足は出しておいてもいいですが、起床時体温が36.5度ない人は、直接エアコンが当たらないよう扇風機やサーキュレーターで冷気を散らしておきましょう。また掛布団はしっかり温かいものにしておきますが、いつの間にか掛布団をはいでいるという人は、胴体部分は薄手の重ね着、薄手のハイネック、寒がりなら冬と同じようにしっかり着こんでおきましょう。

手足が冷えるという人は、寝ている間は長袖・長ズボンで、日中はアームカバーやレッグウォーマーを使って、肘～手首、膝～足首をカバーしておきましょう。睡眠時、足の裏で発汗し体温調節するため、靴下は履かずにレッグウォーマーを足首と足底にかけてL字に履いておきましょう。クリームをつけて眠りたいという場合は、靴下・手袋は化繊ではなく綿・麻・絹など自然素材だけのものにしておきましょう。

体を冷やすのはエアコンだけではありません。起床時体温が合格ラインにない人は、基本的に冷たいものは禁止です。温かいもの・常温のものを口にするようにしましょう。生もの・冷たいもの・甘いもの・色の薄いものは、冷やす性質がありますので、屋外の暑い所ではいいですが、冷房の効いている屋内ではくれぐれも摂りすぎませんように。加熱してあるもの・温かいもの・塩の利いたもの・色の濃いものは内臓を温めてくれますから、温活+脱水予防として、常に塩と鉄(お勧めは塩と鉄と一緒に摂れるピンク岩塩)の摂取は意識しておきましょう。

昨年から今年にかけて、带状疱疹・ヘルペス・劇症型溶連菌感染症といった話をよく聞きます。溶連菌なんて誰でも持っている細菌ですが、命にかかわる劇症型はごくたまに聞くことはあっても、これまでこんなに報告されることはありませんでした。ヘルペス・带状疱疹も異常に増えています。そして新型コロナワクチン以降、免疫力の低下が取りざたされています。

免疫システムは、基本的に血液内の話ですから、全身状態に影響してきます。白血球が初期の免疫機能(自然免疫=マクロファージ・NK細胞など)を担い、その後は体液性免疫(抗体各種;IgE、IgGなど)と細胞性免疫(キラーT細胞)によ

って得られる獲得免疫によって、「この異物が来たらこう対処する」といったマニュアルが記憶され、次のピンチに備えることができる仕組みになっています。

免疫低下に関して、特に新型コロナワクチン接種後の IgG 抗体(特に IgG4)の増加が報告されています。IgG4 はアレルギー反応の抑制に関与していますが、増えすぎれば免疫抑制によって病気の増加・悪化につながります。

NAET®においては「各種抗体に対するアレルギー」は、免疫低下(防衛をさぼる)および免疫過剰(自分を攻撃)による問題を起こすと考えますので、バランスよくほどほどに働いてくれることを目指し、反応のある抗体に対するアレルギー性を除去しています。必要に応じて、IgE、IgG、IgG1~4、IgA、IgA1~2、IgM、IgD、そして抗体のサンプルを調べて、反応するものは全てアレルギー除去していきます。

免疫の専門家である村上康文先生(東京理科大学名誉教授)による新型コロナワクチンに対する解説は、客観的で情報もまとまっており、どなたにもわかりやすい内容です。山路徹さんと共に出されている動画・書籍をぜひご覧になって、新型コロナワクチン、そして今後提供されるであろう新しいワクチンによる健康被害をこれ以上増やさないよう、自分と家族、そして大事な人にも見てもらっておいてください。

当院のスタンスとしては、全ての医薬品・サプリメント・医療・施術において、全て同じ物差しで評価しています。

#### ①アレルギーの有無、②自分に対する有効度・必要度、③体からの許可

これら3つの条件がそろわなければ、その薬・サプリ・医療・施術は必要ないと判断しています。

そうすることによって、お金や時間の無駄を省き、より効率よく求める結果に近づけることができるからです。

春～夏は低気圧優位の季節です。その上、梅雨・台風など、さらなる低気圧が重なると、低気圧の中の低気圧ということになり、地上にいても高山病のような低酸素状態を起こしかねません。宇宙磁場症状ならタイレノール、貧血による酸欠症状ならバファリン、水毒症状なら五苓散が有効ですが、これらも基本的な栄養素が十分量確保できていなければ効果半減、もしくはそれ以下です。

体調管理はまず「脱水(タンパク・塩・糖・水)」。その次は「貧血(鉄・ビタミンB・トレースミネラル)」です。

だからこそ、塩と鉄が同時に摂れるピンク岩塩を当院では推しています。米にも一番合いますし、日本人に問題を起こしている酵母(特にパン・味噌・醤油)を減らし、アレルギーのない塩をしっかりと摂ることができます。

近年話題になることが多い「気象病」も脱水・貧血の結果です。脱水といっても、全身が脱水なのではなく部分的に浮腫が起きている状態ですから、水の流れが不安定だということになります。タンパクはもちろんのこと、アレルギーのない塩、そしてアレルギーのない鉄剤や鉄を含む食材をしっかりと確保して脱水・貧血を回避しておきましょう。

脱水(特に塩不足)が反応していれば、その隙を狙って感染源が騒ぎますので、感染にもかかりやすく、不快症状も発生しやすくなります。だからこそ塩カウントは常に6/10以上を維持しておきましょう。

脱水・貧血・骨粗鬆(カルシウム・ビタミンD3・ビタミンK・トレースミネラル)とチェックしていき、アレルギー除去と共に必要な栄養素の確保ができるようになれば、施術のゴールである「いつどこで誰と何があっても・何がなくても問題ない状態」にさらに近づけます。アレルギー除去をしても、最低限必要な栄養素の確保ができていなければ、ガソリンの入っていない車と同じで動きません(改善しない)。免疫にかかわる項目のアレルギー除去は全ての疾患に関与していますから、栄養素の除去が完了してから、季節の優先項目(今はカビ・酵母・カビ毒・宇宙磁場関連など)と共に進めておきましょう。では、どなたも夏バテ・熱中症をおこさず、元気に夏を乗り越えられるよう意識しておきましょう。