

【2024年8月の注意点;脱水+熱中症(脳煮え)、太陽(日光・紫外線・フレア)、感染、虫各種】

太陽活動は約11年周期で強弱を繰り返していますが、周期上、来年が最も強くなります。よって今年から再来年にかけては「地球が最も沸騰するであろう3年間」ということになります。年々暑くなってきていましたが、今年は静岡がトップで40度を超えました。海風でひんやりのはずの静岡にフェーン現象による山風が吹くのはとても珍しいことで、いよいよ太陽磁場・太陽熱波が強まっていることを肌で感じております。暑い暑いと言っても、こればかりは太陽周期のせいですから仕方ありません。この強烈な太陽の磁場・紫外線・熱波に負けないよう自分の体を変え、最悪を考えた準備と対策をしておくことが重要です。

7月から暑い日が続いていますから、すでに皆さんの脳は煮えていると思っていいです。煮えているというのはプチ熱中症になっているということです。特に集中力・判断力・決断力・感情コントロールといった前頭葉機能、そして呼吸・循環・体温・免疫・食欲・睡眠・排泄・やる気などのあらゆる中枢がある脳幹機能が影響を受けます。心身のコントロールセンターがやられているのですから、現時点においてどんな不快症状(痛み・かゆみ・しびれ・めまい・耳鳴り・下痢・便秘・疲労感・頭痛・食欲不振・睡眠障害など)もまずは熱中症を疑うべきです。

その対策は簡単です。まずは以下の3点を心がけておきましょう。

ただ問題が起きてからでは遅いので、日ごろから意識しておくことが大切ですね。

- ① タンパクと塩をしっかりと意識して摂る⇒食欲なければ甘くて冷たいものを先に摂ってから食事にする
肉・魚(特に赤身の牛・かつお)・卵など動物タンパクをバランスよく
鉄も摂れるピンク岩塩を米とスープにたっぷり使う
塩(ナトリウム)とのバランスをカリウム(昆布・果物・サプリ)で調節する
- ② 頭(脳)を冷やす⇒できるだけ温度・湿度管理ができる屋内で過ごす
特に額(前頭葉)と後頭部(脳幹)部分を保冷剤で冷やす(アイテムは増田カイロブログ参照)
自分が気持ち良いと思える場所・程度で冷やすこと、首自体は長時間冷やさない
- ③ 十分な睡眠時間を確保⇒疲れているなら9時消灯(9時前でももちろんOK)
寝る2時間以内に入浴しない、体温以下のぬる湯・シャワーを短時間ならOK
寝室はエアコンでひんやりさせて、それでも寝苦しければアイスノンで頭部を冷やす
頭部(脳)は冷やしても、首から下、特に内臓を冷やさないよう布団をかける
体温調節のために靴下は履かずに、冷え症の人はレッグウォーマーをL字に使う

日常的に上記の①~③を心がけていれば、無事に夏を乗り切れると思いますが、それでも不快症状が回復しなければ、症状に応じた市販薬・個人輸入薬を使ったり、かかりつけ医に相談したりしてください。

もちろん基本的な栄養素にアレルギーがあれば、消化・吸収できていませんから、まずは栄養素のアレルギー除去が最優先です。栄養素に対するアレルギーはIgE/IgGといった抗体反応だけではないので、現時点においても病院の検査では検出できないものもたくさんあります。特に「脱水・貧血・骨粗鬆」に関わる各種タンパク源、塩、糖、水、ミネラル、鉄、カリウム、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、ヨード、ビタミンA/B/C/D/E/K、酸素/二酸化炭素などにアレルギーがあれば、きちんと除去してから食事では補えない分をサプリ補給しておけばいいでしょう。

当院では特にタンパクと共に塩をしっかりと摂るように指導しています。汗をかく時期にカリウムが足りないと、細胞外のナトリウムが多くて、細胞内のカリウムが少ない状況が続き、水分は細胞外に移動し、細胞内脱水を起こします。

細胞外は浮腫みますから、それによって頭痛・肩こり・足がつる・横になると咳が出る/苦しい・胃酸が多い気がする・かゆみ・痛み・しびれ・体重増加などの不快症状として出てくることもありえます。そこでたくさん摂ってもらっている塩(ナトリウム)を減らしてしまっはすぐにへ口へ口になりますから、ナトリウムを減らすのではなくカリウムを上げてもらいます。昆布・ヒジキ・果物といったカリウムを含む食材に加えてアレルギーのないクエン酸カリウムのサプリを必要量追加することでナトリウム・カリウムのバランスを整えたほうが安全に体調管理ができます。

腎臓が弱い方は調整が多少難しいかもしれませんが、要は栄養素自体にアレルギーがあるかないかですので、自分が美味しいと感じるものを食べて、自分の心と体が元気になるかどうかで判断していけば大丈夫です。

そして温熱・湿熱、冷気・冷湿気などに対するアレルギーも調べておく必要があります。これらにアレルギーがあれば暑いところにいたり、冷たいものをたくさん摂ることで体調を崩す可能性が高くなります。これらにアレルギーがなければ、暑さ・寒さに強くなってきます。とはいえ今年の暑さは異常ですから油断なりません。

また太陽エネルギーが強いのですから、太陽磁場・日光・紫外線・太陽フレア・黒点・太陽潮(太陽からの引力;大潮に関連)といった太陽に関わる項目に対するアレルギーもあれば除去が必要になります。アレルギー除去できていれば、太陽の強い状態においても自分がぶれることはありません。もちろん太陽光線の浴びすぎもいけませんから、ほどほどに夏を楽しめればいいでしょう。今年はととも日傘が売れているということですが、屋外で軽作業をする方は、風通しの良いアルミの帽子(日光を反射して涼しい)を使ってもいいですね。衣類は比較的熱がこもりにくい白・グレー・黄・赤を選ぶといいでしょう。また紫外線から一番守るべきは目ですから、屋外にいるときや運転時は必ずサングラスをかけておくことを勧めます。あまり色が濃いものやカラフルなものは避けて、瞳孔が開きすぎず、かつ脳に余計な刺激を与えずにUVカットができればどんなものでもOKです。

「脳が煮えている」というのは、例えるなら日なたにおいてある車内のような状態です。その車に乗るには、窓を開けて冷房を付けて車内の熱い空気をまず外に出しますね。それと同じで脳を冷やしても体内のエネルギーをうまく流せてないと熱は外に出ていきません。そこでチャクラや経穴(東洋医学のつぼ)のようなエネルギーポイントに対するアレルギーを除去し、エネルギーの出入りが自動的にうまくできるようにする必要もあるのです。そうすれば体内をエネルギーがながれ、脳全体に冷気が上手く運ばれ、熱気が外に排出されていきます。

脳機能のひとつが免疫ですが、①～③ができていない結果として免疫が低下し、様々な感染源にやられます。

ヘルペス・带状疱疹・手足口病・劇症型溶連菌感染・新型コロナなどいろいろな感染症の名前を報道でも耳にしますが、どの感染源も「アレルギーがなければ罹りにくく治りやすい」のですからアレルギーがなければ心配いりません。ただ、「アレルギーがあれば罹りやすく治りにくい」のでそれぞれの感染源に対するアレルギー除去を進めておきましょう。

また熱中症による免疫低下、そして新型コロナワクチン接種・新型コロナ罹患による免疫異常(特にIgG4が増えるため自己免疫疾患同様自分の組織を攻撃してしまう)の状態にある方は、最悪の事態を考えて、そうならないためにまず①～③を実行して、「仕事と家族を守るためにもまず自分第一」を判断の物差しにして自分を守る行動を取りましょう。

もちろん夏休みですから、自分へのご褒美として家族や友人と過ごす楽しい時間も、自分だけのゆったりとした時間を作ることも大切です。虫の多い夏場はキャンプには向きませんが、野山に行かれる方はくれぐれもマダニ・蚊・ブヨ・ハチ・ヘビなどにはご注意ください。ディートという農薬由来ではなく、イカリジンという成分の虫よけ(無香料)なら安心して使えます。草むらでマダニに刺されないよう長ズボンに靴下に入れておいたり、蚊よけのオニヤンマグッツを身につけておいたり、虫刺されやヘビに咬まれた時に使うポイズンリムーバーも持っていれば安心です。

どなたもほどほどに楽しい夏が過ごせますよう、くれぐれもご自愛ください。 2024.8 増田カイロプラクティックセンター