

【2024年9月の注意点;台風・夏バテ・エアコン疲れ・睡眠不足・黄砂・秋花粉・真菌症・エンテロ/アデノウィルス感染症】

お盆を過ぎた8月後半あたりから秋らしい空気を朝晩に感じられるようになってきたな…とっていたら、偏西風に乘れずにゆっくりスピードの台風10号が居座った豪雨三昧の1週間でした。ここ静岡でもかなりの雨が続きましてので、土砂崩れ・浸水などの被害にあわれた方もいらっしゃいます。全国的にも大きな爪痕を残した大型台風ですから、早く被災者の方々に日常が戻ることを願いつつ、いつ災害が自分のところに来るかもしれませんから、**大型台風、ゲリラ豪雨・遠隔豪雨**など、これまでになかったような気象現象には、最悪を想定したうえで、各自が必要とする準備・対策をしておけるといいですね。温度・湿度・風・気圧・重力などの気象現象に対するアレルギー除去も済ませておきましょう。

昔から「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉があるように、春分には寒さが、そして秋分には暑さがやわらぎ、過ごしやすくなりそうな予報ですが、猛暑日記録を更新し続けている状況ですから、まだまだ暑い日が続きそうです。くれぐれも油断せずに、各自が自分に合った熱中症対策を継続しておきましょう。

8月最終週あたりから9月にかけて、夏休み期間が終わってほっとしたところに体調を崩す方は毎年多いです。

特に暑さレベルが一段と厳しくなっているここ数年間はこの傾向が強く、太陽のピークに当たる来年以降もしばらくこの傾向は続くことが考えられます。

それとちょうど同じ頃、大陸からの黄砂が偏西風と共にやってきます。黄砂は大気汚染物質を多く含みます。

その毒性は一般に考えられているよりもかなり高く、いろいろな症状の引き金となりえます。私個人の臨床的見解としては、たまに來ているかもしれない放射能汚染物質よりも、毎年必ず2回(合計6か月)は来る「黄砂の悪性度=慢性炎症への関与度」が高いと考えます。特に黄砂がもたらす化学物質(PM2.5/PM10/PMS/光化学オキシダント/ガソリンなど)や重金属(メチル水銀/有機水銀/ヒ素/カドミウムなど)の影響は大きく、各種潜在感染源(ウィルス・細菌・カビ・真菌・寄生虫など)を騒がせないためにも、春秋の黄砂シーズンには必ずアレルギーの有無を筋力検査で確認し、確実にアレルギー除去を完成させておきましょう。採血やスクラッチ検査では、これらすべての項目を調べることはできませんから、筋力検査を用いて自分の体の声(合っている・合っていない)を確認する必要があるのです。

秋花粉も始まりますが、臨床における影響度は黄砂よりも低いです。とはいえ重症反応を起こす方もいますので、キク科のブタクサ・ヨモギ、イネ科、および関連食物にアレルギーのある方は、見直ししておかれるといいでしょう。

特に高温多湿のこの時期に一番騒ぐのは、カビ・真菌です。カビ・真菌は、皮膚にも、粘膜にも、内臓にも、血中にもどこにでもいて、心身症状に少なからず関与しています。真菌症には、カンジダ症・アスペルギルス症・ムコール症・フザリウム症・クリプトコッカス症・皮膚糸状菌症など多くの種類があります。家と体は同じで、年齢(時間)と共に増えていくカビが糖尿・高血圧・高コレステロール、そしてがん・脳卒中・認知症に対する黒幕として関与しています。その後他の潜在感染源も一緒になって暴れだします。カビ・真菌に対してステロイドは禁忌(悪化する)ですが、この時期の、鼻・のど・目・皮膚症状に対して、市販のステロイド入り点鼻薬や病院でのネブライザー・目薬・ステロイド軟こう・ステロイドの内服薬を継続するとさらに悪化してなかなか治らないというケースも臨床的にはよくあることですからご注意ください。

真菌対策にはハーブ系サプリや抗真菌薬がありますが、どちらも耐性真菌を作りえますので、カビ・真菌に対するアレルギー除去を繰り返し徹底させ、免疫を落とさないよう困った時だけ最低限のサプリや薬を使うようにしたらいいいでしょう。日常的には真菌対策のプロバイオ(サッカロマイセス・ブラウディ)を夜に使うことをお勧めします。

また夏から秋にかけては、例年エンテロ・アデノウィルスによる問題も増えるため、同様にアレルギーを除去しておくといいでしょう。感染源に対しては、アレルギーがあれば「罹りやすくて治りにくい」、そしてアレルギーがなければ「罹りにくくて治りやすい」、ですからね。アレルギー除去+弱アルカリ管理ができていれば、ほぼかかりません。

今年もさらに異常な暑さでしたから、9月に入って「夏バテ」「エアコン疲れ」「睡眠不足」で体調を崩された方が多いように思います。太陽のパワーは来年最も強くなりますから、あくまでも今年は「来年の予行演習」という認識で、来年に向けて様々な問題を想定し、必要なものを準備しておきましょう。

9月に入ってから頭部をひんやりさせておくためにエアコンを程よく効かせておくのはいいのですが、寝ている間はたいして動きませんから、薄着でかつ掛布団をはいでいると、胴体部分が冷えきってしまい、朝から元気がない状態になってしまいます。室内の空気をひんやりさせつつ、首から下を冷やさないよう暖かい素材の長そでを着て、温かい布団や毛布を掛けておきましょう。ベッド下や床面から冷気が入りますので、冷えによる不快症状のある方は暖かい素材の敷パッド・敷毛布・床面にアルミシート+ラグなども使っておきます。

扇風機の風を体に直接当てて寝ている場合も、気化熱として体熱が奪われますから同じことです。

風が長時間当たることで組織はむくみ、結果として筋肉・靭帯を痛め、ぎっくり腰・ぎっくり首にもつながりますし、おなかを冷やせば、下痢・便秘や鼻・のど・目の症状に繋がります。

食べたくない時には無理しなくていいですが、普段から塩をひかえず、しっかりバランスよく食べておくこと。

のぼせない(頭部に熱がこもらないために、アイスノン作戦もあり)程度にお風呂でしっかり温まる機会をもつこと。

寝ている間に胴体・内臓部分を冷やさず、温かい素材の長そでを着て、十分な睡眠時間を確保すること。

これらは、毎日の疲れを翌日に持ち越さないために重要なことです。

何かしら不快症状がある場合は、無理なく体を温め、ゆっくり休みを取りましょう。

冷たいもの・甘いもの・生もの・南国で採れるものには、基本的に体を冷やします。エアコンのかかった屋内では、できるだけ冷たい飲食物を控えておくことをお勧めします。自己管理の指標である「起床時体温 36.5 度以上」+「朝一番尿のpH7.4 以上」がキープできている人以外は、エアコンの効いた室内でさらに冷たい飲み物を常に飲み続けることは、胃腸・内臓を冷やし体調不良に繋がることを忘れないようにしておきましょう。

炎天下では仕方ないですし、今年特にニュースでも素敵な氷を見ますが、夏であっても氷を食べる・食べたいとなるのは、貧血のサインです。貧血の方は 1年で最も酸素が薄くなる台風シーズンにおいて、各種酸欠症状をおこしやすくなります。酸欠症状に対して、何を足す(鉄・タンパク・ビタミンB・パファリンなど)のか・何を引く(酸素・二酸化炭素・一酸化炭素・肺胞・横隔膜などに対するアレルギー除去)のか、身体の声に基づき行動してください。

疲れている時には免疫機能が低下し、食あたり・食中毒なども起こしやすくなります。体調がすぐれない時には、しっかり加熱調理されたものだけを食べるようにし、口に入れたものに違和感があれば飲み込まず、すぐに吐き出しうがいしておくよう心掛けておきましょう。吐きたいけど吐けない時は、「しょうゆを飲む」ことで胃内容物を吐き出せます。

釣りたてで捌いたり、冷凍していないお刺身ではアニサキス(魚の内臓にいる寄生虫)にやられることがあります。アニサキスに胃壁をかまれるので激痛となりますが、正露丸にアニサキスを殺す成分が入っているので、もしもそんなことになったらすぐに正露丸を飲んで病院で取り除いてもらいましょう。ただし、アニサキスにアレルギーのある人は、魚介類だけでなく、出汁を含む魚介類全般にアレルギー反応を起こす可能性があります。日本で魚介類を徹底して避けることはなかなか大変ですので、NAET®でアニサキスアレルギーを除去し、必要に応じて実物の魚介類に対するアレルギー除去も行ってアニサキスによるアナフィラキシー症状を回避することができます。

彼岸までもうひと踏ん張り。皆さまそれまでは無茶なことはしないでくれぐれもご自愛ください。