

## **【2025 年 6 月の注意点:温度・湿度上昇、熱中症・冷え、カビ・ダニ、食中毒・低気圧優位(酸欠)、脂質・炎症】**

今年も半分近くが終わろうとしています。あっという間でしたが、自分がやりたいことはできていますか？皆さんの目指すところはいろいろあるかと思いますが、たまには立ち止まって毎日の行動・生活がこれでいいのかを自分で評価・修正をして、反省しても後悔のない 2025 年にしていきましょう。

アジア圏からの飛行機が便数を減らしたといったニュースでも取り沙汰されているように 2025 年 7 月初旬に大災害が来るという予知夢本が話題になっています。以前は私も引越したり別宅を考えたこともありましたが、何事も「神のみぞ知る」ことですから、万が一の準備だけして淡々と毎日を一期一会の気持ちで過ごそうと思っています。太陽磁場が最大の今年は、日本に限らずどこで何が起きても何ら不思議ではありませんからね。不安をあおる動画も多いようですが「知らぬが仏」ということわざもあります。不安を感じる情報は極力避けるように努め、皆さんも自分が後悔しないよう、自分なりの決断と最悪を想定した準備をしておけばいいですね。

しかし、これまでの大地震は全て来ると言われていなかった「想定外」の場所で起きているのは事実です。日本は地震がどこに起きてもおかしくない場所にありますが、今後もこの傾向は続くと思います。よって南海トラフ地域はもちろんですが、それ以外の地域の方こそ、油断することなく、万が一の準備をしておくことが重要なのです。

先日も島崎東大名誉教授が、「自らの提唱した《南海トラフ地震の発生確率 80%と算出した計算式》が、2030 年を数年過ぎても地震の発生がなければ間違っているかもしれない」との学会での発言が波紋を投げかけました。なぜならその数字を根拠に、膨大な国家予算を対象地域に集中して政治が投入してきた経緯があるのですから。さらに興味のある方は「南海トラフ地震の真実」(小沢慧一著)、「南海トラフ M9 地震は起きない」(角田史雄・藤和彦著)なども読んでおかれるといいでしょう。これらさまざまな情報を取り入れた上で、世の中にあふれている情報の全てをうのみにせず、自分で消化し、《何事も自分の物差をもって判断し、責任を持った大人の行動がとれる》よう日頃から心と体と必要物品の準備をしておきましょう。これは危機管理だけでなく、全てのことに通じますからね。

5月 GW を過ぎたころからだんだんと暑い日が増え、エアコンを使っているご家庭・職場が増えてきていると思います。とはいえ今年は昨年ほどまだ暑さは厳しくないですので、「エアコン+冷たい飲食物+薄着」によって、皆さんの内臓は冷えてしまっているようです。私もエアコンで喉を傷めたのを引き金に、久しぶりに副鼻腔炎になりました。

内臓の冷えは万病の元。内臓の不調のみならず、免疫低下・筋骨格症状・皮膚症状・メンタルにも影響してきますから、エアコンが欠かせない現代においては「夏の温活」も重要となります。体調に違和感があれば、エアコンを効かせすぎない・エアコンに直接当たらない・胴体部分の重ね着・首(首・手首・肘・足首・膝)を冷やさない・加熱した温かい飲食物や金時ショウガを摂る・生ものや冷たいものを摂らない・塩はしっかり摂る(砂糖:塩=4:6)・入浴習慣・十分な睡眠時間といった生活管理を心がけることによって、風邪などを引かれませんかよう十分気をつけておきましょう。

体感で温度・湿度調整をしたらいいのですが、色で安全か要注意かがわかる温度・湿度計を居室や寝室に置いておくといいでしょう。自分の体感と客観的数値を比べながら、エアコン調整してください。また暑くなってくると屋外での滞在時間が長い人は、屋外での熱中症管理対策用の温度計を身につけておくことも進めます。屋外での活動・仕事中に熱中症になる人も多いですから。また高齢者においては、エアコンなしでの室内熱中症も多いです。

「熱中症」という言葉が軽すぎるように感じます。熱中症は脳が煮えている状況なのです。脳細胞が煮えたら、元には戻りません。新しく作られる神経もありますが、画像に映らない障害を残す可能性が多いことも知っておいてくだ

さい。病的なものでない「機能的な障害」は画像診断できないので、診断までには時間がかかります。情報処理能力の低下を意味する「高次脳機能障害」(何をするにも遅い・すぐ疲れる・一度にいくつものことができないなど)と診断されても、決定的な治療法はありません。NAET®で体を細胞レベルから創り治すしかありませんが、それなりに時間もかかります。だからこそ熱中症を侮らず、熱中症にはならないぞという意識と行動が必要なのです。頭寒足熱、これは昔から言われていることですが、温暖化の現代には「頭寒体(首から下すべて)熱」を心がけておきましょう。

暖かく湿度も上がってくると感染源においては、食中毒を除いて、ウイルス・細菌よりもカビ・ダニの方が活発化します。エアコン・洗濯機など、カビの影響を受けやすいものは、適宜クリーニングしておきましょう。常温に放置したものにはすぐにカビが生えますから、食材や調理したものは全て冷蔵庫に保存しておきましょう。そして見た目や味に違和感があるものはすぐに吐き出して飲み込まないように。うっかり飲み込んでしまって気持ち悪くなったなら、しょうゆを飲みましょう。大量の塩に胃がびっくりして内容物を反射的に吐き出してくれますから。

4月以降は低気圧優位ですので、基本的に春・夏は酸素が薄い季節です。低気圧優位の時期に台風などの大型低気圧が重なればさらに酸素濃度が薄くなり、頭痛やめまい、気分不快などを感じる人もいます。深呼吸を意識的に行うのもいいですが、その場合に効くバファリンもアレルギーのない方は試してみてください。バファリンが効けば酸欠ということですから、貧血の改善が必要です。鉄・タンパク・ビタミン・ミネラルなど、必要な栄養素のアレルギーを除去したうえで補給しておきましょう。ヘモグロビンだけでなく、貯蔵鉄のフェリチン値も確認しておきましょう。

また暑くなると生ものが傷みやすいですが、人間も同じです。基礎疾患があり、かつ免疫低下している人は6月頃に状況が悪化しやすいです。なぜなら炎症が起こりやすいからです。炎症は全ての症状・病態の根っこですから、NAET®においては、炎症の引き金・原因はもちろんですが、炎症に関わる体内の各種炎症物質・発痛物質に対するアレルギーも確認し、必要あれば除去します。ヒスタミン・アラキドン酸・プロスタグランディン・ロイコトリエンあたりは聞いたことがあるかと思います。一般的ではないですがアナフィラキシーでよく認められるトリプターゼや血小板活性化因子(PAF)も、アナフィラキシー症状を自覚していない人でも良く反応しています。これら炎症物質にアレルギーがあれば、何かと体内のあちこちで炎症が起こりやすい体質と言えます。ボヤでは済まず常に大火事となり、そのうち時間経過とともにどこもかしこも悪い状態になっていきますから、まず炎症物質自体のアレルギーを解決しておくことも臨床的には重要となります。最終的には炎症の引き金・原因・場所・炎症物質に対するアレルギー性が解決していければ、いろいろな問題は鎮火させることができるのですから。

そして日常の飲食物で最も炎症と関わりがあるのは「脂質」です。特に揚げ物・こってり・ギトギト、そして魚油(サプリ・缶詰・ひもの)の摂りすぎには注意しましょう。食材の脂質も多少は構いませんが、摂りすぎには気をつけます。私は調理には酸化しにくい高オレイン酸ひまわり油を使い、炎症を抑える働きを持つえごま油サプリはアレルギー除去したうえで必要量だけ使います。何事も「過ぎたるは及ばざるがごとし」ですからね。

暑くなると食欲が落ちてくる方もいますが、タンパクが栄養素を全身に運ぶ車なのですから、タンパクが落ちれば全ての栄養素が落ちることになります。大量には要りませんから、毎食少しずついろいろなタンパク源、特に卵・肉・魚・乳といったアレルギーのない動物性タンパクをこまめに取り入れて、同時に塩(鉄を含むピンク岩塩+エネルギー的なお守りとしてのクリスタル岩塩)をしっかりと補給しておきましょう。静岡の人なら、へっへっしたら「さわやか」に行けばいいですね。糖質や水分は言われなくても皆さん摂っていますから、タンパクを食事ですっかり確保し、その上で糖・塩・水が十分量摂れていれば、熱中症のリスクをも回避できることでしょう。バランスのとれた食事と十分な睡眠・休息、そして温活と弱アルカリ体質が温暖化による異常気象の夏を乗り切る秘訣と思って、皆さまどうぞご自愛ください。