

【2026年2月の注意点:冷え・乾燥・オメガ3油脂(よい油)・花粉・黄砂・ウィルス細菌感染・受験シーズン】

12月は暖冬かなと思っていましたが、1月はかなり冷えしましたね。北極上空の気温上昇による極渦分裂によって、北極上空の寒気が北極圏上空にとどまることができず南下した結果、日本にも最強最長の寒波をもたらしました。

北海道・東北・北陸の方は特に大変な思いをされていることと思います。地球温暖化傾向は今後も続くでしょうし、今回のような気象現象だけはどうにもなりませんから、地域に応じた日頃からの備えの重要性を感じます。

3月まではまだ地震月ですし、太陽磁場も今年まではまだ強いのでこちらも油断できません。いつでも、どんなことにおいても、「自分にとっての最悪」を想定しておくことで、逆にそうならない準備に繋げることができます。

自分と家族の安心・安全を守るのは、国でも自治体でも会社でもありません、一人一人の皆さんご自身ですからね。

冬季は乾燥時期ですし、特に今年は30年ぶりの少雨と言われています。黄砂・花粉といった粒子によって、より空気が乾燥しますから、より冷えを感じやすく、皮膚や粘膜の乾燥・肌荒れも目立ってきます。少しでも乾燥を感じたら、皮膚・粘膜だけでなく、内臓・骨・筋肉・筋膜・関節・椎間板も乾燥し、血液はドロドロしているかもとおさしましょう。体のどんな問題も、そこだけということではなく、全身の問題に繋がっています。例えば、腰痛・肩こり・関節痛のような筋骨格症状であっても、1週間・1か月と続く場合は、それは単に筋骨格の問題ではないと判断したほうが無難です。冷えや乾燥に対するアレルギーは知らないだけでどなたにもありますので、確実にアレルギー性を除去しておきましょう。

この時期、山火事のニュースを見たら、山だけでなく自分たちの体も乾燥していると毎年思い出しましょう。そして体の火事(慢性炎症)を消すためには細胞の保水力が大事なのですが、人間においては水を摂ればいいという話ではありません。夏場の水不足(脱水)には「タンパク+塩+水」で解決できますが、冬の脱水はもうひとひねり必要です。タンパク+塩+水に加えて「えごま油」のような炎症を抑える働きを持つオメガ3の油が必要です。細胞表面の油脂膜が保水力を決め、それが皮膚・粘膜の免疫機能のみならず、内臓・脳神経・筋骨格系の機能に直結するからです。

抗炎症作用のあるオメガ3の油には、亜麻仁油や魚油も含まれますが、当院でお勧めするのはえごま油です。産地は問いませんが、抗炎症作用が一番強く、サプリであれば酸化の影響はほぼありません。オメガ3の油は酸化しやすいため加熱調理には使えませんが、スープや食事にかけて摂ることは可能です。

えごま油サプリの必要量は個人差ありますが、夏場は2~4個/日、冬季は4~10個/日程度を、お腹が緩くなりすぎない範囲で使います。1回につき多くて3個までにして、何度かに分けながら摂るようにしましょう。多めに1週間くらい続けてもらえると、全身の細胞に徐々に足りてくると思いますので、自分の体調の変化を見ながら増減し、継続しておけるといいでしょう。えごま油使用による粘膜の安定は、花粉・黄砂・ダニ・カビといった吸入アレルギー対策にもなりますし、便秘・下痢といった消化器症状、筋膜・神経由来の筋骨格症状、各種過敏症状にも効果的です。

亜麻仁油はえごま油に比べると効果は半分くらい、そして魚油に関しては最も酸化しやすいですから、EPA/DHAのような魚油由来のサプリは逆効果となりお勧めしていません。油脂に敏感な人なら、魚の缶詰や干物もアレルギー症状を起こしますので注意が必要です。魚は鮮度が重要ですので、特に脂ののった魚であれば、刺身や切り身になってから時間の経っていないものなら安心していただけます。

冬季においては炎症を抑える油は多く摂りたいのですが、食事の脂質は問題を起こしやすくなります。中華・イタリアン・焼肉・とんかつ・天ぷらといった「揚げ物・こってり・ギトギト」の消化に、冬季は6時間程度かかります。夕食を午後6時に摂れば午前0時まで消化作業が続き、睡眠の邪魔をします。途中で寝てしまえば消化は途中となり、食物は腸内で腐敗しますから、睡眠だけでなく翌朝の体調にも影響します。特に40才を超えたら、日頃から「揚げ物・こってり・ギトギト」を食べるのは、ランチか午後4~5時あたりで早めの夕食にしておいた方がいいでしょう。

30代まではどんなに乱れた生活でも寝れば治るのが正解。40代以降の夕食は「早め・軽め」がいいのですが、特に冬季の夕食は「早め・軽め・あっさり」にしておけると胃腸の負担が軽くなるのでダイエットにもいいでしょう。また特に冬季は代謝を下げないためにも、冷やす陰性の飲食物(冷たい・生もの・南国で採れる・糖質・脂質・添加物・薬)は控え、起床時体温が36.5度以下なら飲み物は温かいものだけを摂るように心がけましょう。40代以降はBMI(体格指数:体重kg÷身長m÷身長m)25未満を意識しておくといいでしょう。BMIのベストを22とするなら、160センチなら56キロですが、とりあえずBMI25の64キロを超えない範囲で体重管理できるといいです。そのために一番重要なのが夕食時間。午後4～5時がベストですが、仕事をしていればそういう訳にもいきませんので、できるだけ早くを心がけます。そして午後6時を過ぎる夕食なら、軽め・あっさりを意識しておきましょう。逆にやせ形の方はアレルギー除去と共に必要に応じて消化酵素の助けを借りながら、食事制限することなく、バランスよく摂っておくことが大事です。

花粉に関しては毎年多少前後しますが、1月からハンノキ花粉が来ています。2月にはスギ花粉が始まり4月頃まで続きます。黄砂も長ければ5月中旬くらいまで続きます。ハンノキを含むシラカバ科とスギ・ヒノキのヒノキ科花粉は、ざっくり言うなら「トマト・リンゴ・大豆」が交差食物となります。花粉症状がある方はこれらの食材を1週間ストップして症状の変化を見てみます。3種類の食材を止めて体調が楽になるなら、ひとつずつ再開してどう変化するかも確認します。

再開して症状が悪化する食材はできるだけ控えつつ、NAET®によるアレルギー除去を完成させ、安全に摂れるよう体質を変えていきましょう。もちろん避けていれば自覚症状はないかもしれませんが、交差食物は花粉時期だけ問題を起こすものではありませんから、花粉時期以外にも慢性鼻炎や内臓へ負荷をかけることとなります。3つの食材の中で最も多くの方に問題を起こしている食材は大豆です。グリエム4やレクチンといったタンパク成分や自然の界面活性成分であるサポニンが問題となりやすく、特に豆乳やとろろした豆腐・絹豆腐、そして大豆由来のプロテイン飲料などはアレルギーとなりやすいので要注意です。

黄砂は1月中旬から、長ければ5月中旬まで続きます。9～11月も偏西風に乗ってきますが、今の黄砂は大陸の質の悪い暖房燃料による大気汚染物質を多く含むため、その毒性はかなり高いです。メチル水銀・ヒ素・カドミウムといった重金属、PM2.5、PM10、SPMなどの化学物質、ウィルス・細菌といった微生物など多くの大気汚染物質が砂漠の砂と一緒に飛んできます。アレルギー症状だけでなく、内臓由来のしつこい痛み・しびれ・かゆみなどの引き金となります。

花粉に関わるアレルギー検査で何も引っかからなかったのに、この時期決まって体調を崩すという方は、各種重金属や大気汚染物質などの引き金と共に、それらに反応し体のあちこちで炎症を起こす各種潜在感染源に対するアレルギー除去を済ませておくことをお勧めします。そうすれば毎年この時期の空気を吸っても、その毒素を自力で排出でき、かつ感染源が体内にいても邪魔しくなくなりますから、体調が悪化することはありません。毎年薬を使って症状を抑え込めていけばいいと思う方も多いと思いますが、どんな症状も体からのサインです。薬はその時の苦痛を取るためのものですが、長く使うものではありません。長期使用のつけは必ず形を変えて別の病理・病態という体の声として、将来目の前に現れるでしょう。病気になるってから行動するのではなく、まず病気にならない体創りと生活習慣を身につけておくという自分の意識が重要ですので、ぜひとも自分や子供の体の声を聴く耳を日頃から鍛えていただければと思います。

受験シーズンでもある2月は免疫が落ちやすい時期でもあります。受験生はしっかり食べてしっかり寝て、自分のベストを当日出し切れるようクリスタル岩塩のお守りと共に頑張ってくださいね。脳活の為にもビタミン・ミネラル・えごま油などはサプリで補い、夜食も油脂の少ない和食・和菓子の方が胃腸を邪魔しないので脳の働きにもいいでしょう。一発勝負は誰にとってもストレスですから、反省しても後悔しないよう、わずかな残り時間であっても諦めずに自分の目的地を目指しましょう。そして周りのご家族も大変かと思いますが、みんなでチーム一丸となって乗り越え、最後にみんなで笑える日を目指してもうひと踏ん張りしていきましょう。