

今年は何度も言うように数十年來の花粉の当たり年ですから、当院でもその対応に2月から追われ、あっという間に4月になってしまいました。まだ連日スギ・ヒノキをはじめとする花粉や大豆、黄砂関連物質や地元の外気実物といったアレルゲンの除去が続いています。3月後半からはスギ花粉も落ち着いてきましたが、桜と共にピークを迎えるヒノキは勢いを増し、マツやシラカバなど他の花粉にも今年は強く反応している方がおられますので、見つけ次第アレルギー除去にて対応しています。

今年のような当たり年は、今まで花粉症に縁のなかった人にも何かしらの不快症状をもたらし、いつも困っている人には薬が効かないほど大変な思いをされていることかと思いますが、花粉アレルギーを完全に取り除くには絶好のチャンスです。例年レベルでは反応してこないような細かいアレルゲンコンポーネントや詳細な組み合わせに対しても確実に除去できるため、今済ませておければ来年以降の花粉にはびくともしなくなるでしょう。

もちろん花粉症において、花粉は引き金のひとつにすぎず、犯人は慢性炎症に関わる各種潜在感染源です。花粉を構成する基本的な栄養素（タンパク・糖質・脂質・ビタミン・ミネラル・自然の化学物質であるフェノール類など）と花粉そのものだけでなく、各種潜在感染源とその毒素に対する除去までを完了させることが、本当の意味での花粉症に対する根本解決法といえます。花粉の飛散が少ない年なら栄養素に対するアレルギー除去だけでも花粉に対する反応は軽減しますが、花粉が多い年となるとそうもいきませんのでこの時期にしっかり見直しておきましょう。

今年はいままで以上に飛散しているハンノキ・スギ・ヒノキだけでなく、マツ・ヤシャブシ・シラカバの反応も例年以上に認めていますので、5月以降のカモガヤ・オオアワガエリといったイネ科の雑草花粉も早めにたくさん来ることが想定されます。イネ科で最も交差するのはラテックスゴム、そして小麦・米ですから、花粉だけでなくこれらアレルゲンは繰り返し確認し、見つけ次第アレルギー除去のネジ締めをしておかれるといいでしょう。

ゴムは下着・靴下・衣類・掃除や仕事など毎日使いますからね。ゴムアレルギーは皮膚のかゆみ・かぶれ・むくみ、ひどい場合はアナフィラキシーを起こします。特に歯科治療・手術・性生活などで粘膜に触れることでよりアレルギー性が増しますので、心当たりのある方は十分気を付けつつ、最悪を回避するためにアレルギー除去を済ませておきましょう。

まただんだんと暖かい日が増え、雨量も増えてきていますから、屋内のカビ・ダニの反応もちらほら出始めています。カビ・ダニが特に問題となるのは洗濯機と枕ですから、雨の日や屋内のほうに不快に感じる方は、自宅や職場の洗濯機や掃除機内のゴミで反応がないか、実物サンプルをご持参のうえ、必要ならアレルギー除去まで済ませておきましょう。塩素系と酸素系の洗濯槽クリーナーを交互に使うのもいいですし、せっけん洗剤や柔軟剤の使用を控えることで洗濯槽内のカビを常に減らしておくことは、家中のカビを減らすことに繋がります。

日本において、新築住宅の建材による化学物質は数年でかなり減っていきませんが、反比例的にどんどん増えていくのがカビ・ダニ・ホコリおよびカビ毒による空気汚染（VOC）ですから、築年数が長ければ長いほどカビ対策は重要になります。

今年の花粉症は薬が効かない人が多いと書きましたが、抗ヒスタミン・H2 ブロッカー・抗ロイコトリエンといったアレルギー反応を抑える薬だけでは症状をコントロールできず、犯人である潜在感染源対策を併用しないと食べられない・眠れない・仕事が集中できないといった方が多かったため、自分でできる潜在感染源対策の中でも、特に化学的なマウスケア強化、マウスケア用品を正しく選ぶことをお伝えしました。

バイオペーストにバイオマウスケアウォーターを併用することでマウスケアの有効性が高まり、潜在感染源を日常

の生活習慣からコントロールすることによって、花粉や黄砂に対する反応はもちろんのこと、頭部・顔面・口腔内・首肩の症状のみならず、末梢循環・睡眠・胃腸問題の改善など、いろいろな報告をもらっています。

中にはバイオマウスケアウォーターを使用することで口腔内潜在感染源の反撃にあう人も一部います。そういう場合には、バイオマウスケアウォーターと潜在感染源やその毒素との組み合わせ治療をすることで、問題なく効果的に使えるようになります。

この寄り道をしてでも安全確実にバイオマウスケアウォーターを使えるようにすることが、将来の潜在感染源抑制、すなわちあらゆる慢性炎症の結果である各種病理を予防・回避するというメリットに繋がるのです。現状これだけマウスケアカウントが高い製品は少なく、不快を感じてすぐ止めるのはもったいないですので、自己判断せずにご相談ください。

不快症状があるけどすぐ治療に行けないという方であれば、バイオマウスケアウォーターを口に含んで1分程度くちゅくちゅして唾液と混ざったものをガラス瓶に吐きだし、それを持ってNAET®のゲートマッサージを1か所1分丁寧に行うことを毎晩繰り返していけば不快症状はだんだんと軽くなっていくでしょう。

3月中旬から暖かい日も増え、お花見シーズンを迎えました。4月から新年度・新学期という方も多いかと思います。新しい環境は誰にとっても期待と不安があるのが普通で、それは誰でも同じこと。考えるほどストレス・プレッシャーを感じやすくなりますから、まずはしっかり食べて寝るといった規則正しい生活を維持し、潜在感染源を黙らせるための4つの自己管理（①重曹クエン酸による弱アルカリ化、②マウスケア、③寝床の放電、④自己尿でのゲートマッサージ）をお忘れなく。

自分の最大の敵は自分とよく言いますが、その正体は自分の体のどこにでもいる潜在感染源ですからね。人間どなたも操り人形みたいなものなのです。潜在感染源をコントロールできる人が自分の心身をコントロールできる、だからこそ自分が自分の最大の味方になりえるのです。精神力も免疫力も、気合や気力ではありません。

そして4月からは気温差・気圧差が大きくなり、強風の日は大気中の静電気が増えますから、なんだかわからないけど体調がすぐれない春バテ状態の人が増えます。その理由のひとつとして、4月から10月は基本的に低気圧優位ということが挙げられます。

低気圧優位ということは、空気中の酸素濃度が薄く、雨や台風の日はさらに酸素が不足気味となります。その結果、だるい・眠い・眠いのに眠れない・動けない・食欲がない・食事が摂れない・頭痛・耳鳴り・筋肉痛・しびれ・かゆみ・蕁麻疹など、いろいろな酸欠症状が現れます。冬季には潜在感染源の餌を増やさないように鉄サプリを減らし気味にしていた方も多いと思いますが、その量だと低気圧優位の春～夏には足りず、全身の細胞が酸欠症状を示すようになります。低気圧による不快症状にはカロナール（タイレノール）、酸欠による不快症状にはバファリンが有効で、これらの薬が不快症状を改善することは引き金の見分けにも使えますが、どちらが効いても基本的に貧血傾向であることに変わりありませんので、食事とサプリでタンパクと共にビタミン・ミネラル・鉄分をしっかり補っておきましょう。ということで、早速「さわやか」頻度を増やしておきましょう。

3-4月は歓送迎会シーズンですね。肝臓が疲れやすいシーズンですから、くれぐれも飲みすぎにはお気を付けください。食べ物よりも飲み物の方がアレルギーをより起こしやすい傾向にあります。お酒・エナジードリンク・豆乳・牛乳・コーヒー・お茶・清涼飲料水など、自分がよく飲む飲み物にはアレルギーがないかどうかを調べておきましょう。毎日飲む飲み物にアレルギーがあったら、薬もマッサージも整体も意味ないですからね。

増田院長はなぜかノンアルコールがブームなようで、人工甘味料や添加物のないアサヒゼロを冷蔵庫に入れてます。今年は青い缶と桜の写真が撮れそうです。