

【2026年5月の注意点;5月病(春バテ)、イネ科花粉、黄砂、夏の準備、血流対策】

お花見シーズンもあっという間に終わり、GW明けには早い夏が来そうですね。長期予報でも今年はずいぶん暑いということで、今からしっかり夏バテを回避できるよう対策しておきましょう。

その前に 4~5月は日本にとっては新学期・年度初めの時期ですから、普段よりもストレスがかかりやすくなります。しっかり食べてしっかり寝る、これが一番の対処法です。ストレス時期に多くなるタバコやアルコールは体調を崩す2トップの引き金ですから、できるだけ抑えておけるといいですね。なんでも「ほどほど」ですから、ほどほどができない場合は、アレルギー除去をして、ほどほどで満足できる脳にしておきましょう。

新学期は新しい先生・友達、新年度は新しい上司・新入社員といった具合に今までと違う人と関わることになります。初めては誰でもいい意味での緊張が伴うと思いますが、周囲に気を遣う人ほど自分が思っている以上のストレスを強く認めます。これは対人アレルギーによるもので、特に特定の人というよりは「他人」に対するアレルギー症状として施術することが可能です。

また対人アレルギーの中で特に重要なのは「自分自身」です。自分自身に対するアレルギーがあるがゆえに、自分以外の人だけでなくいろいろな事象に反応することになりますが自分ではどうすることもできません。

NAET®では基本的な栄養素で土台を創り上げた後に、自分や他人、必要なら特定の人に対するアレルギー除去を行います。そうすることによって、自分や他人に対する違和感や不快感が軽くなり、他人との距離感もほどほどのいい塩梅を保つことができるようになります。自分以外の人との距離感は近すぎても、遠すぎても上手くいきません。これは家族でも、他人でも同じことです。自分の居場所は、どなたにおいてもまずは家と学校・仕事場ですから、そこでの人間関係をストレスのないものにしておくことはどなたにも重要です。また誰にとっても自分の心の安定を維持するためにどこかもう一つの居場所があるといいですね。それは行きつけのカフェでも、ジムでも、日帰り温泉でも、図書館でも、習い事でも、海山でもどこでも好きなところでいいですから、どこか自分が自分でいられる場所を皆さん探して作っておきましょう。いつも忙しい人ほど、一人でゆっくりできる場所は確保しておくべきですよ。

そして今年の花粉は春に限らずずっと多いと思います。スギ・ヒノキが落ち着いてきましたが、シラカバやマツ、そして5月以降はイネ科の雑草花粉も増えてきます。イネ科はスギ・ヒノキのように遠くまで飛ぶことはないのですが、雑草が多い地域に住んでいたり、よく川原や芝生エリアを散歩しているような場合には注意が必要です。

イネ科花粉と交差するもので最も注意すべきは「ラテックスゴム」です。暑くなってくるとゴム製品でかゆみ・かぶれが出る場合は、ゴムだけでなく、イネ科花粉に対するアレルギーも除去しておくことを勧めます。ゴムに反応する方は、アレルギー除去と共に、少し前のブログ記事を参考に見てください。

また黄砂も偏西風と共に飛んできていますので、警報が出ていなくても、呼吸器や皮膚の弱い人は、風が強い日の長時間の外出は控えておきましょう。暖かくなってくると黄砂に含まれる暖房由来の汚染物質は減ってきますから、2~4月の黄砂よりもその毒性は軽くなっていると思います。

そして一番大事なのは夏の準備ですね。暑熱順化という言葉がテレビでもよく耳にするようになりましたが、急な気温・湿度の変化に対応するためにまず大事なのは「タンパク・塩・鉄」を十分確保しておくことです。次に「各種ビタミン・ミネラル」ですね。タンパク源としては、卵・肉・魚・豆・乳をバランスよく、脂質の摂りすぎに注意しながら、いろいろな種類からタンパクを確保しておきましょう。そして穀物・野菜・海草・果物もバランスよく、が一番です。

当院でも簡易栄養チェックを毎回していますが、そのトップ項目はいつでも「脱水」です。

脱水に関連する栄養素は、「タンパク・塩・糖・水」です。糖と水は言われなくても摂っている人がほとんどですから、こちらで指摘するのはタンパク・塩ということになります。タンパクがなければ他の栄養素が運ばれませんし、働けませんので、熱中症・脱水対策においても、タンパクの必要量が維持できていること、これが何よりも一番重要なのです。もちろんタンパク・塩に対するアレルギーがないことが大前提です。

次に「貧血」です。まずタンパクが十分確保できていることが前提で、その上で鉄・ビタミン・ミネラルにアレルギーがなく、十分量確保できていることが不可欠です。またタンパク・鉄が十分足りていても、当たり前に吸っている酸素、吐き出している二酸化炭素・一酸化炭素にもアレルギーがあれば、吐き出すべき二酸化炭素や一酸化炭素が赤血球に残ったままとなり、酸素が運ばれません。せつかく吸うこと(外呼吸)が上手くできていても血液内での内呼吸が上手くいかなければ全身の細胞は酸欠となり、あらゆる機能低下に繋がりますから、酸素・二酸化炭素・一酸化炭素などにアレルギーがないことを確認しておく必要があります。アレルギーがあればもちろん除去してください。

次に「骨粗鬆」と「貯筋」の確認です。軟水の国ですから、食事由来のカルシウム摂取は十分とは言えませんので、骨粗鬆予防としてカルシウム+D3+MK7をセットで、また特に40代以降の女性はホルモンの変化と共に筋肉量が減りやすくなる人もいますので、その場合はクレアチン(アルギニン+グリシン+メチオニン)を補充してもいいでしょう。

それから全ての病理・病態に関わる「血流」、いわゆる血液ドロドロになっていないかです。栄養・酸素が十分に確保できていても、血流がうまくいっていないければ隅々まで栄養も酸素も届きません。また細胞からごみを回収してくることもできません。そうなれば体細胞はあちこちで機能低下を起こし慢性炎症から病理に進んでしまいますから、その前に血液サラサラにして、必要な栄養・酸素の供給とゴミの回収を全身で行えるように整えておかなければいけません。

そこに関与するのはもちろん血液であり、特に各種凝固因子や血小板、そして動脈・静脈・毛細血管などに対するアレルギーがないことを確認し、必要に応じて除去しておきます。また血液ドロドロに引き金として関連する電磁波・AGEs(終末糖化産物)・活性酸素などに対してもアレルギーがあれば除去しておきます。犯人はもちろんいつでも潜在感染源です。そして血液サラサラを促すオメガ3 油脂(えごま油・魚に多いEPA/DHA)や金時ショウガのような体質に合ったハーブ類を日常の食生活に取り入れておくことも重要です。

6・8月は脳梗塞が多くなりますので、夏の脱水・熱中症・夏バテ予防対策は、その前の5月から始めておかないと間に合いません。上記5項目(脱水・貧血・骨粗鬆・貯筋・血液ドロドロ)に対して引っかかる部分があればすぐに必要なアレルギー除去と共に、必要な栄養素補給を行い、いつどこから感染源やアレルゲンなどの攻撃を受けても対応できる体をまず創って準備しておきましょう。体が安定できていれば、身体が動きますから、おのずと心も安定します。大事なことは、心技体じゃなくて、「体→技→心」の順だということを知っておくことです。

アレルギー除去をして十分な栄養と酸素が確保できているにもかかわらず不調が長引いている場合は、血液ドロドロ傾向にあつて、隅々まで栄養が届いていない可能性もあります。症状の程度にもよりますが、最悪の事態を回避するためにも血液凝固に関わる検査(PT-INR)や心臓血管系機能を評価する検査(心電図、ABI、BNP、心臓・頸動脈・下肢血管超音波など)をかかりつけ医や循環器の専門医に相談してみてもいいでしょう。

特に動脈の問題は男性に、静脈の問題は女性に多いとされます。そして動脈と静脈を繋ぐ毛細血管がしっかり機能しているかどうかを評価し、必要に応じた投薬、そしてアレルギー除去と生活管理で血液サラサラを維持していきましょう。(参考図書;サラサラ血液を手に入れる血流改善法 三上信久著)