

【2026年6月の注意点:梅雨・低気圧・気圧差・気温差・カビ・ダニ、シラカバ・マツ・イネ科花粉、磁場対策】

GWは皆さん楽しく、のんびり過ごせましたか？大きくても小さくてもご褒美はご褒美。自分がほっとできる時間・場所・行きつけのお店・友達なども大事ですから、日常に追われていたらどなたも一旦足を止めて、自分へのご褒美をまず確保してみてください。小さなご褒美は毎日、そして大きなご褒美はたまにがいいですね。

増田カイロでは例年通りNAET®セミナーを行いました。技術的なハード面と知識的なソフト面をしっかり学び直し、より楽しみながらNAET®を使いこなせるようになって、自分と家族を一番に守れる医療者を一人でも多く増やしていけたらと思っています。自分と家族が守れなければ、当たり前ですが、患者さんは守れませんからね。

そしてあっという間に今年もあと1か月で半分が終わるところまで来ました。日本は四季があるから、季節的な優先項目が多いのでアレルギー除去を目的としたNAET®施術も忙しいです。スギ・ヒノキ花粉が終わったと思ったら、次がもう来ていますからね。

1年中変わらない食べ物・化学物質・電磁波といったアレルゲンはいつでも除去できますが、花粉・黄砂といった季節的なアレルゲンは、問題を起こしている時の方が反応性もよく、施術においても完璧に取り除くことができます。桜エビと同じで、とれる時期を逃すと、取れなくなるのです。だから季節の優先項目に反応があれば、それまでの施術は一旦おいて、すぐに反応している優先項目の施術を済ませることが重要です。そこを逃すと、また来年まで持ち越しになりますので。

今はシラカバ・マツ・カモガヤ・オオアワガエリ・芝生といった花粉が旬ですので、「吸うもの・屋外・栄養素」と反応したら、すぐにこれらの花粉のアレルギー除去を済ませておきましょう。特に今年ほどの花粉も大量ですから、普段はそこまではっきり反応していない花粉にも反応が出ますから、除去するには絶好のチャンスです。また花粉に限らず、エネルギーだけでは除去しきれないアレルゲンは、必ず実物を使って除去しておくことを勧めます。エネルギーと実物の両方を除去しなければいけないものは、大抵アレルゲンとして強いものです。ただし採血で調べられないアレルゲンも多いですから、採血結果とはイコールにはならないことの方が多いです。

6月に入って早速台風が来ました。まだ梅雨入り宣言はされていませんが、今年は何でも前倒しですからね。気温差・気圧差で自律神経を乱され体調を崩す方も増える時期です。くれぐれも自分の感覚を信じ、冷えたら温める、暑ければ冷やす、疲れたら寝るというように本能に従っておきましょう。そして暖かくなって、かつ雨が降り出したらもう梅雨だと思って、自宅のカビ・ダニ対策をしておきましょう。

まずは洗濯槽の洗浄ですね。普段の洗濯にマグネシウム粒や酸素系漂白剤しか使っていないなら、中性の洗濯槽クリーナーで年2回程度洗浄すればいいですが、特に洗濯機にカビが生えやすくなる「せっけん洗剤」や「柔軟剤」を使っている場合は、塩素系と酸素系の洗濯槽クリーナーを1~2か月毎に交互に使っておくと洗濯機のカビ・細菌の繁殖を防ぐことができます。そこまでするのも大変ですし、洗濯機のカビは衣類につくのは当然ですから、当院としては、できるだけせっけん洗剤や柔軟剤の使用は避け、無香料のシンプルな合成洗剤やマグネシウム粒+酸素系漂白剤の使用をお勧めしています。次いで、枕や敷布団もカビ・ダニの影響が大きいです。

「吸うもの・屋内・感染源」と反応する方には、カビの実物サンプルとして洗濯機のゴミ、そしてダニの実物サンプルとして掃除機のゴミを用いてアレルギー除去します。さらにカビ・ダニの詳細に対する施術が必要であれば、エネルギーバイルを用いて追加除去していきます。各種アスペルギルス、ホコリダニ・ヤケヒョウヒダニ・コナヒョウヒダニなどに反応している方は多いです。日本の高温多湿気候はカビにとっては天国です。どの建物も築年数が増えれば増

えるだけ、カビの影響が強まりますし、カビとダニは必ずセットで存在します。

こまめな掃除や換気も大事ですが、これら日常的に接するアレルゲンに対するアレルギー性を除去しておければ、身体は自分を守るために過剰な防衛反応を起こす必要もなくなります。カビ・ダニ、そして花粉や黄砂などは、単なる鼻炎にとどまらず、がん・脳卒中・心筋梗塞をはじめとした各種病理・病態の引き金・原因となりえますので、その場しのぎの対策だけでは後で必ず大きなつかけを払うことになる、ということを知っておきましょう。

そして5~10月は北半球において、太陽磁場の影響が強まります。ということはそれを受けて地球の磁場も強まります。地球は最も太陽の影響を受けやすい生き物であり、その上に我々は住んでいますから、当然これら磁場の影響は受けています。ただ、影響を受ける程度は、もともとの遺伝体質と後天的な生活環境によって個人差が大きくなります。

施術の前に、いろいろ確認してお伝えするのですが、「食べる」は良くて「寝る」で反応する方には、その理由に対するアレルギー除去を進めていくとともに、《寝室の電場+磁場+電波対策》をしっかりともらいます。

【電場対策】というのは、いわゆるアーシングです。身体に溜まった電気を寝ている間に放出できるように、そして寝ている間に体に電気をため込まないようにするための対策です。

【磁場対策】というのは距離が必要なのですが、5~6メートルの距離を磁場の発生源からとることは現実的に難しいです。寝室が1階の人は地球からの磁場の影響を受けています。寝室が2階以上の人は床下配線の影響を受けます。よってどこで寝ていても、その間ずっと床面からの磁場を受け続けます。磁場に対するアレルギーのない人には問題ないのですが、アレルギーがあれば、また磁場の影響がより強まる時期には、寝つきが悪い・途中で目が覚める・眠りが浅い・夢をよく見る・寝起きが悪いといった睡眠に関わる問題を起こしやすくなります。磁場の影響を受ける人には、頭部から胴体部分にシルバーシートを敷いておくことをお勧めします。アーシングシートと一緒に使うことも可能ですし、シルバーシート単体でもコードを繋げばアーシングも可能です。

【電波対策】は、スマホとWifiです。寝室にはスマホを持ち込まないのがベストです。ベッドから2メートル以内で通信もできて充電もしている状態では、眠っていても脳は休めていません。その状態において、自分のブラック上司は自分なので、病気になるのも時間の問題、当然のことと言えるのです。目覚ましにしたいなら機内モードに、仕事上どうしても電話に出なければいけない人は、通信はできないけど電話だけは受けられる状態にすぐ変えておきましょう。Wifiの機器が寝室や隣の部屋にある場合は、寝る間だけでも電源を切ることを勧めます。

これら電場・磁場・電磁波・電波に対する敏感性は個人差が大きく、男性は女性よりも耐性が強い傾向にあります。旦那さんは全く問題ないのに奥さんは電磁波・電波で体調を崩しているケース、またその逆で奥さんは全く問題ないのに、旦那さんが電磁波・電波で脳梗塞・心筋梗塞・狭心症になっているケースもあります。男性は動脈、女性は静脈の方を傷めやすい傾向にありますので、引き金は同じでも性別や体質・生活環境によって起こりうる問題は異なることがあることも知っておきましょう。花粉を引き金に、鼻炎になる人もいれば、腰痛・肩こりになる人、お腹が痛くなる人、メンタルがやられる人がいるのと同じことです。

いろいろな引き金によって潜在感染源が特に寝ている間に活発化して、全身性の炎症を引き起こさないよう、【起床時体温 36.5 度+朝一番尿のpH7.4 以上】を常に維持できるよう各自対策を心がけておきましょう。

大人なら、【自分の第一主治医は、自分自身】ですからね。

2026.6 増田カイロプラクティックセンター