

2026年8月の注意点;夏(熱中症・貧血・酸欠・台風・ゲリラ豪雨・太陽磁場・紫外線・事故・お盆)を乗り切る5項目

あっという間に8月になりました。これからまだ3か月くらいは暑い日々が続きそうですので、無理なく自分にできる様々な準備・対策をとることで、皆さんが安全・安楽に今年の夏も無事に乗り切れることを願っています。

そして先日の熊本地震の報道を聞き、世界中が心を痛めていると思います。

お亡くなりになった方、被災された方、被害にあわれた方、そして親族の方々には、心からお見舞い申し上げます。

特に熊本は2016年の地震と2020年の豪雨災害、そして今回の地震とたった10年の間に3回もの甚大な被害を受け続けているわけですから、心身の疲労もかなり蓄積されているはずだと思います。ライフラインが途絶えた猛暑の中で片づけも避難生活も、想像できないくらいとても大変で不便なことも多いと思います。くれぐれも自分の命第一で、焦らず無理なく、一人で頑張らず、遠慮せずに助けを借りながら、被災された方が無事に過ごせますよう願っています。

そして今だからこそ、ひとりひとりが自分の地域で今同じことが起こったら…と家族で考えてみてください。何を用意しておいたらいいか、その時どうしたらいいか、学校や仕事場の避難訓練だけでなく、自宅での避難訓練もシュミレーションしておく機会にこの夏休みを使ってください。いざというときに頼りになるのは自分だけですから。

増田カイロのブログでも紹介している通り、この夏を安全に乗り切るチェック項目は以下の5つです。

1)タンパク、2)塩、3)鉄、4)pH、5)寝る

この5項目は一年中というより一生使える基準です。他にもチェック項目はありますが、栄養素のアレルギーがなく、かつ最低限この5つが安定していれば、体調が大きくぶれることはないといっても過言ではありません。

わかっているつもりの人も多いですから、まず自分を守るために、改めてここで見直してみましょう。

自分の主治医は医師・施術者ではありませんよ、自分自身ですからね。(子供の主治医は親)

1) タンパク

身体の6割は水分で、残りのほとんどがタンパクです。体を作り治す、そして正常な機能を維持するための血液・ホルモン・消化酵素・神経伝達物質の材料として一番大事な栄養素ですが、血液検査ではまだ軽視されていることが多いです。たんぱくを十分量摂っていても、潜在感染源に対応する兵隊となるグロブリンタンパクを多く作らなければいけない状況であれば、自分の体のために使えるアルブミンタンパクはおのずと減ってしまいます。

またビタミン・ミネラルも、薬やサプリメントも、アルブミンというタクシーに乗って血管という道路を通って、目的地である細胞に届けられます。ですから、健康の維持・回復を期待するなら、どなたにおいてもまずタンパクありきの話なのです。肉・魚貝・卵・乳製品といった動物タンパクと豆類・穀物といった植物タンパクがありますので、いろいろな種類をバランスよく摂っていただくことが一番です。食料が偏ると自分が摂れる栄養素も、心身も偏ってしまいます。

そして最近タンパク補給としてプロテインを摂る方も多く見かけます。分子の大きさは、プロテイン⇒コラーゲン⇒ゼラチン⇒ペプチド⇒アミノ酸の順に小さくなっていくしますので、当院では利用効率の最も良いペプチドスープとアレルギーのないゼラチンの摂取を勧めています。私もペプチド栄養スープは醤油で塩味を付けて温泉卵2個とともに毎朝摂っています。夕食時にもペプチドスープに粉みそと森永のクックゼラチンを基本に、気分豆腐・納豆・粉納豆・海草などを入れた味噌汁を摂ることが多いです。市販の魚介だしは他にもいろいろありますが、ペプチド栄養スープは酸化しやすい魚油をNASAが宇宙で使っている特殊膜を使って一切除去してあるところが最大の特徴です。ですからいつまでも酸化しないので白く、嫌なにおいもしません。アミノ酸調味料のような化学調味料も無添加ですから、安心してどなたにも使っていただけます。イワシやカツオを丸ごと使っていますから、近年の魚不足改善にも役立つことでしょう。ただし動物タンパクは酸性食品が多いですから、酸性食品:アルカリ性食品のバランスは4:6を心がけましょう。

2) 塩

砂糖や水は皆さん言われなくても摂りますが、言われないと摂らないのが塩です。減塩信仰が日本は根深いですね。世の中には天然塩と精製塩があり、摂るべき塩は自然そのままのミネラルを含んだ天然塩です。食卓塩のような精製塩は、海水塩を水に溶かして取り出したナトリウムに、さらさら目的でマグネシウムコーティングをしたものですから、ミネラル成分は一切含まれませんので、使い続ければ当然体に負担をかけます。また現代の海水塩にはマイクロプラスチック混入の可能性が高いため、フィルターろ過した海水塩、もしくは岩塩・湖塩の方が安心です。当院では普段から鉄も摂れて、かつ昔の汚れていない海由来のピンク岩塩をお勧めしています。米にも肉・魚にもよく合います。鉄を含んではいませんが、お守りや食用としてクリスタル岩塩もお勧めしています。そして糖:塩=4:6がいい塩梅といえます。

3) 鉄

人体が正常に機能するためにはミネラルが必要です。その中で1日100mg以上必要なカルシウム・マグネシウム・カリウム・ナトリウム・リンを主要ミネラルと言います。それ以外は微量ミネラルとされ、鉄・亜鉛・銅・マンガン・ヨウ素・セレン・クロム・モリブデンなど60種類以上あります。中でも動く生き物に欠かせないのが鉄です。鉄の一番重要な機能は酸素を運ぶことでしょう。酸素がなければ脳が働かないだけでなく、手足も内臓も心も動きませんから、酸素は人間にとって一番欠かせない栄養素です。鉄は赤身の肉・魚や内臓肉に多く含まれます。夏場は汗と共に排出されてしまいますし、現代の電磁波社会において身体を電磁波・電波から守るためにも塩と鉄がより多く必要となります。日本は軟水の国ですから、食事だけではミネラル不足は確定なので、当院では液体ミネラル(希望の命水・ぱぱっとミネラル)・VOR・グラスフェッドレバーを必要に応じて補給してもらいます。といっても、多すぎても少なすぎてもいけないのが鉄ですから、需要が増える夏・冬は微調整が必要となります。

4) pH

全ての健康問題の犯人と言えるのはどなたの体の中にもいる潜在感染源です。夜寝ている間に感染源は活発化しますから、病気は夜作られると言えます。ただし酸性の体であればの話です。朝一番尿のpHが7.4~8以上の弱アルカリであれば、夜間彼らは暴れることができませんから、病気を作ることもしません。夜寝ている間は、その日のゴミ掃除をしたり、壊れた組織を修復するための時間です。またカルシウム・マグネシウム・塩といったアルカリ源が不足すれば、すでにある骨と筋肉を溶かして体液pHを自動調整する仕組みが作動します。解毒・修復作業がスムーズにいくためにも、勝手に骨・筋肉を溶かされないためにも、アルカリ源の摂取と共に、日中こまめに重曹クエン酸水や重曹を摂って、寝ている間の体液pHを弱アルカリに維持する必要があるのです。しかしただ飲めばいいのではなく、必ずどの程度摂ったら朝一番尿のpHが7.4以上になるかを知って摂りましょう。重曹クエン酸水が苦手な人は、日常的にアルカリ性の水を使ったり、アルカリ性の食材(野菜・果物・豆類・海草・塩など)を多く摂るよう意識しておくといいでしょう。

5) 寝る

睡眠は私たちの司令塔である脳を休ませるための大事な時間です。よって寝室から睡眠を邪魔するものを排除し、睡眠を助けるものを取り入れることが重要です。邪魔するもののトップは電磁波(電場・磁場)と電波です。電場・磁場共に解決できるシルバークロスをアースングコードと共に寝床に使用し、スマホやWiFiルーターは寝室に置かない、もしくは機内モードにしたり、電源を切ってもらいます。その他、カビ・ダニ・寝具やベッドの素材に対するアレルギーなども睡眠の質を下げる要因となります。そして5~10月の暑い時期に気をつけたいのが、脳に熱をこもらせない、ということです。猛暑日・酷暑日が続き、連日熱中症のことが話題となりますが、寝ている間にその素地が作られているのです。寝ている間に脳を休め、解毒力・修復力を高めるためにも、寝室温度を23~25度にして脳の至適温度を守る必要があります。寝室にエアコンを入れたり、アイスノンをすることで、ひんやり快適な睡眠を維持してください。エアコンで寒い場合は、羽毛布団をかけたり、下からの冷気を防ぐために敷毛布もいいでしょう。脳の熱が取れば、冷やしすぎもインフルエンザやヘルペスといったウィルスを騒がせることになります。何事もほどほどに、自分の感覚で気持ちいいひんやりを維持して、質の高い睡眠を確保できるように工夫してみてください。

それでは、5項目を意識して安全で楽しい夏を過ごしましょう。

2026. 8 増田カイロプラクティックセンター