

【2026 年 9 月の注意点;カルシウム不足症状の悪化、宇宙磁場変動・異常気象、花粉・黄砂、虫】

大学生以外は夏休みも終わり、今年もあと4か月。今年を振り返って、自分なりのやり残しがあれば、再チャレンジして後悔のないよう、計画的に時間とお金を使っていけるといいですね。それにしても今年の夏はこれまでに地震・台風・豪雨と全国あちらこちらに、そして世界各地に大きな被害をもたらしました。しかしエルニーニョ現象はまだ続いているので、少し涼しくなって来たとはいえ、特に9月は秋雨前線や台風、そして月の影響も加わりますから、まだ油断のできない状況です。皆さん、自分の地域にどんな災害が来ても困らないよう、ハザードマップを確認の上、今できる準備は後回しにせずに進めておきましょう。もちろん毎日を元気に楽しく、反省しても後悔しないよう過ごすことも忘れずに。

当院の施術を受けられている方、ブログをご覧になっている方はこれまでも見聞きしていると思いますが、今年は想定外に太陽磁場・宇宙磁場が強く、鉄の星である地球もその影響を当然受けていますから、5～10月の北半球における夏は想定以上に要注意です。8月入ってすぐに皆さんのカルシウム濃度が急に落ちたこともそれを裏付けます。

夏はいつも以上に冷たくて甘いものやアルコールの類を摂ることが多くなります。甘くておいしい果物もいろいろ出回ります。そして宇宙最大の電磁波源である太陽磁場が強くなれば、地震や台風、異常気象現象も多くなります。寝室温度が脳にとって心地よいとされる23度をかなり超えていけば、睡眠の質が落ち、心身のストレスに繋がります。このように「糖・電磁波・ストレス」といった酸性源が多ければ多いほど、それを中和するためのアルカリ源が必要です。

そのアルカリ源の代表がカルシウムです。重曹クエン酸水はあくまでもカルシウムの補助ですから、酸性源:アルカリ源を 4:6 に維持すべく、太陽磁場が強まる5月以降は特に意識してカルシウムを上げておく必要があります。2～5月の花粉・黄砂対応ですでにアルカリ源が枯渇していれば、5月に入ってすぐに体調を崩すのは当然のことなのです。

カルシウム摂取量が減り血中カルシウム濃度が下がると、副甲状腺ホルモンが自動的に出て、骨のカルシウムを血中にもどすことで調整します。陸上生物にあって、海中生物にないものがこの副甲状腺です。海水中には多くのカルシウムが溶け込んでいますから、魚がカルシウム不足になることはないため、副甲状腺は必要なかったのです。だからこそ、近年の海水中の鉄・カルシウム減少は、海中生物そして人間にとっても死活問題です。人間を含む陸上生物は甲状腺がなくとも死にませんが、副甲状腺がないと死ぬのです。それだけカルシウム濃度の維持は陸上生物にとって重要です。

副甲状腺ホルモンによって骨からカルシウムを溶かす際、カルシウムは必要量よりかなり多く溶かされるため、余ったカルシウムは血管・神経をはじめとする全身の細胞に取り込まれます。身体の電気信号は、「細胞外1万:細胞内1」というカルシウムの濃度差によって流れますから、本来あってはいけなカルシウムが細胞内に入れば、身体をコントロールしている電気信号は全身でうまく流れなくなります。国全体の信号が止まったら、あちこちで事故が起こり、パニックになりますね。体の中も同じです。カルシウムの増えた細胞は本来の機能を果たせず、それが 骨粗鬆・筋骨格症状だけでなく、痛み・痒み・感覚・血流・食事・排泄・血圧・血糖・コレステロールの問題、アレルギー疾患、ガン、脳卒中・心筋梗塞、認知症、自己免疫疾患、不妊症、発達障害、依存症、精神疾患など、すべての症状・病態の始まりといえるのです。

しかし大きなピンチは、必ず大きなチャンスになりえます。

カルシウム摂取を増やすことで失われた骨貯金を返済していけば、細胞が新しくなる時にカルシウムが入っていないしなやかな細胞に置き換えることができるからです。脳神経は生まれたときからずっと同じ細胞を使っており、死んだ細胞が生き返ることはありませんが、記憶や認知など部分的な機能においてその可能性はゼロではないと思います。だからこそ脳神経が作られる妊娠期間中、タンパク・鉄・ビタミン B 群と共に、子供の将来を左右する母体のカルシウム濃度は何よりも重要視すべきなのです。そのためにも妊娠・出産可能な女性には今現在、そしてホルモンの変化による急激なカルシウム喪失時期である更年期、そして老年期を迎える将来の自分自身のためにも、全ての栄養素に対するアレルギー除去を済ませてから、食事では足りない栄養素をサプリメントで摂っておくことを勧めます。

現時点ですでに5月から4か月経っていますから、心と体を守り維持する栄養素であるカルシウムはどなたも枯渇していますので、個人個人の状況に応じた症状が出ているはずです。心身に何か違和感や問題があれば、それはカルシウム不足を疑い、取り急ぎ対処してみてください。

ただし半数の方はアレルギー除去をしていないと、カルシウムサプリは逆効果となりえます。サプリを使って改善する場合はいいですが、改善なく悪化傾向がもしあるなら、カルシウムサプリはストップし、自分と家族のためにNAET®アレルギー除去をまず済ませてください。そしてサプリメントを摂取してよいと体からの許可が筋力検査で下りてから、「アレルギーのない・有効性と必要性の高い・使用許可の下りているサプリメント」を必要量使うことをお勧めします。

当院では、カルシウムの権威であった故藤田拓男先生お勧めの3Aカルシウムを使っています。カルシウムカウントを毎回確認しながら必要量を調整し、合格ラインにいくまでは大人で1000～2000mg/日で体調管理をしています。

栄養素の過不足状態は、タンパク・塩・鉄・カルシウム、この4種類で全体がわかります。

まずすべての栄養素が安全・確実に消化・吸収・代謝できる状態にするため NAET®で自分と栄養素や食材のエネルギーを合わせたうえで、食事は何でもおいしく楽しくもりもりが基本です。そして食事では健康に過ごすための分量を補えない鉄・カルシウム・トレースミネラルは、サプリを使うと割り切っておいたらいいのです。タンパクにおいては肉・魚・卵・乳・豆をバランスよく食事第一で、主食やスープとともにアレルギーのない塩もしっかり補います。

血液検査で出なくても、エネルギー的なアレルギー検査において、栄養素アレルギーのない人は一人もいません。

IgE というアレルギー抗体検査で4以上の食材は頻繁に摂るべきではないですが、そうでない食材は日常的に何でもバランスよく摂るべきです。血液検査で調べられるのは食材の一部分のタンパクだけですから、データに出ていなくても、嫌いなものは無理しなくていいです。特に子供であれば、嫌いなものはアレルギー物質を本能的に避けていますから、無理強いしては逆効果となります。大人においても、飲食物に限らず「大好き・大嫌いはアレルギー」、すなわち自分のパワーを下げることになり、体調を崩す原因となります。大人なら嫌いなものは自分から避けると思いますが、大好きなものも「ほどほど」を心掛けておくことが重要です。

現代のように化学物質による薬剤がなかった時代の薬は、重曹やクエン酸、そして生薬でした。当時それでも十分であったのは、平均寿命が50歳であったから。そして酸性源も少なくアルカリ源の摂取が多かったこともあるでしょう。戦前の寿命は40代、戦後50代となり、栄養状態の改善と薬剤使用、そして衛生的かつ平和な環境によってわずか80年の間に30年も寿命が延び、100歳を超える人も珍しくありません。しかし人間本来の遺伝子的寿命はかわらず40～50歳なのです。だからこそ40歳を超えても、元気に自分のやりたいことをするためには、心身の健康を維持するために重要な栄養素、タンパク・塩・鉄・カルシウム・トレースミネラルの中でも、特にカルシウム・鉄は意識的に摂らなければ体調管理ができなくなるのは当然のことなのです。50を過ぎたら余生と思えば、力も抜けてちょうどいいでしょう。高齢化が進む日本において、苦しまずに寿命を全うする最低条件が「十分なカルシウム摂取」ではないかなと思っています。

8月後半からブタクサ・ヨモギ・カナムグラなどの秋花粉が始まっています。秋花粉は春花粉と違って遠くまで飛びません。草の生えた道・川原・空き地などに近づかなければ大丈夫です。ただし、ブタクサはメロン・スイカ・バナナ・キュウリ・ズッキーニ・ジャガイモと、ヨモギはセロリ・ニンジン・メロン・リンゴ・モモ・サクランボなどと交差しやすいので、これらを食べて口腔内に違和感がある場合はしっかり加熱して食べる、もしくはしばらく控えておくといいでしょう。もちろんNAET®でアレルギー除去すれば問題なく食べられます。涼しくなると虫も出てきますが、アレルギー除去と共にカルシウムレベルが上がり本当の意味で弱アルカリ体質を手に入れば、虫に刺されにくく、刺されてもひどくなりません。

カルシウム不足を改善することが、今と将来の問題解決に繋がると思い大事なことを挙げてきましたが、9月の不登校や感染問題など、全ては書ききれませんので、ご興味ある方は当院ブログの方を適宜ご参照ください。そしてどなたもカルシウムカウント6～8を目指して骨貯金を増やしましょう。 2026年9月 増田カイロプラクティックセンター