

【2026 年 10 月の注意点:弱アルカリ対策・寒暖差・カビ・酵母・花粉・黄砂】

今年もあと 3 か月。8 月は台風が観測史上最も多く発生し、9 月は雨の日最長記録を更新といった具合で、とにかく「想定外」が続く今年の夏でした。10 月には天候も落ち着いて、秋らしい時間を過ごせることを期待していますが、暑さがぶり返さないことを願う限りです。想定外が今後も続く可能性はありますので、まだ油断はできません。当院ブログも参考にしながら、どなたも弱アルカリ体質を維持できるよう自分にできる対策を積み上げておきましょう。

8月に入ってすぐに皆さんのカルシウムレベルが一気に低下したことに危機感を覚えてから、当院では皆さんのカルシウムやカルシウムサプリメントに対するアレルギー除去の強化と補強を行っています。カルシウム関連のアレルギー除去を完成されていない方が多いですが、施術を積み上げながら吸収率のもっともよい3A カルシウムを併用していくことで、カルシウムカウントの低下を最低限に防ぐことはできていると思っています。

重曹クエン酸水をしっかり使っていれば、朝一番尿のpH7.4以上を維持することはできますが、これで安心はできないのです。本当の意味での体液の弱アルカリ化を実現させるには、タンパク・塩・鉄・カルシウム・トレースミネラルが十分に確保できている必要があり、特に現代の食事では足りない「鉄・カルシウム・トレースミネラル」はサプリメントと割り切って子供の時期からしっかり補っておく必要があります。その中でも特に吸収が難しいカルシウムにおいては、栄養素とサプリメントの両方におけるアレルギーを除去した上で摂ることで、その効果を最大限活かし、その恩恵を得ることができるでしょう。

この夏にはスポーツ選手・芸能人など、普段活躍している方たちでも体調を崩された方が多かった印象があります。この傾向は個人の問題ではなく社会の縮図とも言えます。NAET®によるアレルギー除去ができればベストですが、遠方ですぐに施術ができない方においては、どなたも「弱アルカリ体質」を意識してくれぐれもご自愛ください。

なぜなら単なる体調に限らず、お金・愛情・健康といった世の中のどんな問題においても、その根本的な原因は、「自分自身の先天的および後天的な酸性体質の結果」と言えるからです。

お金には、単なるお金という意味だけでなく、学習や仕事、そして家族・社会的な役割も含みます。

愛情には、「信じる・許す・認める・受け入れる・乗り越える」という意味を含み、これらは特に自分に対して重要となります。自己愛といっても、これらによって家族や仕事を守るために自分第一とすることは個人主義であって、単なるわがままで自分勝手に独りよがりの利己主義とは異なるものです。そして自分に対してその愛情を与えられるからこそ、他人にも同じ愛情をもって接し、与えることができるのです。

健康には心身両面の状態を含みますが、心よりも体がまず優先されます。心技体じゃなくて、体技心ですね。

体ができて、やりたいことができ、その結果心が安定していくのです。まず意識や意思といった心をどうにかしようとするれば、必ず自分の中に、そして自分と他人の間に亀裂を生じます。

糖質・電磁波・ストレス過剰の酸性社会と言える現代において、それによってもたらされる病気・病態はいくつもあり、日本では部位別・臓器別医療が中心です。だからこそ、対症療法しかありません。

痛み・痒み・しびれ・血糖・血圧・コレステロール・腫瘍・血管障害・血流障害・自己免疫・アレルギー・不妊・発達障害・精神疾患など、多くの症状・病態を部位別で診ていれば、それだけ薬は増え、酸性度はどんどん増しますから、治療をすればするだけ全体的な健康レベルは落ちていくのです。

特に砂糖や人工甘味料、薬や化学療法といった化学物質は強酸性です。それらを毎日多用していれば弱アルカリ体液にするためのホメオスタシスという自動運転システムが働き、骨を溶かして弱アルカリ体液を維持します。人間の血液

pHは常に7.4前後でなければ命に関わります。当院では初診時から使える人は、重曹クエン酸水を使って起床時尿pHを7.4以上に維持してもらっているのはそのためです。体調を見ながら尿pH7.4～8を維持しておくことは、血液pHの安定に役立ちますので心身の機能維持に重要な意味を持ちます。

弱アルカリ対策の最大の鍵はカルシウムですが、そのほかにタンパク・塩・鉄・鉱物由来の液体トレースミネラル・ビタミンD3やK2などを、アレルギーのない・有効性必要性が高く使用許可のあるサプリメントを必要に応じて併用することで、より確実な弱アルカリ体質を維持していければ、将来の健康不安はなくなることでしょう。

9月中は雨が多く、比較的過ごしやすい温度だったと思いますが、10月に入って雨が落ち着けば、真夏ほどではなくても暑い日がまだ出てくるでしょう。寒暖差で体調を崩さないよう、調節のできるような衣服を心掛けておきましょう。夏の間は、脳の快適温度と気温がかなり乖離していましたので、エアコンやアイスノンを使って23～24度に調整するようお伝えしていました。これからは気温がより下がってくるでしょうから、自分の快・不快に合わせて温度・湿度調整していただければと思います。

また長雨で各地の公園でキノコが大量発生しているというニュースもあったと思いますが、それは人体でも同じことが言えます。皮膚・粘膜表面には真菌・酵母といったカビの仲間が常在菌として住み着いています。過労や睡眠不足で免疫システムが低下すれば、途端にこれらの潜在感染源は活性化して問題を起こします。胃腸問題をはじめとする粘膜症状や不快感があれば、野菜・果物・魚介・肉・卵など生ものは控え、しっかり加熱したものだけをいただくようにしましょう。冷蔵庫・冷凍庫にも、その温度に適したカビがいますから、お腹が丈夫な人以外は過信してはいけませんよ。

秋の花粉・黄砂シーズンとなってきました。ブタクサ・ヨモギといったキク科花粉はスギ・ヒノキのように遠くに飛ぶ花粉ではありません。雑草が多い所に漂っている感じの花粉です。よって散歩や運動で土手や雑草の生い茂っているところに近づかなければ影響を受けることはありません。庭に雑草が生い茂っているなら、影響がないとはいえないですから、雑草対策はしておいた方がいいですね。そして土をいじる場合は、土ホコリの中にはカビも今話題の肺非結核性抗酸菌症(肺NTM症)や肺MAC症を引き起こす細菌も多く存在しますから、免疫が低下している人や呼吸器が弱い人は必ずマスクを着用し、うがいをしっかりしておきましょう。

また秋の花粉にも花粉食物アレルギー症候群(PFAS)や口腔アレルギー症候群(OAS)を起こす食べ物があります。ブタクサはキウイ・バナナ・ズッキーニ・メロン・スイカ、ヨモギはセロリ・ニンジン・ピーナッツ・スパイス(マスタード・黒コショウ)・マンゴー・リンゴ・モモが交差食物として知られています。この時期にこれらの食物を食べた後に違和感を感じたら、抗ヒスタミン剤を使って様子を見てもいいですが、できるだけ控えておくことを勧めます。ただし花粉と食物の交差反応は花粉の時期だけでなく、1年中何らかのアレルギー症状を起こすこともありますので、NAET®でアレルギー除去したうえで、弱アルカリ体質の維持を心掛けておくことで再発を防ぐことができます。

春と秋の花粉シーズンと黄砂シーズンは重なります。最近の黄砂は産業由来のPM2.5より微細な大気汚染物質をつけてきますので、黄色というよりは黒くなっています。その毒性も強く、地球温暖化にも、呼吸器・皮膚疾患にも大きく関与していますので、黄砂の飛散予測も見ながら、長時間屋外に出る場合は十分気をつけておきましょう。問題があった場合は、屋外や車の汚れを濡れたティッシュでふき取り、それを持ちながら1か所1分、丁寧にゲートマッサージを毎日寝る前に実施しておくことで不調を回避・改善することができるでしょう。

秋らしく過ごしやすい晴れた日には、自然の中でリフレッシュできると、気分転換にも脳の刺激にもなります。雨が止んでいるうちに家から出て、自分の心と体に効く栄養補給としてご褒美の機会を作っていきましょう。