【2026 年 11 月の注意点;冷え・温度差・乾燥・高気圧・黄砂・花粉・ダニ・カビ】

今年もあと 2 か月。だんだんと気温は下がってきてはいるもののまだ半袖でいられる日もありますし、先月末には台風31号も発生しました。今年は本当に台風が多く、かつ直接被害にあう地域も限られていましたから、繰り返し台風の被害を受けた地域では現在においても大変な思いをされていることでしょう。まだ先が見通せない状況の方も大勢いると思いますが、安心できる日常を早く取り戻せるよう心から願っています。さすがにもう発生しないことを願いますが、台風の統計上最多記録は1967年の39個ということですからまだわかりませんね。
防災庁発足のニュースもありましたが、いつ・どこで・誰に自然災害が降りかかってもおかしくない地球環境の変化に対し、まずは一人一人ができる準備をしておくことは大切です。落ち着いている時にこそ、余裕を持って自分に必要な物事を考え、万が一に備えておくことができるでしょう。

秋雨前線が去って、ようやく秋らしくなりました。**晴れた日では太陽が降り注ぐ日中と放射冷却による朝晩の冷え込みによって寒暖差が大きく**、また**曇りや雨の日には太陽が遮られ一日中冷え込む**ようになってきています。衣類や寝具を変えながら、**冷え症の方は寝床が冷えないよう敷毛布や暖かい素材の敷パッド**をすぐに準備しましょう。
そして**冷え込む外出時**には、**首・手首・足首・おなか、そして必要があれば頭部から耳を冷やさないようカバー**しておきましょう。**寒冷刺激**は、**体内に潜んで秋冬に活発化するウィルス・細菌のスイッチを ON にします**からね。

寒くなると刺身や生野菜よりも温かいものを欲しやすくなりますね。それは体を冷やさないために自然なこと。
これからは**体を冷やす陰の性質のある白いもの・甘いもの・生もの・非加熱のもの・南国で採れたものはほどほど**にして、**体を温める陽の性質を持つ色の濃いもの・塩の効いたもの・火の通ったもの・地のものをいただく**ことで温活に努めましょう。**体質の弱アルカリ化に欠かせない重曹クエン酸水**も、冷たくて飲めない・飲みにくいという人は、レモンや液体ミネラルを入れたうえで、**好みの温度に温めて**摂ってみてください。**ビタミン C やビタミン B も風邪予防**にはいいですね。もちろん**タンパク・塩・鉄・カルシウム・トレースミネラルは 1 年中の必須アイテム**です。

また**秋・冬は高気圧優位**となり、**空気中の酸素濃度が上がり、二酸化炭素濃度が下がり**ます。**乾燥傾向**も高まりますから、**皮膚・粘膜にストレスがかかって、気温の変化と相まって体調を崩しやすく**なります。
高気圧・低気圧、温・冷、乾燥・湿気といった当たり前の気象条件にも、アレルギーは生じます。アレルギーといっても採血で調べられるものではありません。自分にとって**苦手かどうか**です。NAET®ではこれらのアレルギー除去を行うことで、環境の変化というストレス源を減らし、どんな環境でも心身を乱されないように体質を変えていきます。

10月中旬頃から**抗アレルギー薬でもあるH2ブロッカーの必要性**が体からのサインとして出てくる人がいましたが、11月に入って雨が落ち着くとともにさらに増えてきています。**H2ブロッカーが有効なのは黄砂に対して**ですので、この反応が出ているということは、体調の変化や不快症状の引き金が黄砂であることを推測することができます。

以前は黄砂が来れば黄色の砂がメインでしたが、今は砂に多くの大気汚染物質をまとっていますから、車や自転車、ベランダや郵便受けなどを拭けば真っ黒ですからね。**PM2.5 をはじめとする各種大気汚染物質**は**鼻から体内に入って全身を廻ります。直接脳にも影響します。目・鼻・のど・気管支・皮膚といった直接症状だけでなく、血圧・血糖、胃腸や筋骨格症状、睡眠や認知、精神状態にも影響しています。**黄砂に含まれる大気汚染物質以外に、**砂埃にも含まれる自然界の土壌由来の放射性物質に反応**している人もいます。

このように**現代の黄砂はただの砂ではありません。**ニュースで黄砂が飛ぶと言われてなくても大量に飛んでいます。逆にニュースで黄砂のことを言っている時には、極力外に出ないくらいの方が安全でしょう。現代の黄砂の毒性は放射線以上といえますから、**危険性をきちんと知っておくことは大事**だと思います。

また**屋内でもキッチン・風呂場・ファンヒーター・ろうそくなど、火を使って燃焼させることで同様に PM2.5 のような大気汚染物質や一酸化炭素が発生**しています。**窓を開けたり、換気扇をまわすなどして、屋内の大気汚染物質を排気すれば大丈夫**ですので、寒い時期でもしっかり換気は心掛けておきましょう。そして**各種大気汚染物質・一酸化炭素・自然界の放射性物質に対して反応している人**は、毎年のことですから、**これら物質に対するアレルギー除去を済ませておくことで、季節性の問題に対する体調管理がしやすくなる**でしょう。

秋花粉は遠くに飛びませんから、**毎日散歩や運動で雑草の多い公園や広場といった所に行かなければそれほど影響はない**でしょう。庭や自宅周辺に雑草が多い場合は、適宜雑草対策をしておかれるといいでしょう。

空気の乾燥と共にカビの影響は減りますが、**カビと共に増えたダニの死骸に反応する人**もいるでしょう。日本人の多くはアレルギー検査のダニに反応していますからね。**ダニも黄砂・花粉と一緒**で、目・鼻・のど・皮膚以外に、血圧・血糖など血流にのって**全身に影響**していますから、自覚症状がある人はぜひアレルギー除去を勧めます。

耳鼻科での対策も効果はあるのですが、中には使用薬剤にアレルギーを起こす人もいますし、その効果は一生ものではありません。**舌下療法などで IgE といったアレルギー-抗体が完全にクリアされていれば安全性を持ってアレルギーを解除できたと言えます**。しかし**自覚症状が改善しただけで IgE に変化がなければ、アレルギーマーチによって耳鼻科症状は消えたものの、他の内臓症状に病態が移ったと言えます**。

ですから花粉やダニに対する西洋医学的な治療で耳鼻科症状が消えたといって安心しませんように。これらの症状がなくなってしばらくしたらがんが見つかった、なんていうこともまれではありません。しかし現代の臓器別診療では、耳鼻科受診歴とがんが同じ線路上の話には到底思えないでしょうから、両方の病態に関わる原因を追究することは決してありません。**結果に対して治療するのが西洋医学だから**です。

当院では今年の夏に皆さんのカルシウム濃度が下がったことをきっかけに、**栄養素に対するアレルギーの見直し**を徹底して行っています。**特に体質の弱アルカリ化に欠かせないアルカリ源のトップであるカルシウムに関連したアレルギー除去**を皆さんに行っています。なぜなら**それが全ての問題解決、すなわち原因対策への近道だから**です。

今目の前にしている健康問題に限らず、将来のお金・愛情・健康、**自分に降りかかるすべての問題は、「酸性体質」という線路を歩いている結果**といえるのです。ですからその**「酸性線路」を歩いているうちは、次から次へと問題が発生**していきますので、**その線路を「弱アルカリ体質」に向かう「弱アルカリ線路」に切り替える作業が必要**です。
ですから当院では、**あえて主訴や症状にこだわらずに体質改善にこだわっています**。それを可能にするのは私が知る限りの本物は NAET®だけですし、**体質改善というよりは、遺伝情報をも超えるフルモデルチェンジ**を行っているつもりです。**有形・無形のアレルゲンに対するアレルギー性を確実にクリア**できれば、**その変更された情報が子孫に受け継がれる**。だから、**遺伝を超える可能性がここにはある**のです。

NAET®の施術は大きなジグソーパズルを埋めていくようなものです。**栄養素・化学物質・重金属・電磁波・外部感染・感情といった「引き金」**があっても、**ウィルス・細菌・真菌・酵母・寄生虫といった体内の各種潜在感染源という「犯人」**がいても、**「原因」である体質の酸性化**を常に阻止できる弱アルカリ体質を手に入れておけば鬼に金棒です。
もちろん**本物の弱アルカリ体質を手に入れること**は、**登山に例えるなら誰でも行ける富士山じゃなくてエベレスト登頂**を目指していますから**それなりの準備と覚悟**が患者・医療者の双方に必要です。私たち NAET®施術者はガイドとして自己治療を積み上げることで日々研鑽していますから、二人三脚で山頂目指して頑張っていきましょう。
もちろん疲れたら休む勇気も必要ですからね。**何事も「ほどほど」が一番うまくいく**のですから。

2026. 11　増田カイロプラクティックセンター