

5月の引き金になりそうな項目は、4月とだいたい同じですね。

夏に近づくにつれ、温度・湿度が上昇しますから、熱中症（タンパク・塩・水不足）、水毒（水分過剰）、冷え（冷房過剰）、紫外線の浴びすぎ、そして屋内外におけるダニ・カビの影響に気を付けておきましょう。

新型コロナも変異株が大半を占めるようになり、全国的に増加傾向は続いています。コロナウィルスに対するアレルギー除去がしっかりできていれば、そして弱アルカリ体質を維持するための生活管理を継続できていれば、新型コロナにも、変異型コロナにも「感染しにくく、治りやすい体」を維持することができます。

とはいえ、もちろん油断はできませんから、唾液や尿を使っただけの自己治療はこまめに続けておいてください。

今後変異株の拡大に伴い、全体的なワクチン接種が遅れば、感染拡大ペースは加速し、いつの間にか感染者が身近にいた、という状況が来るかもしれません。その際、行政の指示を待たずに、まず自分で簡易検査を行うことができれば安心です。陰性なら一安心できますし、自覚症状のない早期に陽性が判明すれば、酸素飽和度が悪化する前に対応することができます。酸素飽和度が悪化してからの対応では、すでに遅いのです。

当院では、変異株対応の唾液で行う簡易PCR検査（1回分3,000円）を用意していますので、ご希望の方はお申し付けください。当院で行うNAETセミナーには、全国から施術者が来ますので、自分と家族と患者を守るために、今年は参加条件に前後のこのPCR検査を義務としています。当院スタッフは皆陰性でした。

また新型コロナワクチンに限らず、ワクチン自体が異物です。ワクチンを接種する前、もしくは接種後早いうちに使用ワクチンやアジュバント（ワクチンの保存料や効果を高めるための添加物）に関するアレルギー除去を行い、「新型コロナのワクチンを打っても大丈夫」という体の声を確認していただくとより安心です。

これまでに当院では、ワクチン接種予定者にファイザー社・モデルナ社製ワクチンに対するアレルギー除去を実施していますが、ファイザー社ワクチンは全員に、モデルナ社ワクチンは半数程度にアレルギーがありました。異種同士でもほぼ100%アレルギー反応が認められているので、1回目と2回目の接種ワクチンが異なることのないよう気を付けてください。

ワクチン接種によって死亡も含めた副反応の報告がされていますが、接種直後のアナフィラキシー的な反応だけでなく、数年後～将来に問題が出ることも否認できませんし、あったとしてもその証明もできません。

だからこそ、不安やストレスを抱えた免疫低下の状態を過ごすよりも、そのリスクを最低レベルに抑えておくことが、「反省しても後悔しない」生き方・スタンスに繋がると考えています。

ワクチン接種に関しては、打ちたい人は打ったらいいですし、打つのが不安だという人は打たずに様子を見てもいいでしょう。周りがではなく、自分がどうしたいか、自分がどうすべきかと、自分自身で納得して行動してください。打つも打たないも、自分が納得して決めていないと、必ず後悔します。それはよくありません。

ただ何もしないよりは、アレルギー除去を済ませておくだけでも「エネルギー的なワクチン接種」になりますし、アレルギーがない状態は「効果を最大限にし、副反応を最低限にする」ことが可能となります。

海外ではワクチン接種が進み、集団免疫を獲得でき、以前のような自由が戻ってきている国・地域もありますから、日本も同じように1日も早く自由が当たり前だった頃に少しでも近づけることを願っています。

感染終息までの間は、繰り返しコロナウィルスの反応を調べますので、どなたも油断することなく、自分と家族を守るために自己治療を継続し、自分第一の生活を心がけていただければと思います。

梅雨が来るまでは黄砂（PM2.5・各種重金属・大気汚染物質・感染源を絡めた大陸からの砂嵐）が来ます。花粉が雨粒・黄砂・PM2.5などの粒子とぶつかると、花粉は破裂し、中の細かい成分が飛び出し、気管支喘息や鼻炎など呼吸器アレルギーや皮膚アレルギー症状が悪化します。呼吸器系の既往がある方は、花粉シーズンの雨の日は、外出を控えるなど、無理をしないことも大切です。

花粉はヒノキからイネ科・シラカバに変わっていきます。イネ科花粉はトマト・ウリ科果物（メロン・スイカなど）・ラテックス（ゴム）などと、シラカバ花粉はバラ科果物（リンゴ・モモ・サクランボなど）やマメ科植物（大豆・ピーナッツなど）と交差反応を起こします。またラテックスは、アボカド・クリ・バナナ・キウイフルーツと交差しやすいとされます。

これらは花粉-食物アレルギー症候群、ラテックス-フルーツ症候群として知られています。

食べ物は避けることができますが、花粉は避けようがありません。この時期気になる症状がある場合は、早めに施術を済ませておく必要がありますので、心当たりのある方はお知らせください。

またGWを過ぎれば、暦の上ではもう夏です。夏は基本的に低気圧ですので、屋外でのマスク着用はほどほどにしないと、酸欠で意識を失いかねませんので気を付けましょう。

湿度が比較的 low、紫外線が強い梅雨までの時期は、特に目を紫外線から守っておきましょう。紫外線は目から入って脳に影響し、全身に波及します。その結果、眼症状・シミ・しわ・首肩コリ・腰痛などに繋がりますので、自分に合った濃すぎない色調（色が濃いと瞳孔が開いて紫外線がたくさん入ってしまう）のサングラスを着用しておくことを勧めます。

とはいえ、今年は5月になっても冷え込みがあり、富士山にも冠雪が見られる貴重で、かつ違和感のある状況だと感じます。先月末の満月（大潮）前後には火山爆発や地震があり、影響を受けた人もかなりいたように思います。今月末の満月はスーパームーンということですから、大潮期間だけでなく、その前後も含めて中潮～中潮までは「何があってもいいように」自分に必要な準備・対策はしておくべきですね。

黄砂・花粉・紫外線・温度湿度上昇・・・、これらは引き金です。

お金・愛情・健康、自分に関わるすべての問題の根本的な原因を探すなら、やはり潜在的な感染源です。

春から夏はカビ・寄生虫が、秋から冬はウィルス・細菌が活発化するのですが、最近では1年を通して、どの感染源も活発化できる条件が整っています。どなたもまだ残っている感染源除去を進めていきましょう。

そして、引き金対策としての消炎剤や抗アレルギー薬を使っても体調が回復しない場合は、日常生活の見直しとともに、念のため、必要に応じて早めに病院受診をして、問題の有無を確認しておきましょう。

日常生活の見直しに関して復習しておく、まずは「引き算」と「足し算」ですね。

\*引き算；糖質・脂質・酵母・電磁波・ストレス・キャパオーバー

\*足し算；タンパク・塩・食物繊維・重曹+クエン酸・睡眠・ご褒美・必要なサプリや薬

\*新セデス（飲食物・化学物質・電磁波・ストレス対策）、イブ・ロキソニン（感染源対策）、タイレノール（宇宙磁場対策）、バファリン（貧血・酸欠対策）、H2 ブロッカー（黄砂）

追記)「マグちゃん」による洗濯・入浴は何ら問題ありませんので、そのままご使用ください。

詳細は、増田カイロの日常生活ブログのほうをご覧ください。 増田カイロプラクティックセンター