

記録的暑さの夏に

暑中お見舞い申し上げます。また、地震、大雨災害で被災された皆様に、お見舞いを申し上げます。

さて、新記録づくめの殺人的暑さの中でも、植物はしっかりと、次の命の準備を怠りません。7月6日からスギの雄花が木の中で作られはじめ、12日からウメ、15日からヒノキ、22日からジャスミン、29日からクリの花粉が作られはじめているようなのです。

これらは全て、不調を訴えてこられた方の診察の結果、花粉アレルギーと判明した方から得た情報です。始まりは一時ですが、症状が消えるのは、人それぞれで、3日で終わる場合もあり、3週間もかかる場合もあります。期間は、概ねそれぞれの免疫力とアレルギーの強さの程度に影響を受けているものと思われます。スギは、10月に再び花粉症がみられるのですが、他の植物も、何度か花粉症を引き起こします。

スギなどの大物花粉症に、この暑さが加わるのですから、花粉症による不眠症も長引き、体のだるさ、頭痛、食欲不振、気分不良、長引く風症状、などで苦しんでいる方が多くなっています。救いは、太平洋高気圧に押されて偏西風が北の方に流れ、中国からのPM2.5が、ほとんどこちらに来ていないことです。

冬よりは、夏の方が、末梢循環の悪い、アレルギーの方には、良い面もあります。水分、塩分を適度に補いながら、上手く乗り越えて下さい。ガンの治療のため、塩分制限している方も、塩分量を少し増やして様子をみましょう。汗の味をシャツ等でチェックすると、判りやすいと思います。

また、体調の悪さにより様々なサプリメントを摂っている方も増えていますが、ご自分に最も必要なサプリを摂っている方は、多くありません。中には、不調の原因が摂っているサプリにある場合もあります。お金を払って、病気を買うのです。それも、何らかの意味があるのかもわかりませんが。

服用しているサプリ、または服用したいサプリがある方は、しばらく服用しないで、一度、お持ちになってください。

健康に良いのは、何ととっても、日々の食事です。サプリでは補えないものが、複合的に入っています。それも、30品目も摂る必要はありません。その季節に取れるものを、中心に、具たっぷりの味噌汁やスープ、ご飯、おかず何か1品で良いのです。添加物が無く、できるだけ無農薬でそろえれば、最高です。さらには、不安や不満、イライラした気持ちで食べるより、作ってくれた人、食べ物に、感謝していただくほうが、消化も良く、栄養的にも、アレルギー的にも、はるかに良いのです。

では、皆様、熱中症にならずに、この記録的な夏を、楽しく乗り切りましょう。

鈴木富美