

コロナ禍を乗り越える温故知新の智慧

2020年5月12日版

内閣府認証NPO法人日本アーユルヴェーダ協会 理事長
一般社団法人日本アーユルヴェーダ学会 理事
日本未病プラン協会 理事
ハリウッド大学院大学 教授

医師・医学博士 上馬場 和夫

温故知新のコロナ対策(20.5.12.)

(1)新型コロナウイルス(SARS-CoV-2)によるCOVID-19の特徴

疫病と人類の歴史、新型コロナとインフルエンザの違い:感染の仕方、最終的にはほぼ同じ?(WHO、NEJM)

抗ウイルス薬ができてきた! :アビガン、レムデシビル、イベルメクチン、オルベスコ、フサン、アクテムラ(著効例あり)

医療崩壊の危険性と、自宅待機時の対処⇒自分の身体は自分で守る⇒(2)ー(4)の温故知新の智慧

(2)新型コロナウイルスの感染(COVID-19)を防ぐ温故知新の対策

第1弾:自分を知る(自覚症状、脈拍数・不整脈、酸素飽和度、PCR検査;唾液検査でも可、抗体&抗原検査)

第2弾ー1:ウイルスを寄せ付けない:ソーシャルディスタンスと清浄

三密を避ける+清浄習慣:物洗い、土足禁、手洗い、洗顔、、口うがい、口腔ケア、鼻うがい、洗髪、**唾液への配慮**

第2弾ー2:ウイルスの体内への侵入を防ぐ温故知新の方法

漢方薬&中医薬(清肺排毒湯、麻黄湯、麻杏甘石湯等、板藍根、ウコン)、ホメオパシー

アロマの活用:日本製 抗ウイルス性ヒノキチオール、バカボンバーム:マスクに塗布(ティッシュ)

ユーカリ(シネオール:抗ウイルス作用、喘息改善)

レモンバーム、レモングラス(シトラール:風邪予防、抗ストレス作用)

メントール(メントール:抗ウイルス・抗菌、鎮痛)

第3弾:自然免疫を活性化させて、ウイルスの体内への侵入を防ぐ

温熱療法(温泉療法):身体が冷えると免疫力低下、**温熱療法の効果と安全性**

エキナシア、モリンガ、ノニジュース、VC、VD、亜鉛、セレン、マグネシウム、**センシンレン、アシュワガンダー**

アーユルヴェーダ的生活:ディナチャリヤー、**漢方薬の上薬(十全大補湯、補中益気湯:医師の診断の元)**

(3)コロナウイルス感染者がホテルや病院で蟄居するために、鍼灸医学や東洋医学ができること

食事:バランスよい食物、消化しきれぬ食事量。VC、VD、Zn、Se、Mgなど。**漢方薬の上薬(長く正常者でも食せる)**

運動:筋トレ(回数を決めて、腹筋、背筋、スクワット等5ー50回/日)とストレッチ(捻じり):呼吸と連動:**操体法**

休息特に睡眠を深くする工夫:**温熱療法**、朝の太陽光線を浴びる。三点マッサージ(頭、**耳**、手、足)、円皮針、刮痧

精神的ケア:マインドフルネス、人生会議まで死生観を確立

医療者の医療、簡易防護服を着て治療する

(4)人々の意識変革を促すCOVID-19

人類の歴史は、地震、疫病、飢饉のオンパレード

(歴史は繰り返す)

724年 聖武天皇即位。

725年ごろ 平城京のある奈良周辺で大地震あり。

732年 近畿地方を中心に大干ばつ

733年 近畿地方、静岡や徳島県での干ばつによる水不足で飢饉

734年4月～9月 近畿地方(大和・河内)で大地震

737年 疫病大流行により都でも高級貴族をはじめ多数が死亡

740年 藤原広嗣の乱が起き、聖武天皇、平城京を離れる

742年11月 大隅(鹿児島県)の海底で火山噴火

「天災が起こるのは政治が悪いから」

743年 盧舎那仏を造る命令を聖武天皇が下す(開眼供養は752年)

「大仏様が天災を鎮めてくれれば責任を果たせる？」

744年5月 肥後で地震

745年4月 美濃(岐阜県)などで地震。平城京へ戻る

749年7月 娘の孝謙天皇へ譲位

文章：恵美嘉樹（えみよしき）



東大寺の毘盧舎那仏

ヴァイローチャナ (Vairocana, 梵: वैरोचन) は、インドを起源とするアスラ神族の王（阿修羅王）の名で、日本名を**毘盧遮那仏(ビルシャナ)**、あるいは略して**ルシャナ仏**とも言う。

密教の主尊である**大日如来**も表し、特に**マハー・ヴァイローチャナ**（摩訶毘盧遮那仏：Mahāvairocana）と「マハー（偉大な、真の）」が付いた場合は、『チャンドーギア・ウパニシャッド』第8章に登場する阿修羅王で阿修羅王ヴァイローチャナの父。

奈良の東大寺では、 アーユルヴェーダが説かれていた！

聖武天皇は、**廬舎那仏**を作るだけでなく、**鑑真**を招聘していた！

鑑真は、奈良の大仏殿で、律経(生活の仕方、清浄の方法など)を説いた

廬舎那仏は、古代インドの神様

鑑真の説いた戒律(律経)は、仏教医学であるが、仏教医学は正にアーユルヴェーダの生活の仕方や集団での衛生管理法を説いたものである。

アーユルヴェーダの古典には、疫病の時における対策が記述されてます。

これは、**Janapad•udvansanyam**(ジャナパド ウドヴァンサニャム)というタイトルの章があります。ジャナパドは、人々の共同体のこと。社会・国・人類などのこと。ウドヴァンサニャムは、それを破壊するものという意味です。

つまり、「社会や国や人類を滅ぼす病」について、丸ごと一章を割いて、その原因や治療法を書いてあります(佐藤真紀子氏)

古代の疫病の時にも、日本に役だったのが、古代インドの叡智であった。現代の疫病にも古代インドの叡智を役立てよう！

③休養(睡眠)に役立つ温故知新の智慧

- ① **毎朝・毎夕の自身を知る**：体温、心拍数、呼吸数を自測(1分間)する。
- ② **ヨガの種々のポーズと呼吸法**：運動不足による凝りと痛みを取り除くことで、入眠を促す。
- ③ **マインドフルネス呼吸**：
ゆっくりした呼吸法を10回程度、朝夕、あるいは寝る前、臥位で行う。呼気と吸気をしている自分を無判断で観察することで、10分間程度でも心が鎮静化する。
- ④ **瞑想**：何らかのキーワード意味を考えないで、心の中で集中して繰り返したり、内観瞑想を行うことなどは、精神安定作用や自律神経調整作用をもつ。
- ⑤ **ヨガ・ニドラー**：全身各所に意識を持って行きながら、全身のボディ・スキャンニングは、マインドフルネス体験でもあり、寝つきをよくする効果がある。
- ⑥ **凝りや痛みに、セルフケアによる3点マッサージ**：
体性自律神経反射により、自律神経のバランスが取れる
血液循環改善、全身の柔軟性を高める、足圧マッサージは安全・楽

新型コロナ対応医療従事者の過半数がうつ症状

中国では1月下旬から2月初旬、新型コロナウイルス患者を受け入れた34病院の1257人の医療従事者らを対象に、武漢大と浙江大の関連病院の医師らがアンケート実施。

うつの症状 : 50.4% (634/1257名)

ニューヨークでは、実際自殺した女医がいた！

不眠 : 34%

極度の不安 : 71.5%

回答者の4分の3以上は女性で、約6割が看護師、約4割は医師。年齢は64.7%が26～40歳だった。ニューヨークやロシアでも、コロナ患者の診療にあたっていた医師が自殺！

特に女性看護師で中間的職位の人や、新型コロナウイルス患者のケアに直接関わっている人が、心理的問題が多い

(米医師会の「JAMAネットワーク・オープン」に掲載された論文)

⇒医療者 & ケアラーのケアが必要

マインドフルネスの方法 (ターザン誌より引用)

基本は、姿勢、臍下丹田のイメージ、呼吸

〔 姿勢 〕

ドローインで上半身が安定したら、姿勢そのものを正すようにする。姿勢を正そうとすると、背中に意識が向かってしまい、腰を反りすぎるが多い。まずは胸を張り、その後ドローインでお腹を引っ込めて、骨盤を正しい位置に戻す。横から見て、頭の先からくるぶしまでが一直線で、大きく呼吸をして、苦しくなければそれが正しい姿勢。



〔 ドローイン 〕

長時間姿勢を保つためには下腹部のインナーマッスルを鍛える必要がある。その方法として有効なのがドローイン。胸を張って、細いパンツを穿くイメージでヘソの下を引っ込める動きだ。引っ込めた状態を10~30秒維持することで、東洋医学でいう「丹田」と呼ばれる位置を鍛えられる。気づいた時に何度でも実践することで姿勢の改善は早まるはずだ。



〔 呼吸 〕

呼吸はまず決まったタイミングで行う。はじめは3秒かけて鼻から息を吸い、2秒停止、カラダに酸素を巡らせる感覚を持つ。その後5秒かけて、口から糸を吐くイメージでゆっくりと吐き出す。呼吸中は、「ひとつ、ふたつ」と数えて呼吸だけに集中する。慣れたら、秒数にこだわらず、徐々に時間を延ばす。常に吐く方を長めに。座って行ってもよい。



まずはここから。
始める前の基本のキ。

マインドフルネスを行う際、気をつけるポイントは2つだけ。それが呼吸と姿勢だ。背中が丸まったり、緩んだ姿勢のままだったりすると呼吸が浅くなる。背すじを

マインドフルネスによる脳の変化

グーグルも着目する瞑想

集中力に関わる脳の部位と瞑想の効果

凡例
● 活性化
● 抑制

前頭前野

注意力をどこに
向けるかに関わる

瞑想の効果

自分の意志で、最も
重要なことに集中で
きるようになる

前帯状皮質

注意力の制御に関わる

瞑想の効果

注意を維持し、それ
も戻せるようになる

島皮質

感情や感覚を
客観的に認識する

瞑想の効果

自分の体に何が起き
ているか、素早く察知
できるようになる

扁桃体

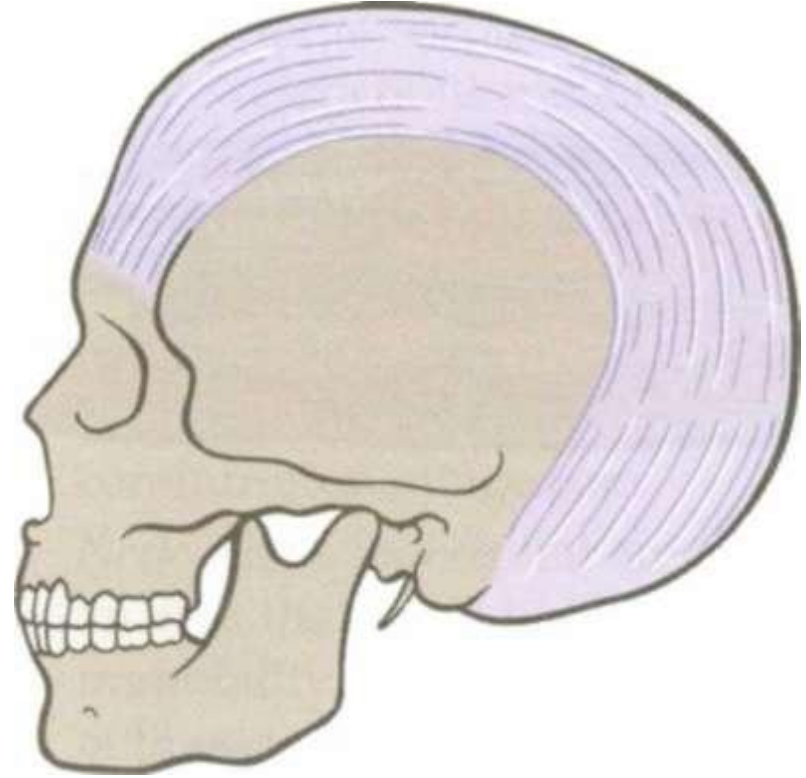
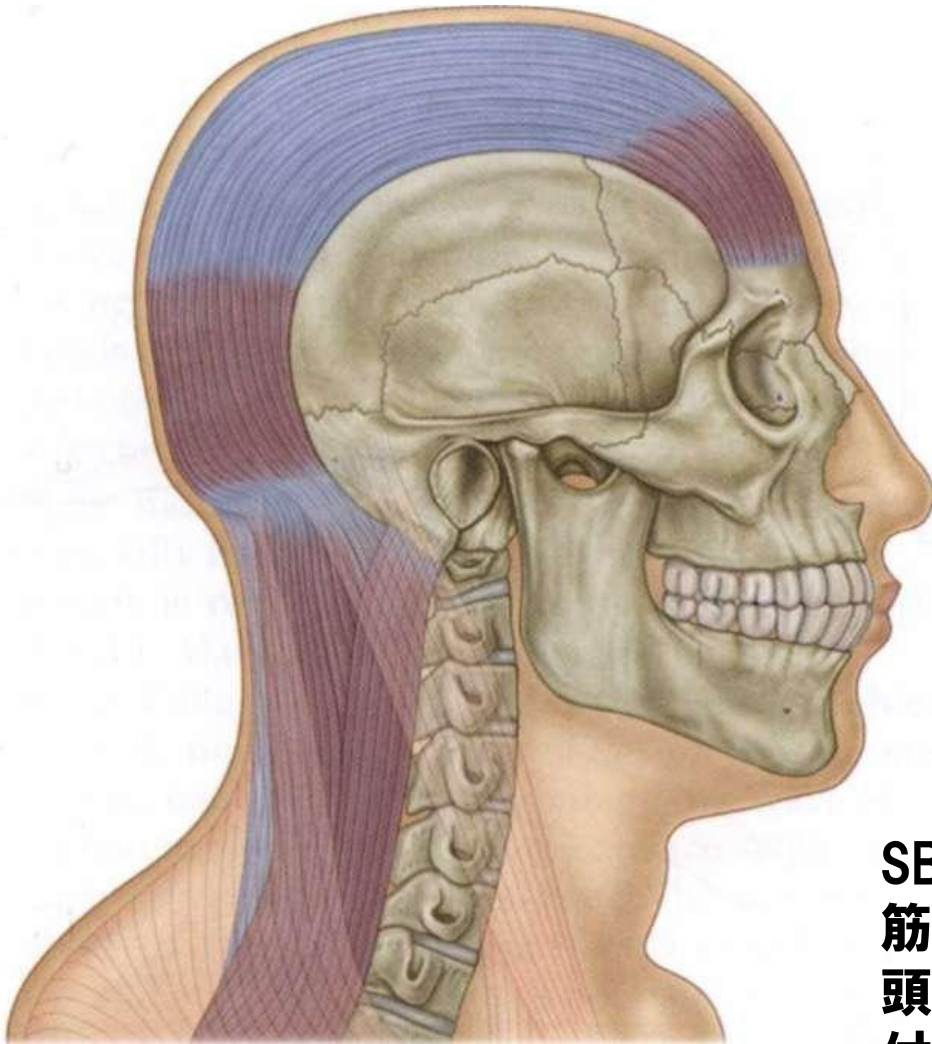
情動をつかさどる

瞑想の効果

衝動に支配されにく
くなる

週刊ダイヤモンド2017年1月14日号特集
「仕事・勉強に効く『集中力』 & 記憶
術・速読術」より

**頭皮は、慣れた姿勢から頭頸部の筋膜をリリースし、
また、アナトミー・トレインの筋筋膜経線の最上部をリ
リースする場所である。**



SBL (Superficial Back Line) は、脊柱起立筋筋膜から帽状腱膜すなわち頭皮筋膜上の頭蓋頂を超えて走り、前頭眉弓上にしっかり付着する。

トリートメント自体で、筋膜の鬱血や鬱滞をデトックス

アビヤンガ

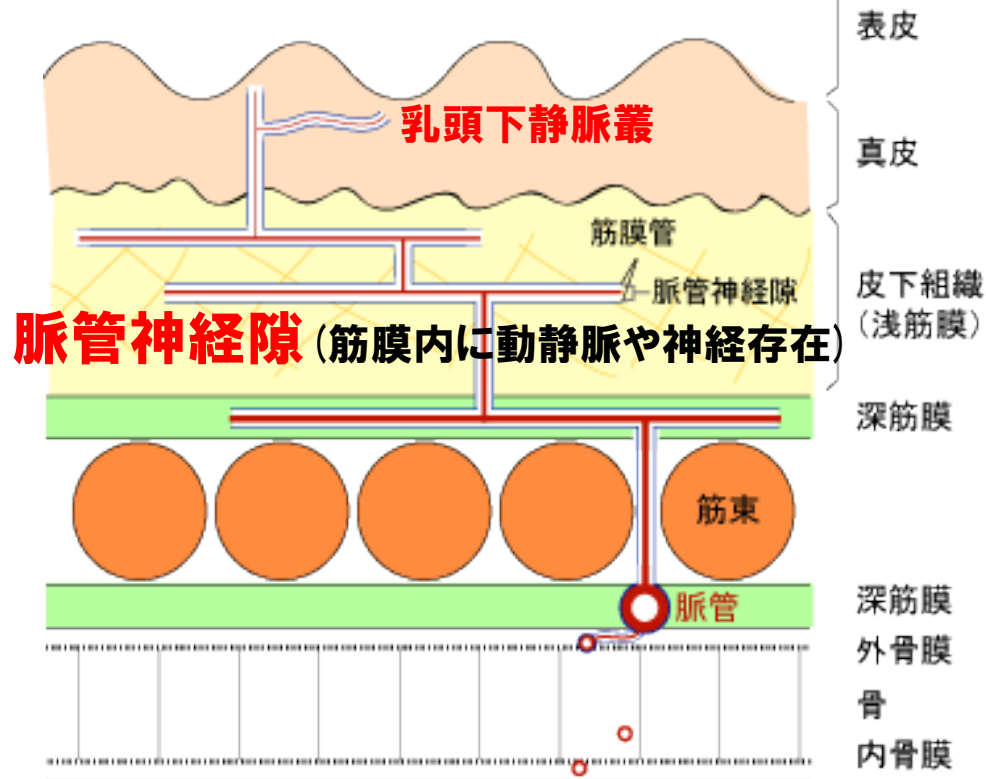


刮痧



刮痧板

キリ



浅筋膜と深筋膜

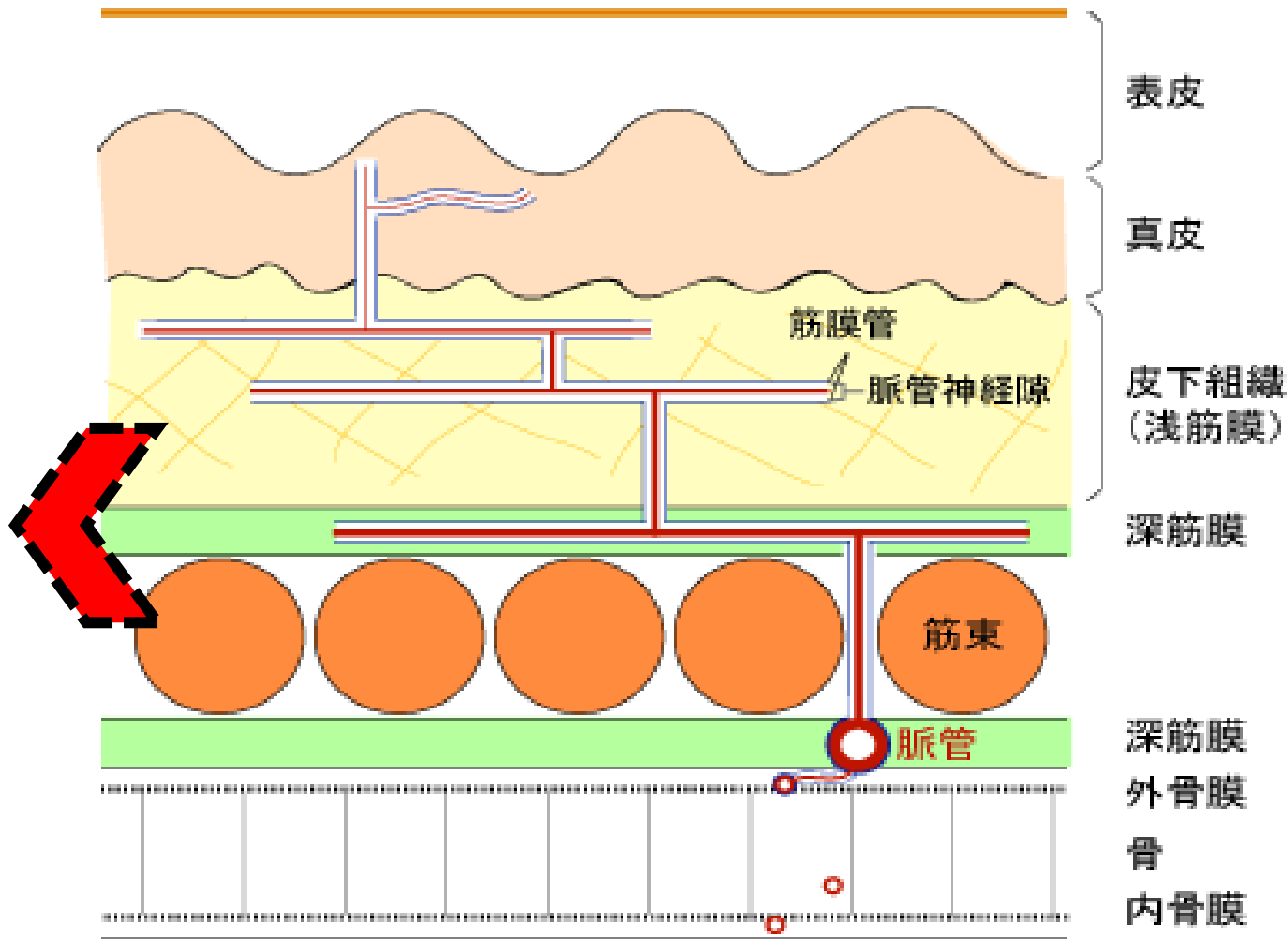
筋膜内の脈管神経隙をオイルトリートメントで圧迫することになり、
筋膜の鬱血や浮腫が軽減(デトックス)⇒筋膜リリースを促進⇒癒りや痛みが軽減。

筋膜に含まれる脈管神経隙 <http://ifri.blog34.fc2.com/category4-2.html>

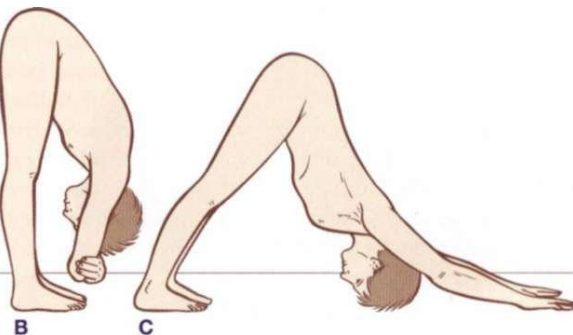
筋膜の中に、脈管と神経が通っている通路がある。
ここが鬱血したり、リンパが鬱滞すると、筋膜が伸展されて、筋肉全体が動きにくくなる⇒アナトミートレインズでつながった筋肉が動きにくくなる。

井穴刺絡や刮痧により筋膜の鬱血が改善し、筋膜リリースが起こる

整膚(皮膚摘まみ上げ)も、筋束と皮下組織の間の、深筋膜を引きはがすことで、筋膜リリースになるのでは？



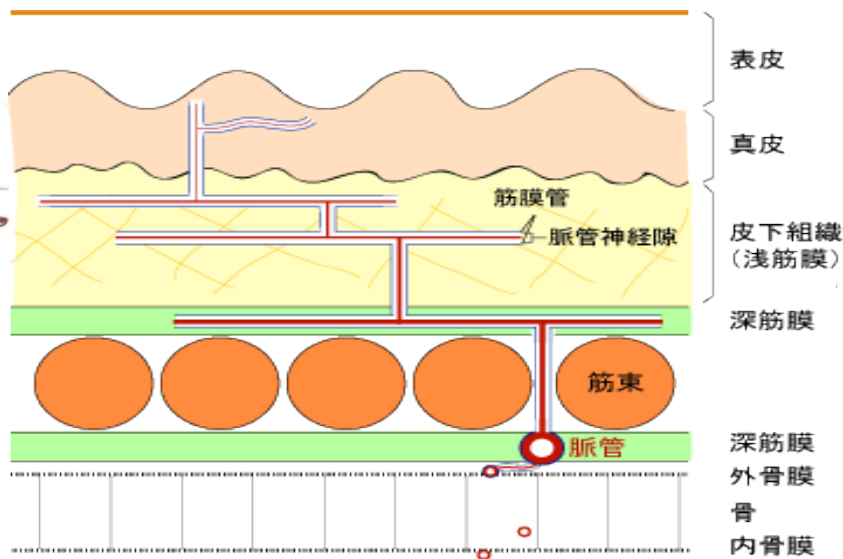
Superficial Back Line stretch



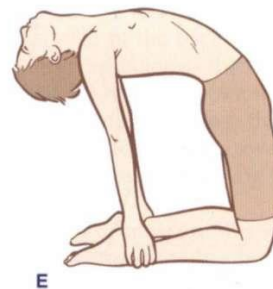
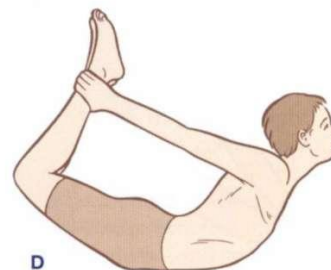
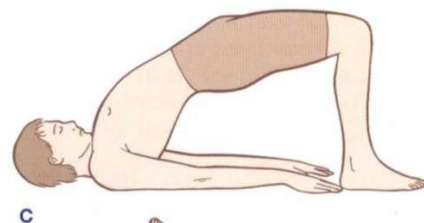
Lateral Line stretch



脈管神経隙 (筋膜内に動静脈や神経が存在)



Superficial Front Line stretch



筋膜の中に、脈管と神経が通っている通路がある。ここが鬱血したり、リンパが鬱滞すると、筋膜が肥厚・硬化状態となり、筋肉全体が動きにくくなる⇒筋・筋膜経線でつながった筋&筋膜が伸びなくなる⇒キリ、マッサージで↑⇒**筋膜の血流やリンパ流の還流が大切である⇒運動、呼吸法、マッサージも大切。さらには全身の静脈血量を、増大させないことが必要(腹七分目の食事)**筋膜の改変には6-24月かかり、筋肉よりリモデリングが遅いので、ゆっくりと2日に1回程度運動を行いながら、気長にトレーニングすること。⇒ **コラーゲンを固くするAGEs(糖質過剰で生成される)を生成させない低GI食、食後高血糖抑制食も重要となる。**

Arm lineを使った指刺激による筋膜リリース作用検証実験

右第1指刺激 (20回/20秒)



押し圧1-2kg (圧力計)

5
分

右第3指刺激 (20回/20秒) 右第5指刺激 (20回/20秒)



5
分



心拍数測定

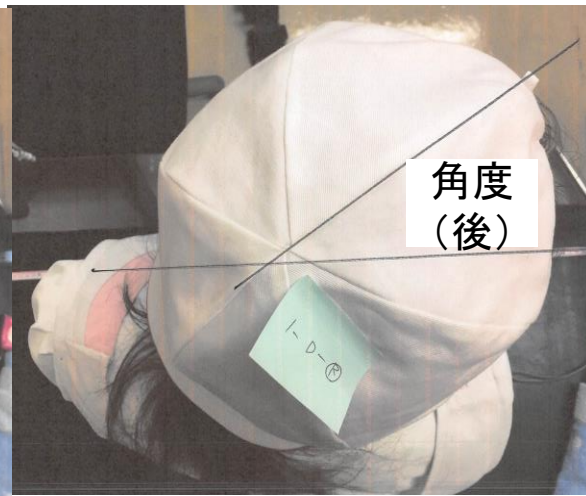
(酸素飽和度計使用)

(左第1指で3回測定Triplicate)



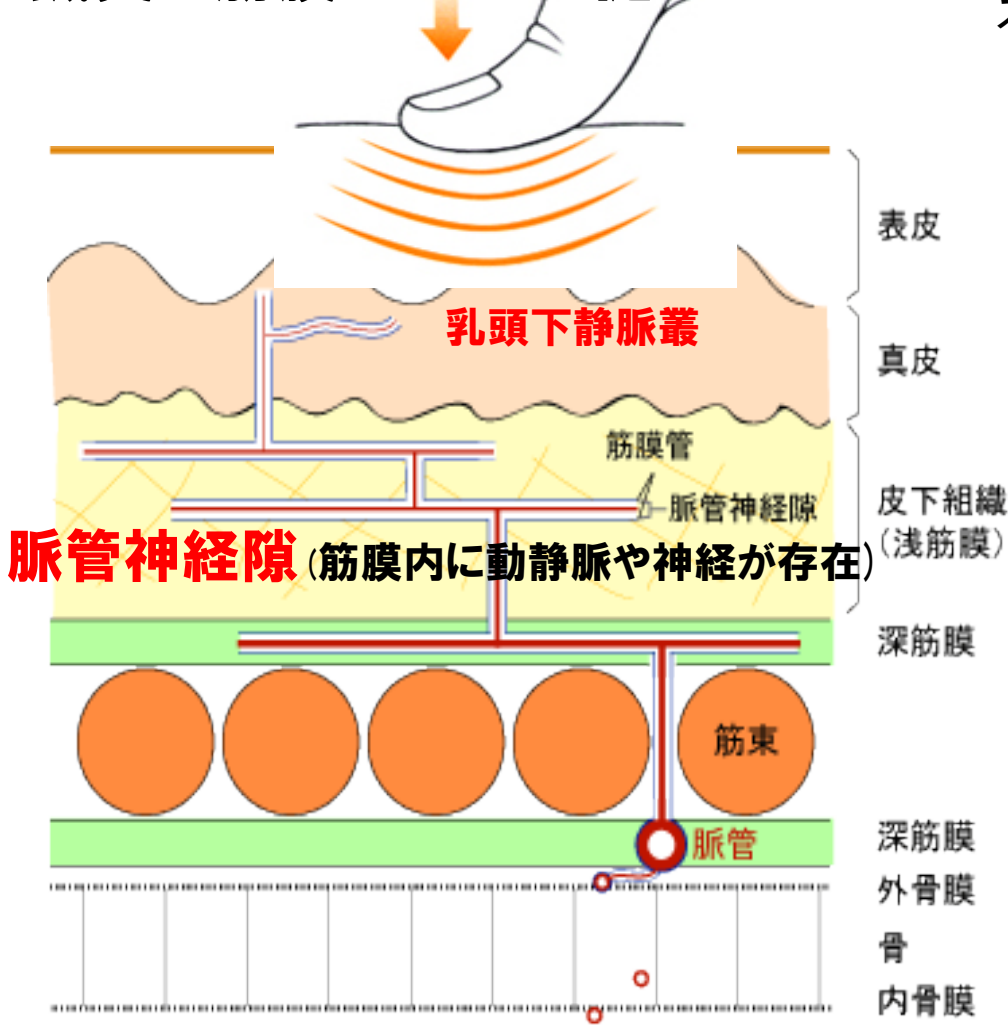
頸回旋角度測定

メジャー上に座り、真上から写真撮影
メジャーが、角度0° 基準(前-後°)



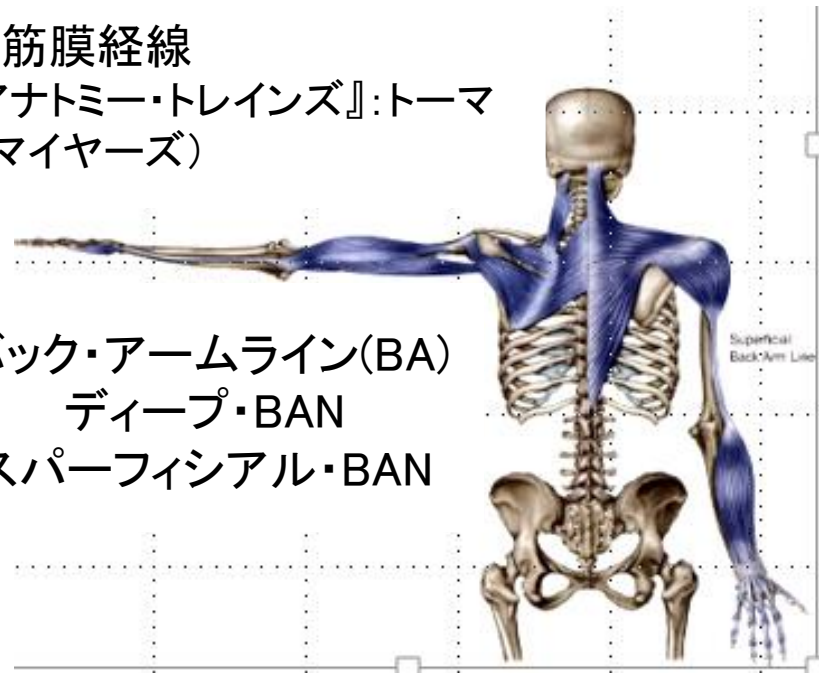
指刺激で筋膜の循環が活性化されることで Arm lineの筋膜リリースが促進される

指刺激、整膚(引き上げる)
鍼灸も筋膜リリースを促す



筋・筋膜経線
(『アナトミー・トレインズ』:トーマ
ス・マイヤーズ)

バック・アームライン(BA)
ディープ・BAN
スパーフィシアル・BAN



⇒深筋膜が癒着しているため
凝りや痛みがある。
引っぱったり、伸ばしたり、圧
する、生食や麻酔薬の注入を
することで、癒着がリリース

筋肉疲労回復を早める乾式吸角療法

Perforator vesselsからの還流を促す＋筋膜リリース





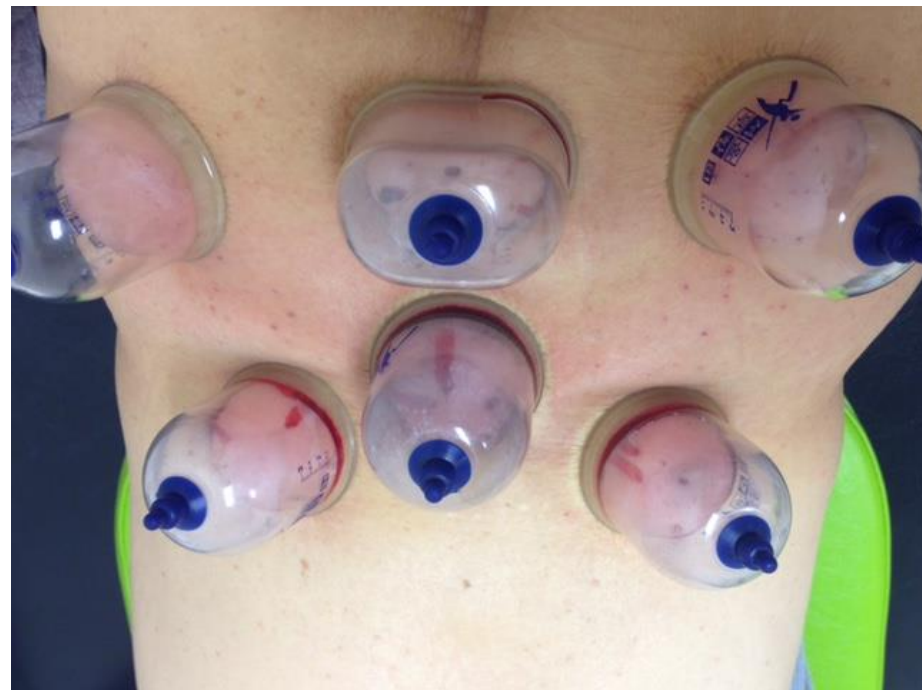
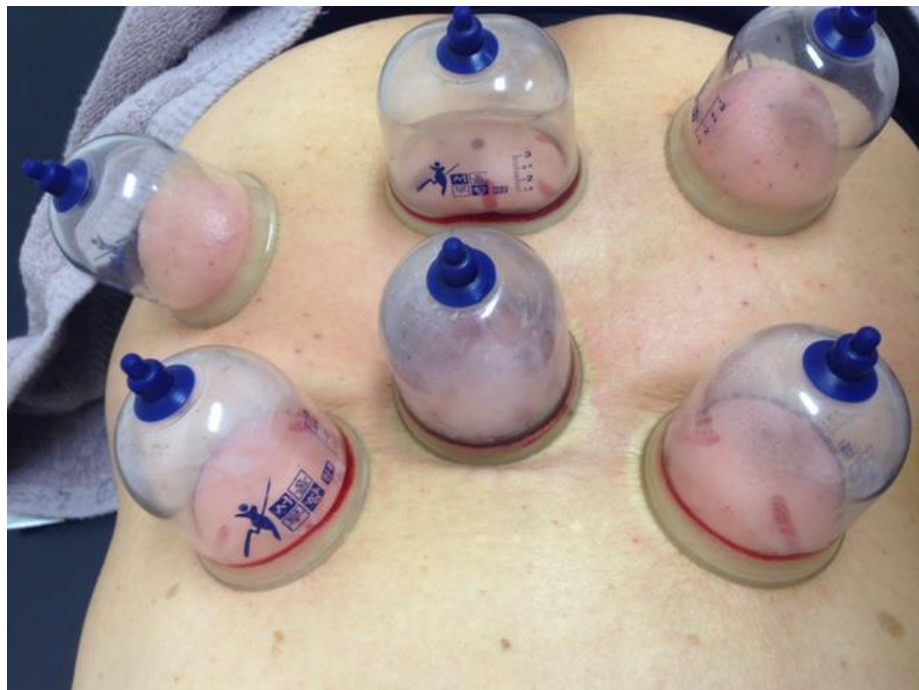
吸角療法 (乾式) 出血させない 方法



乾式吸角療法
も瘀血を流す
効果が期待可



**皮膚刺絡の場所により
出た血液の色が異なる**
**皮膚刺絡は、静脈系に作用して
デトックス作用を発揮？**

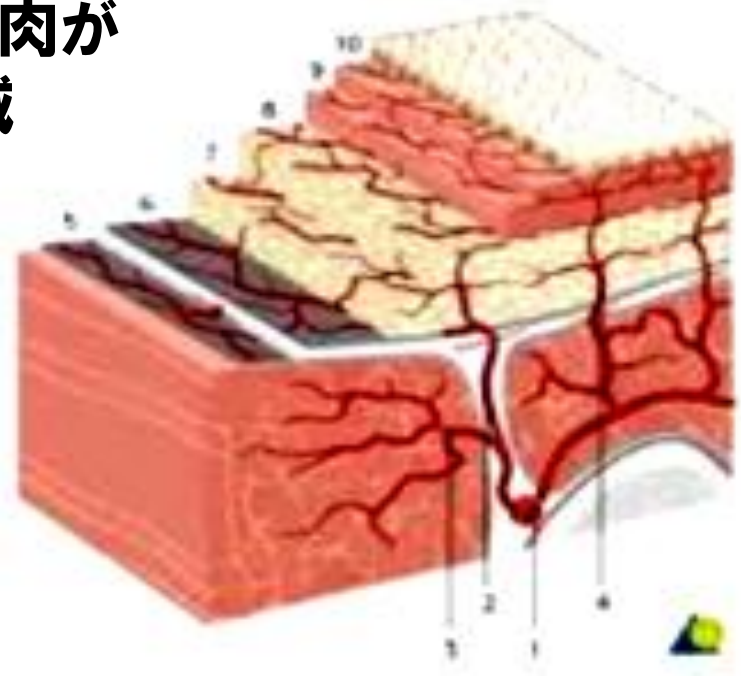
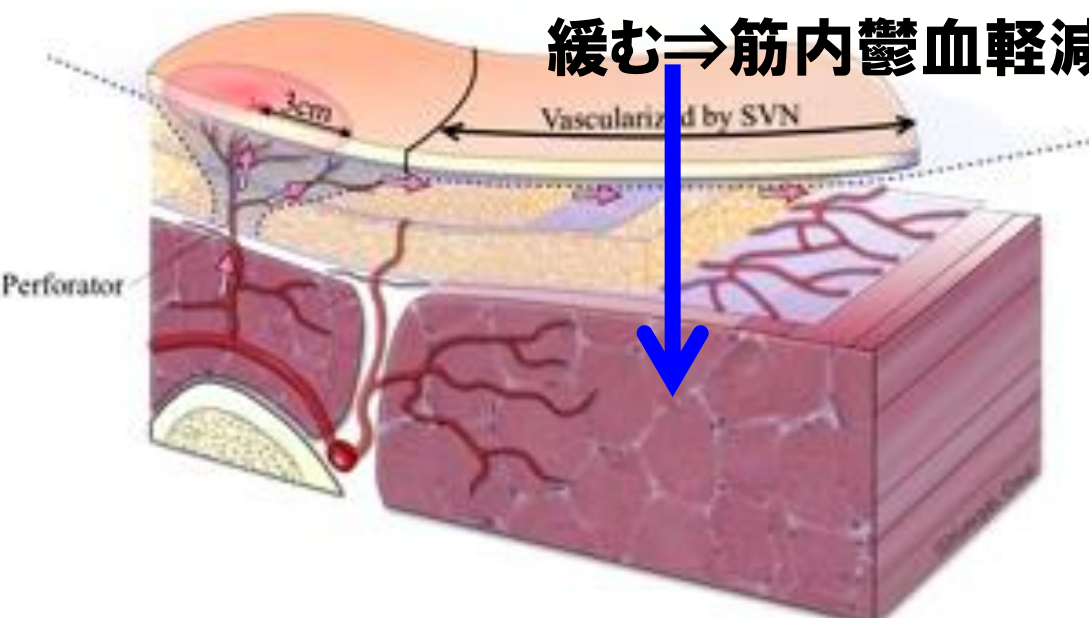
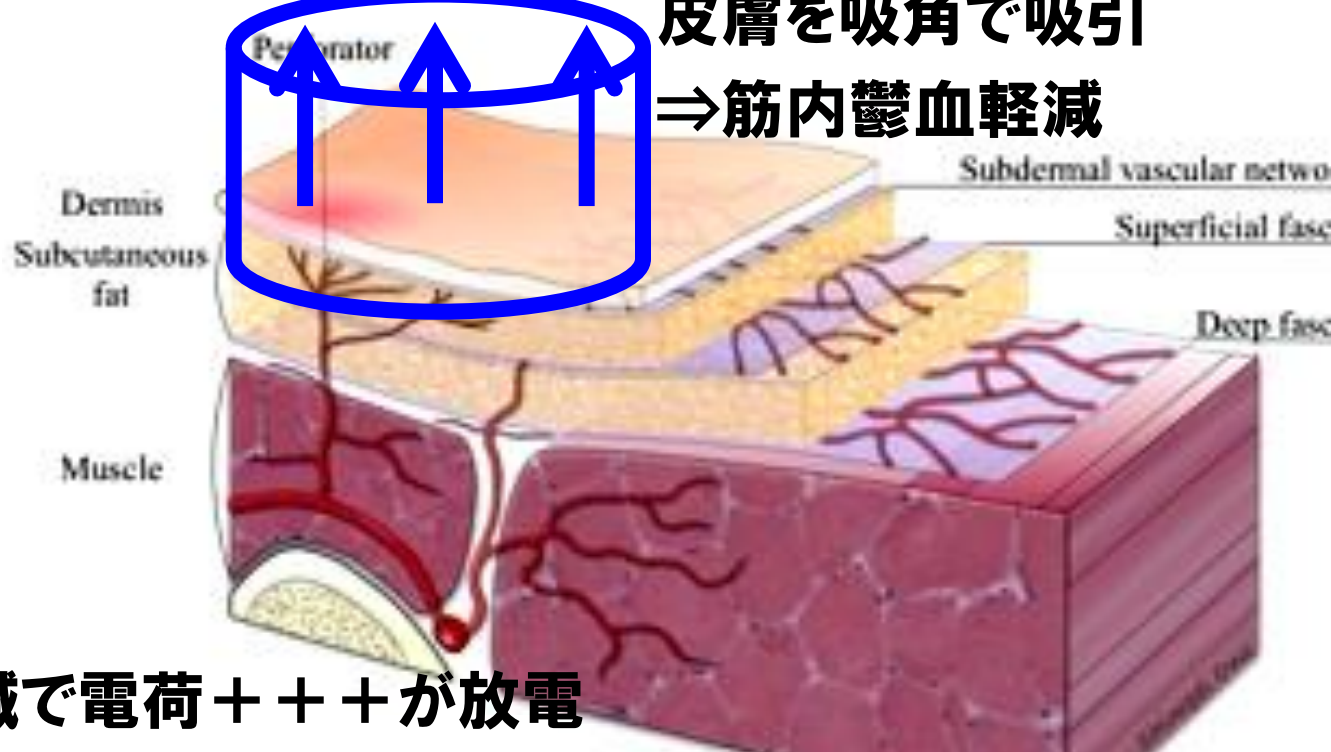


皮膚の血管系と筋肉の血管系は繋がっている！

(Perforator vesselsを介し)

鍼で電荷++++が放電
23G針で放血され筋肉が
緩む⇒筋肉鬱血軽減

皮膚を吸引角で吸引
⇒筋肉鬱血軽減



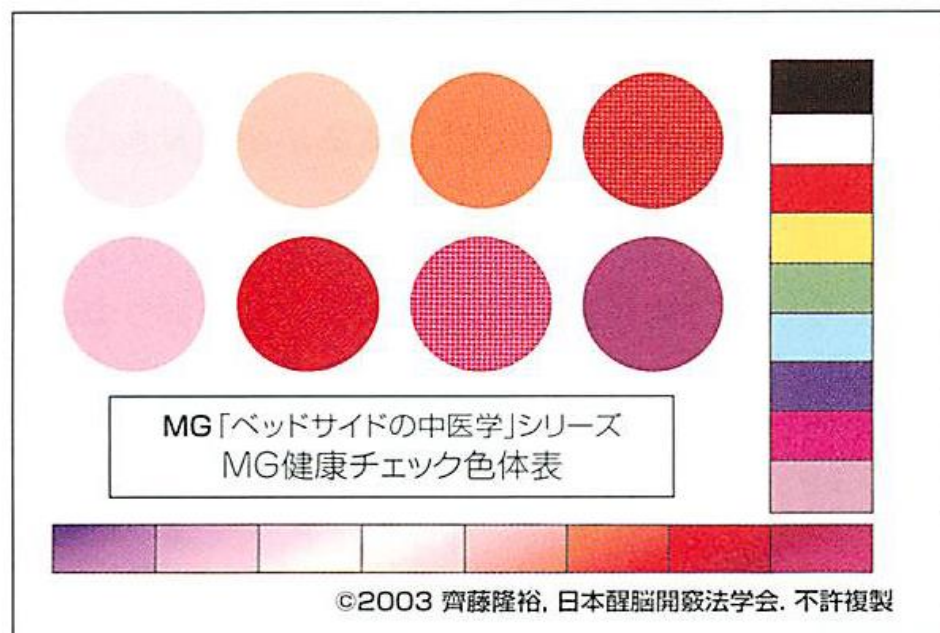


3分ほどそのままにする。吸玉内部が減圧されて、皮膚が強く引っばられて充血する。



吸玉をはずすと、皮膚に充血したあとが残る。その部分の色が赤黒いほど、血が滞って瘀血になっていると考えられる。

瘀血チェックシート



吸玉療法で変化した皮膚の色とチェックシートを見比べて、瘀血の度合いを調べる。右下の紫色に近ければ近いほど、瘀血の症状が強い（提供：東京衛生学園専門学校）

吸角の多種類



スポイト状のゴムが吸角上部についたもの

刮痧(カッサ) ⇒ 凝りや痛みを軽減 中国では、風邪の家庭療法

刮痧(Gua-Sha)は、中国では「**針を使わない鍼灸治療**」と呼ばれ、経絡の気血の流れを疎通させて、陰陽のバランスを整える**外治法**の一つ。

刮は削る、痧は、瘀血による皮膚の反応です。**瘀血の程度**で効果が異なることが言われている。

即効性があり副作用も少ないため、中国では治療だけでなく、予防や健康維持に使われています。

**肩から首、こめかみを擦る
⇒筋膜リリース効果**

引用 雲瑤著：全息経絡刮痧療法



刮痧板



痧象

頭部刮痧

頭部 全息 刮痧

基本項目：頭部刮痧

頭部具有全身全息反射的對應區，透過刮、按、梳理頭部反射區，可達到調整體內氣血輪布、疏實補虛的效果；通過全身經絡的運行，將刮按的刺激訊息傳送到全身，激發人體的自癒和修補功能，幫助改善如頭痛、思慮煩雜、多夢、失眠、健忘、注意力缺乏等頭部缺血、經絡堵塞造成的各種不適。

可選項目：根據四季變化以及各人體質差異，每次療程可加入1-3種輔助項目

- 刮痧：頭頸/全身/頸部/臉部
- 拔罐：全身/頸部
- 溫灸：局部/坐灸(加價NT150)
- 視力保健按摩

收費方式：
30分鐘 NT800
60分鐘 NT1,200

優惠方案：

預繳6次60分鐘 NT1,200之療程，贈坐灸一次、純天然麻油刮痧膏一瓶(原價NT500)

●優惠使用期限：半年(建議每週月護理一次兩次)

治療師 陳怡伶



學歷：

中國南京中醫藥大學中藥系
中國南京市中醫藥研究所
中國江蘇省中醫藥研究所
中國藥業中醫藥師
中國少兒推拿師三級

預約電話：0972-936-196

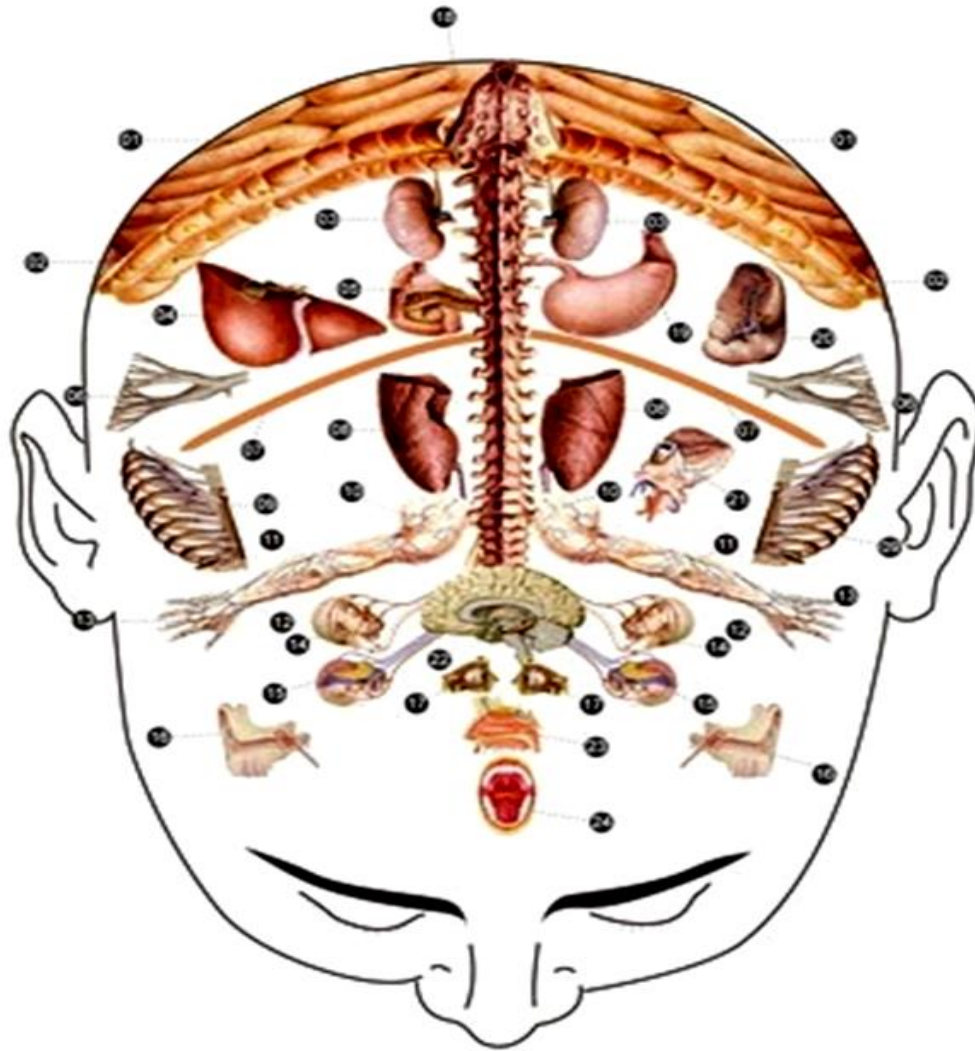
地址：張心診所

<http://accbeF.pixnet.net/album>



3点マツサージ(セルフケア)

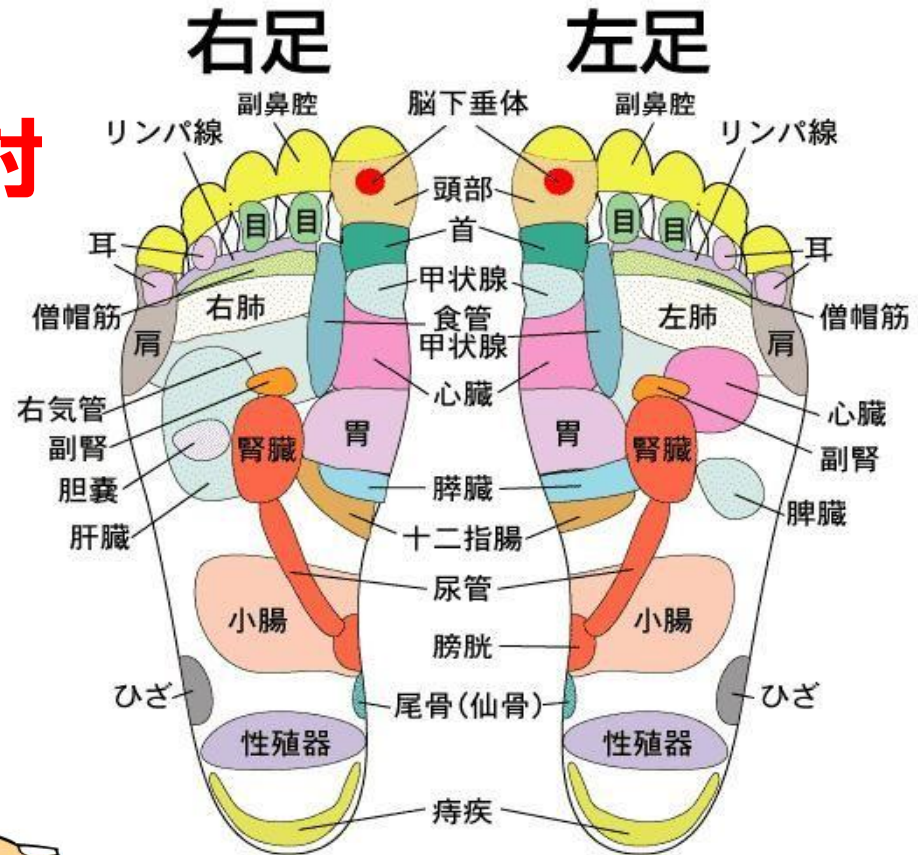
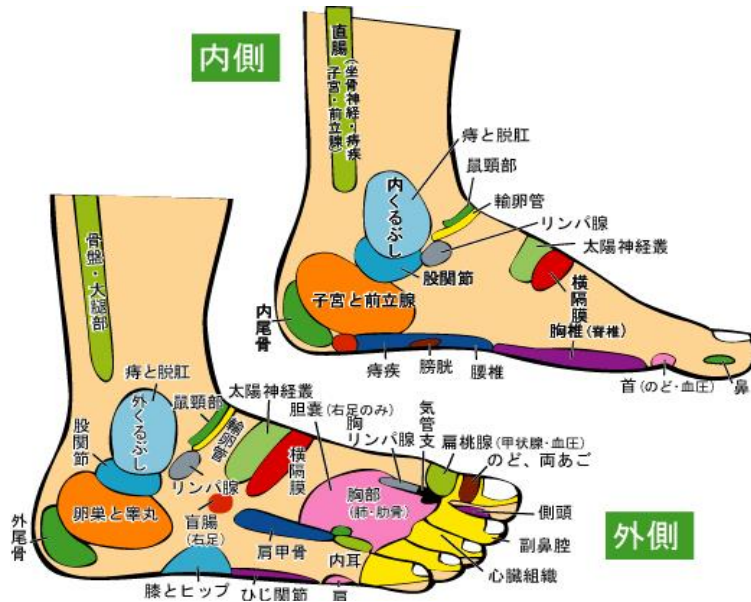
⇒ 凝りや痛みの軽減と熟睡



3点マツサージ(セルフケア)

⇒ 凝りや痛みの軽減と熟睡

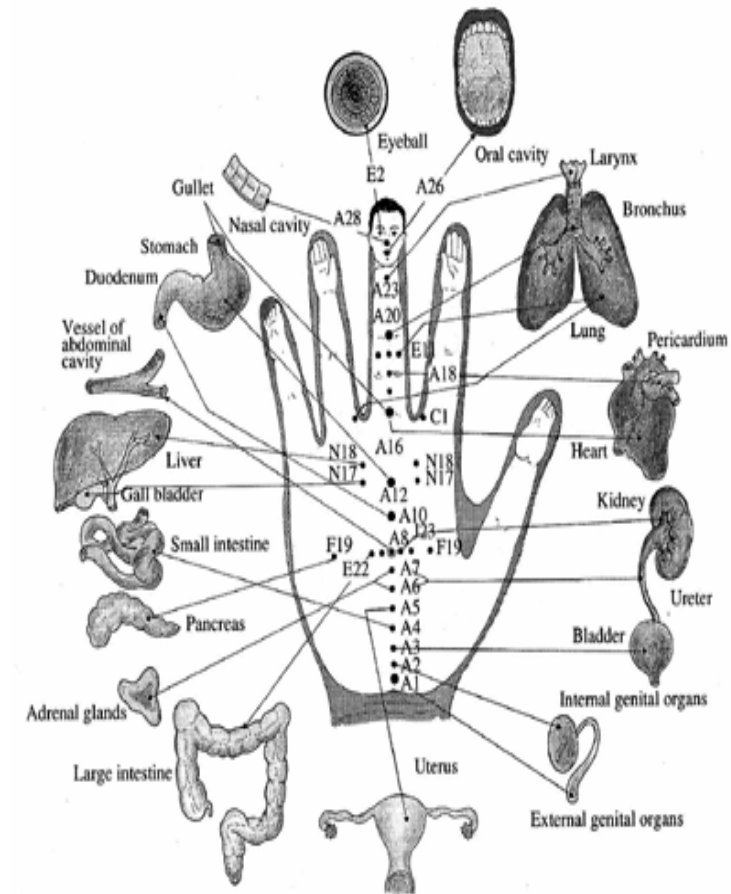
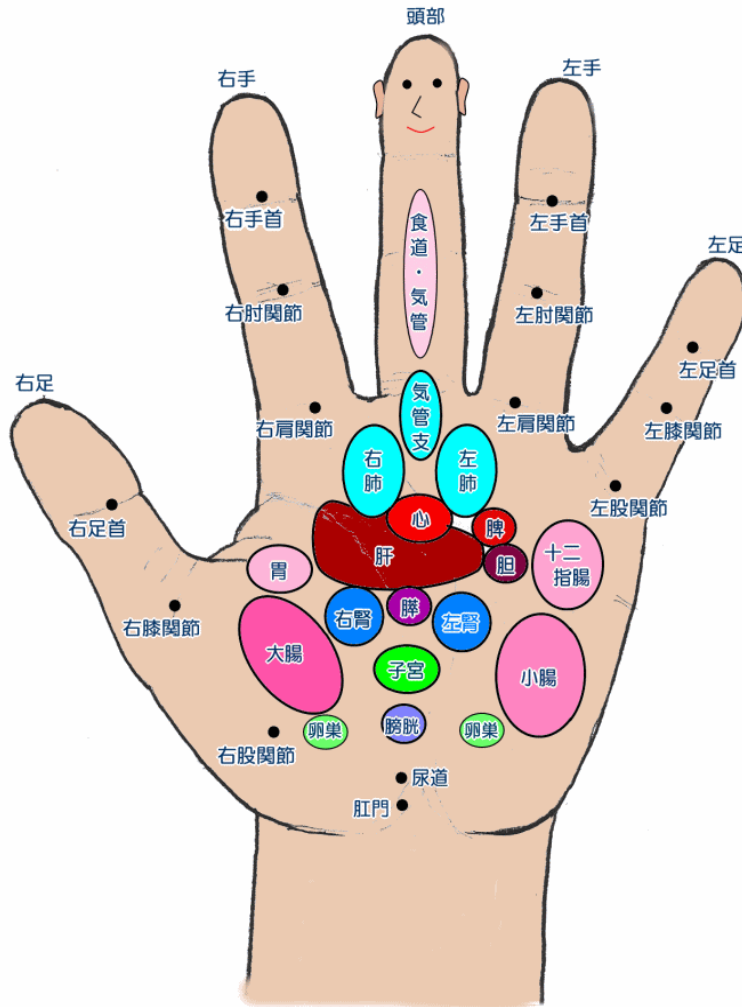
足底反射療法の対応関係



3点マツサージ(セルフケア)

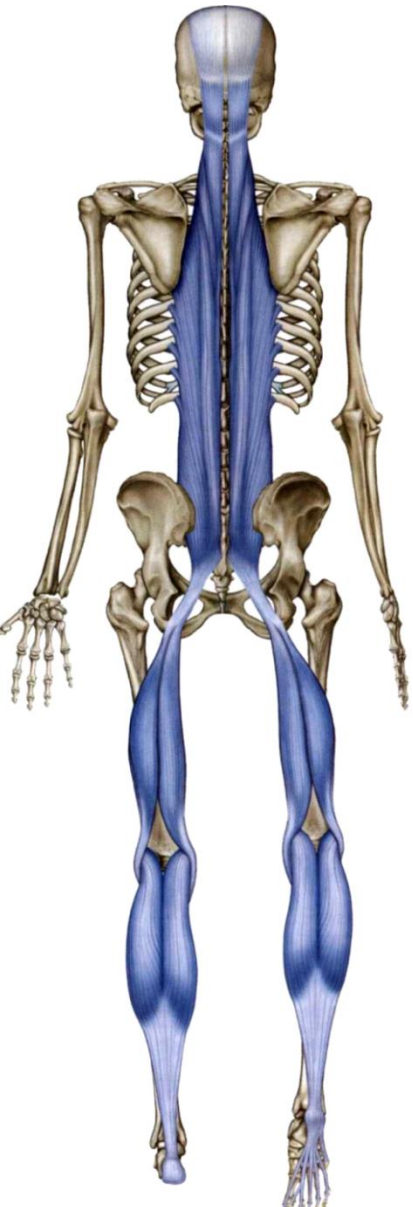
⇒ 凝りや痛みの軽減と熟睡

高麗手指診における対応関係



全身の筋・筋膜は経線を作って連携(筋膜はコラーゲンが主成分) (トーマス・マイヤーズ著:『アナトミー・トレイン』)

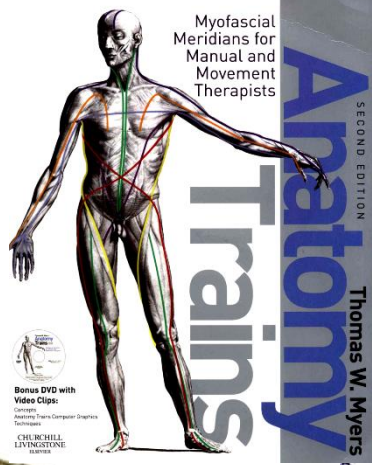
Superficial Back Line (SBL)

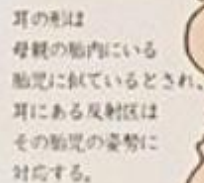


Lateral Line (LL)



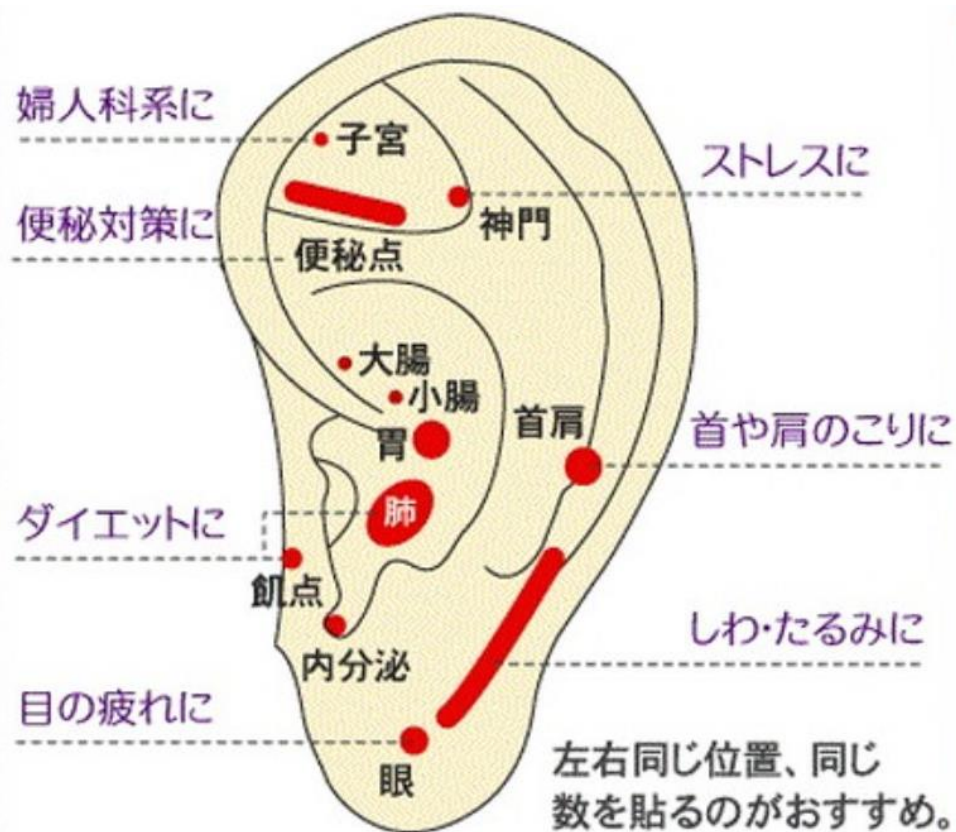
Superficial Front Line (SFL)





⇒イアー・リフレクソロジー

耳マッサージや耳周囲のマッサージで、 全身的ケアを



ストレス軽減効果も!

側頭筋ほぐし

側頭部の筋肉がこると、頭への血流も滞りがちになります。
こめかみを刺激すると三叉神経が活性化し、
耳鳴りや耳の詰まった感じが改善します。



1 こめかみをほぐす

人差し指と中指でこめかみを押し、力を込めたままぐるぐると10回まわします。

ポイント

左右同時に行ないます。皮膚の表面をこするのではなく、骨からずらすような感覚で皮膚ごと動かしましょう。

①～③を
1回ずつ
1日3セット

2 耳の上をほぐす

耳の真上を、力を入れてぐるぐると10回まわします。



3 耳の後ろをほぐす

耳の後ろの髪の毛の生え際部分を、力を入れてぐるぐると10回まわします。うなじのあたりまで髪の毛の生え際に沿って、少しずつ移動させ、それぞれの場所で10回まわします。



鍼灸マッサージ師が指導 頭痛や凝りのセルフケア

（Holistic Garden: 川添 謡氏）
おうちでできる
セルフケア

頭痛バイバイ♥

Holistic garden <https://note.com/holisticgarden/m/m06253de3668d>

緊張型頭痛にオススメのつぼ

①緊張型頭痛⇒肩や首の緊張を和らげる
*筋肉が柔らかくなるイメージで押しましょう。

・天柱(てんちゅう)

<足の太陽膀胱経>



★部位⇒後頭部、第2頸椎棘突起上縁と同じ高さ、
僧帽筋外縁の陥凹部。

(後頭動脈、大後頭神経)

首の後ろの左右のスジに指をおき、そこから指をすり上げた
髪の生え際。

・風池(ふうち)

<足の少陽胆経>



★部位⇒後頭骨の下方、胸鎖乳突筋と僧帽筋の起始
の間、陥凹部

(後頭動脈、深部に椎骨動脈、頸神経後枝)

首の後ろの左右のスジに指をおき、指をすり上げた
髪の生え際まできたら、左右外側のくぼみでい
んでいるところ。

・肩井(けんせい)

<足の少陽胆経>

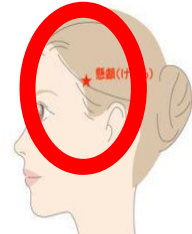


★部位⇒第7頸椎棘突起と肩峰外縁を結ぶ線上の中点
(頸横動脈、鎖骨上神経)

乳頭から真上に手をすり上げ、肩の一番高いところを押
して痛みを感じるところ。

・懸顱(けんろ)

<足の少陽胆経>



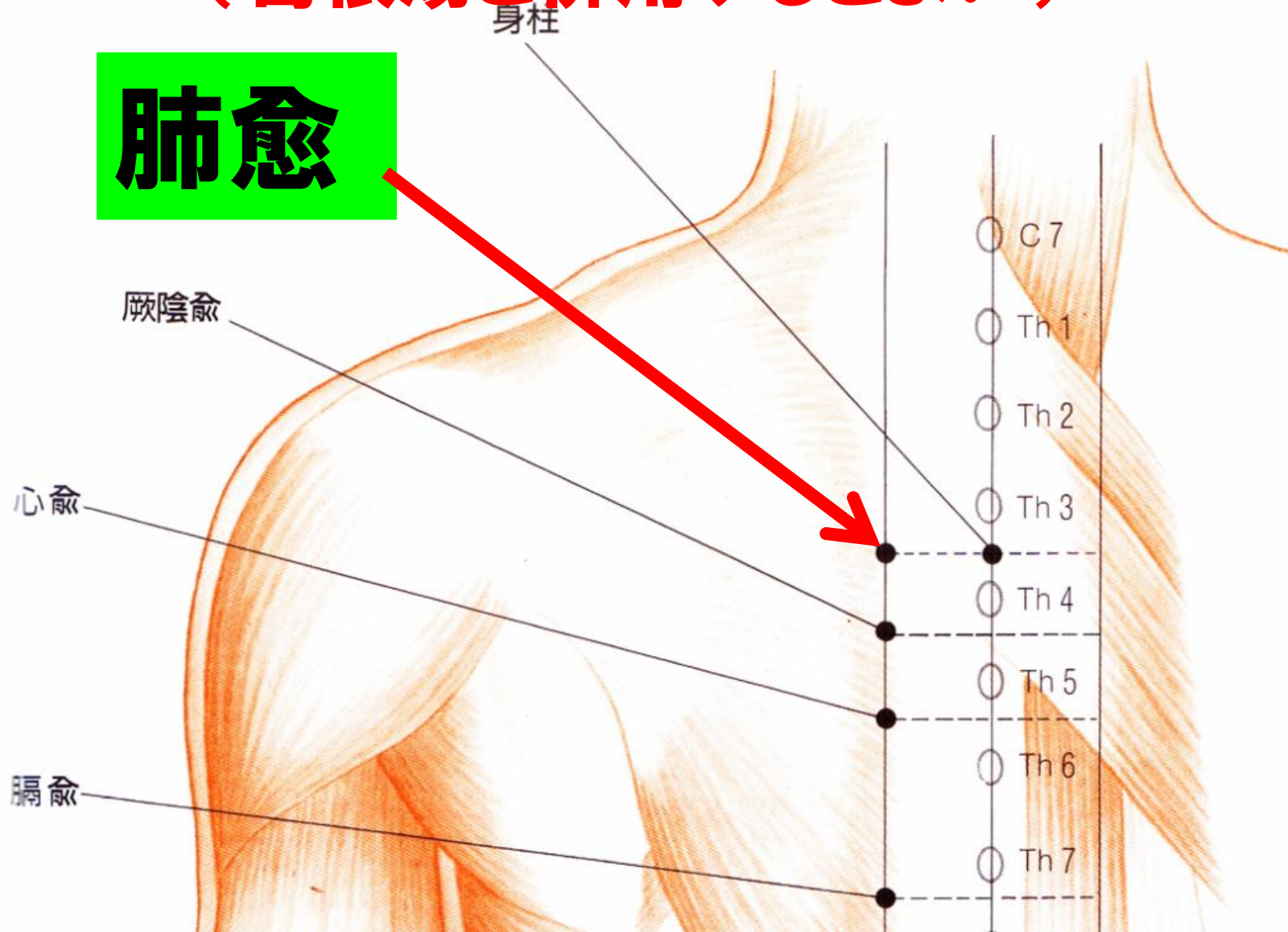
★部位⇒頭部、頭維と曲髻を結ぶ曲線状の中点

(浅側頭動脈、下顎神経＝三叉神経第3枝)

もみあげをさすり上げたこめかみのあたりを押して痛み
を感じるところ。

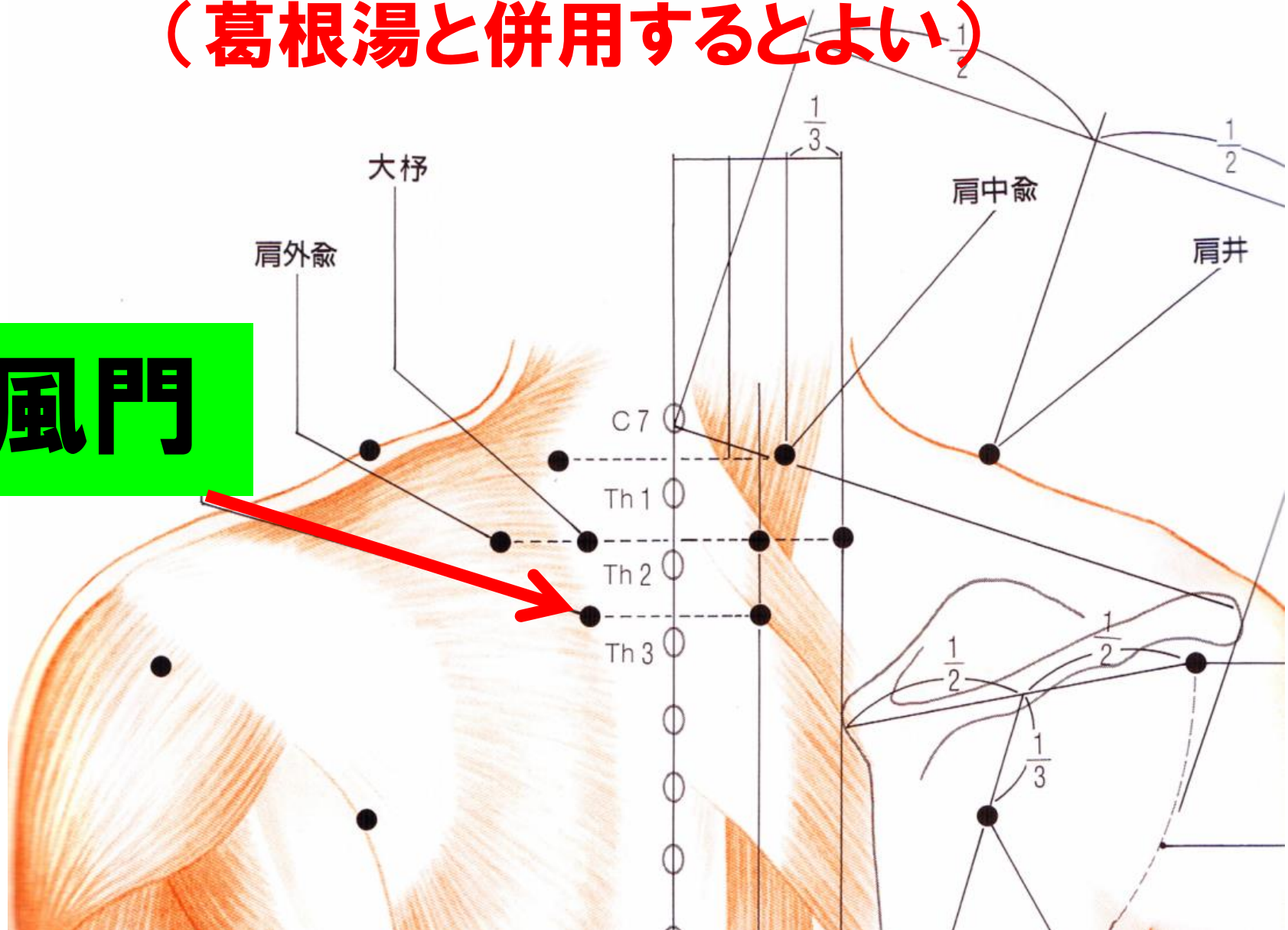
臓腑の肺の疾病を治療する経穴 (葛根湯と併用するとよい)

肺愈

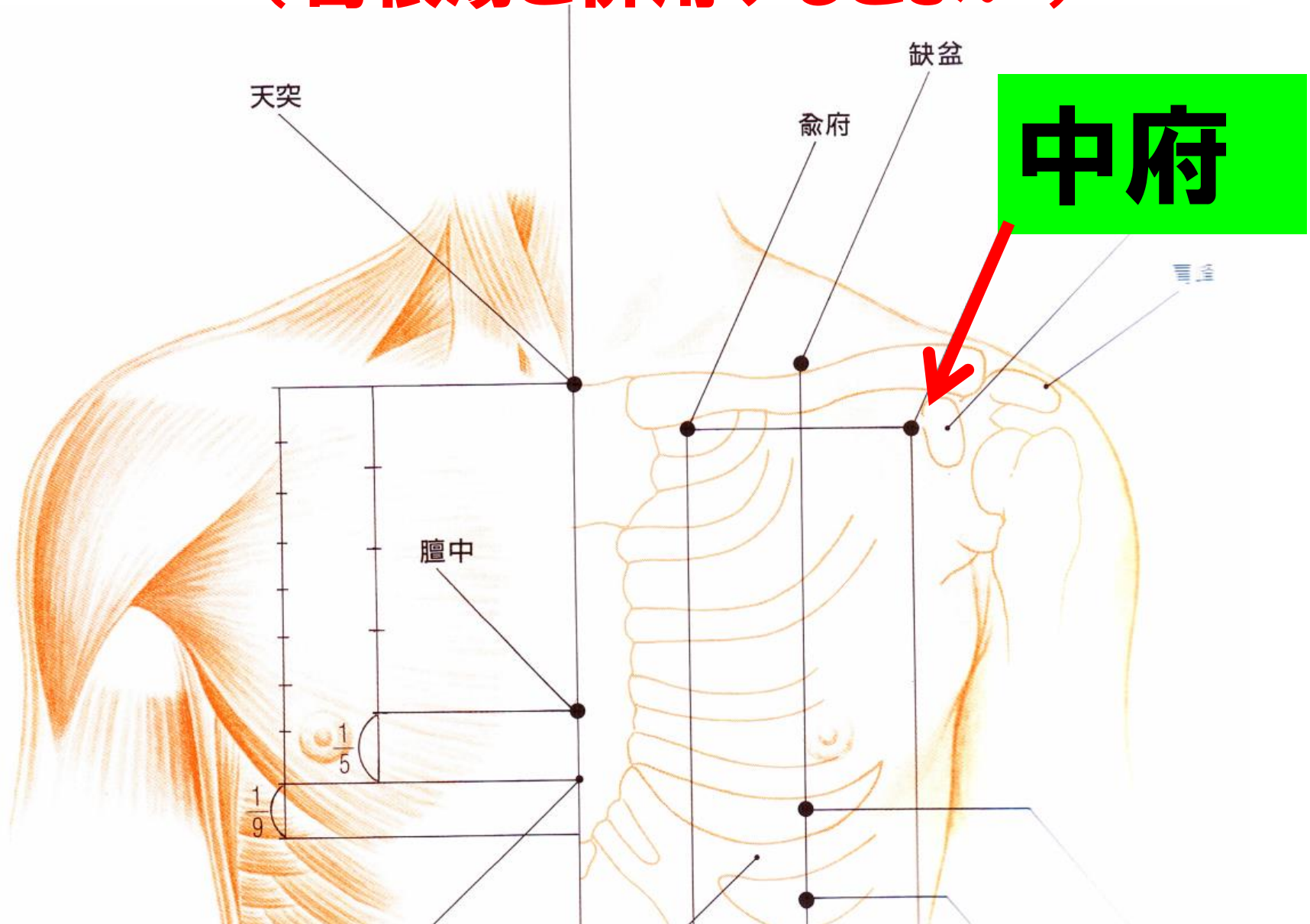


臓腑の肺の疾病を治療する経穴 (葛根湯と併用するとよい)

風門

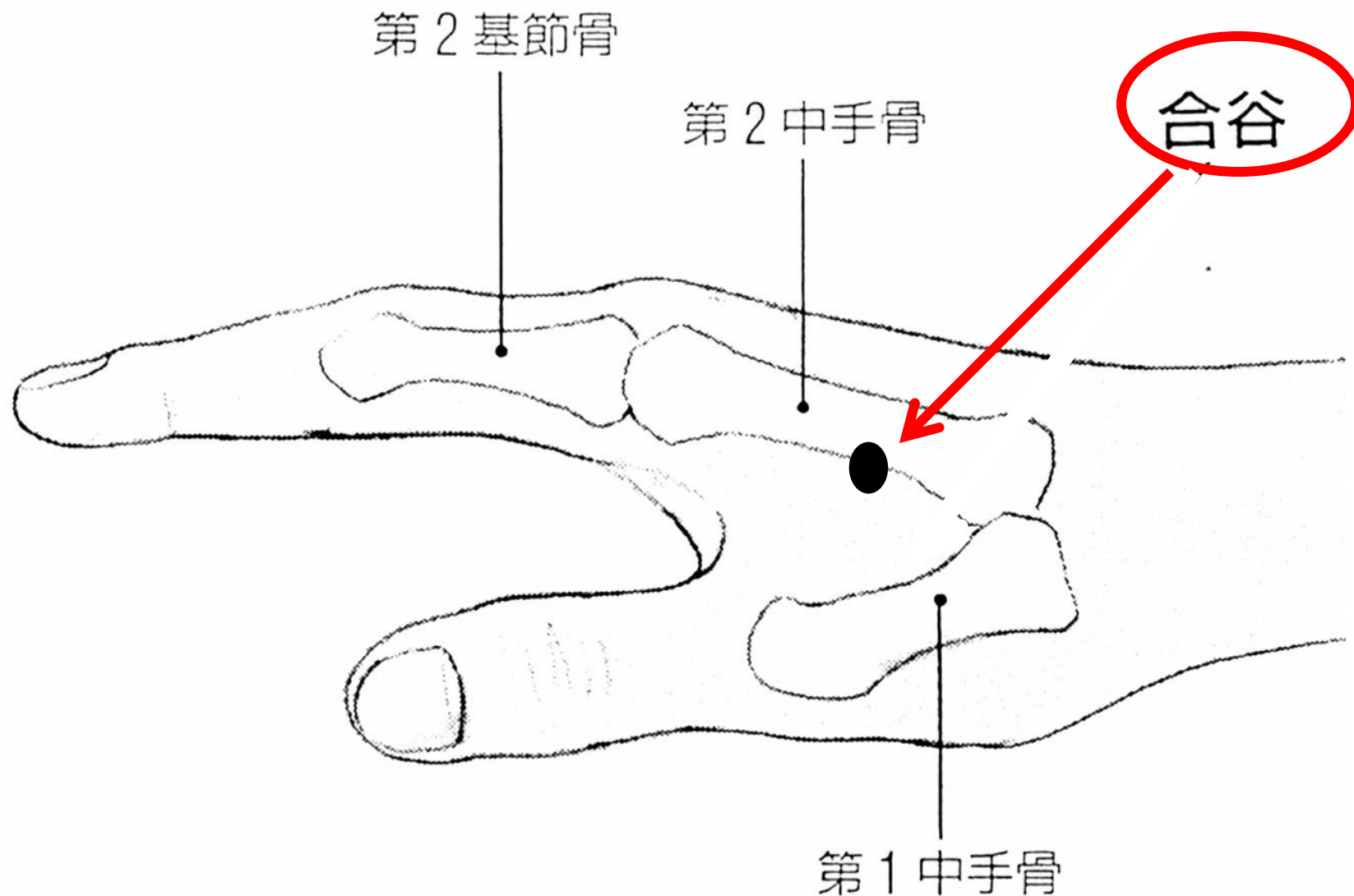


臓腑の肺の疾病を治療する経穴 (葛根湯と併用するとよい)



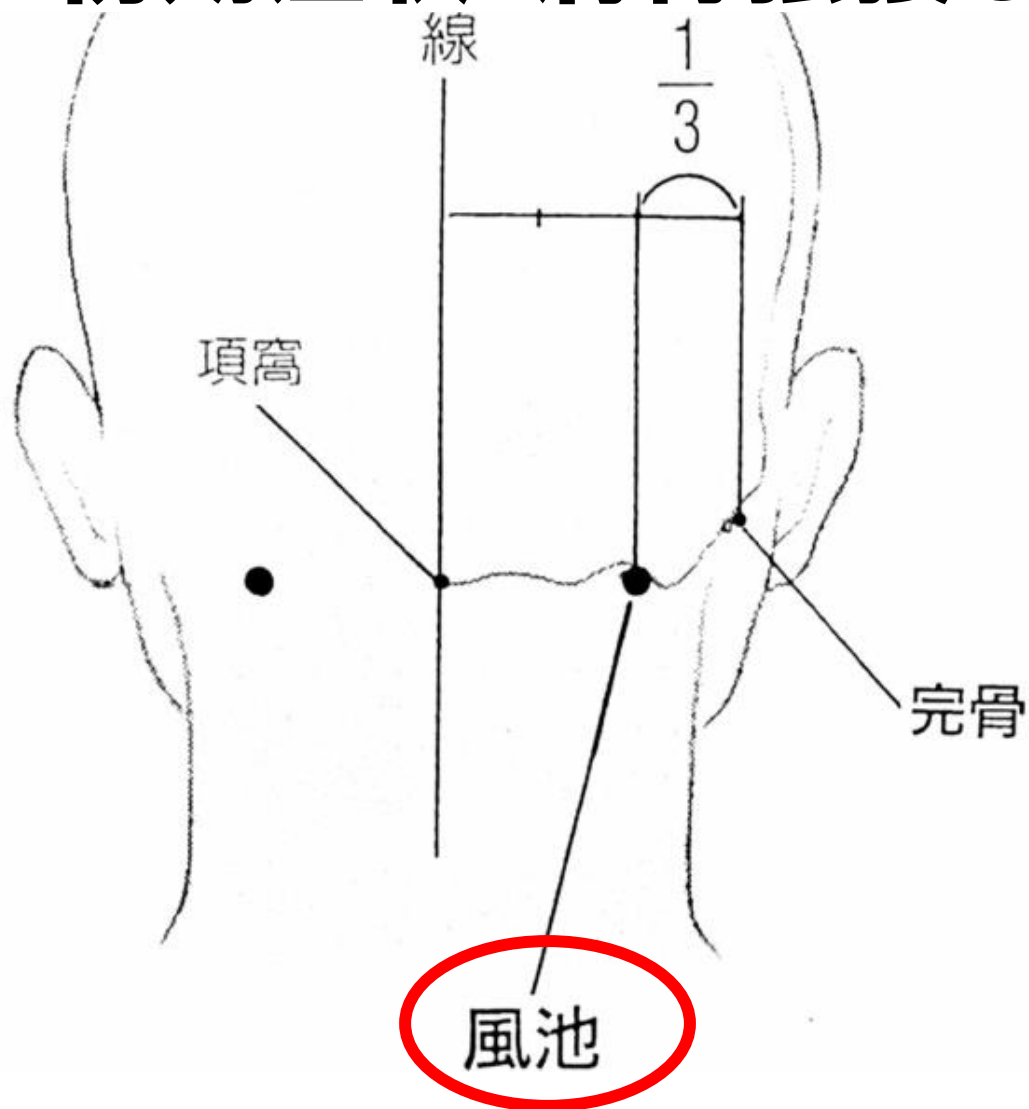
合谷：大腸経、頭痛

（肺の裏は、大腸経）



風池：胆経、頭痛

風邪の初期症状：肩背強張る



鍼灸治療は、漢方薬と併用できる(内治と外治)

図18 味噌灸

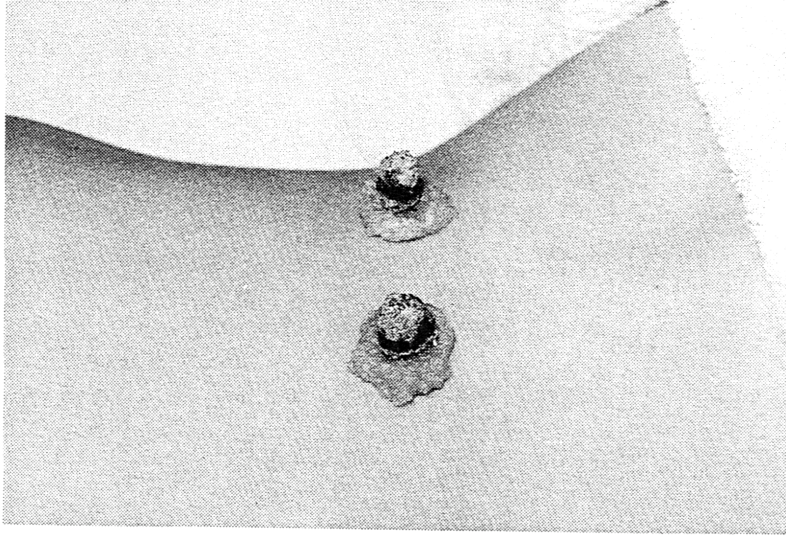


図19 生姜灸

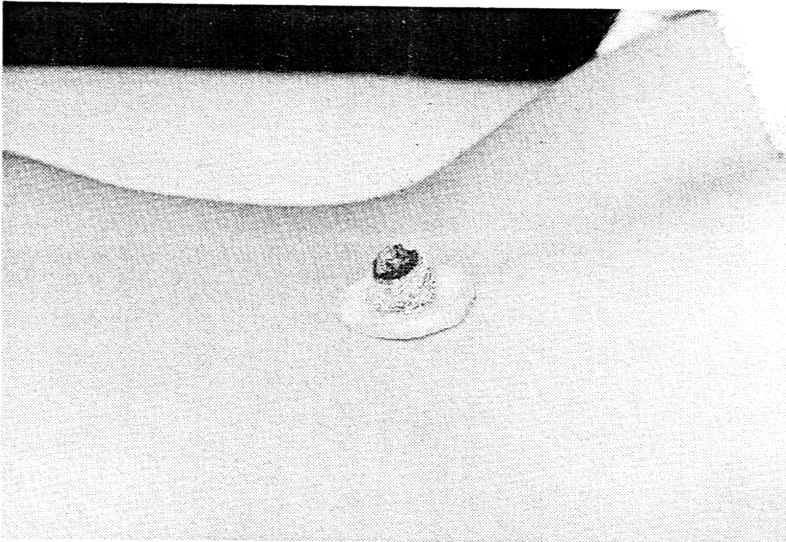


図20 艾条灸

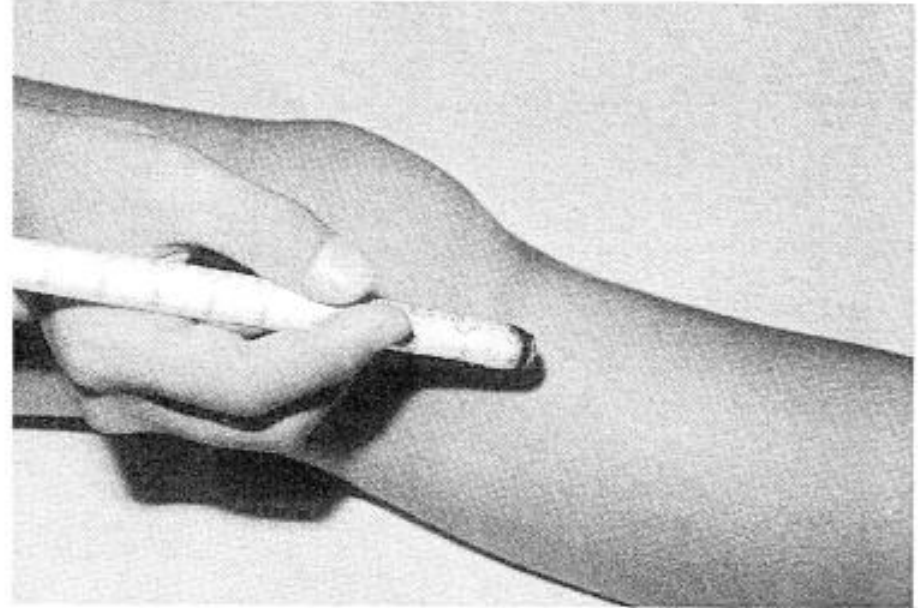
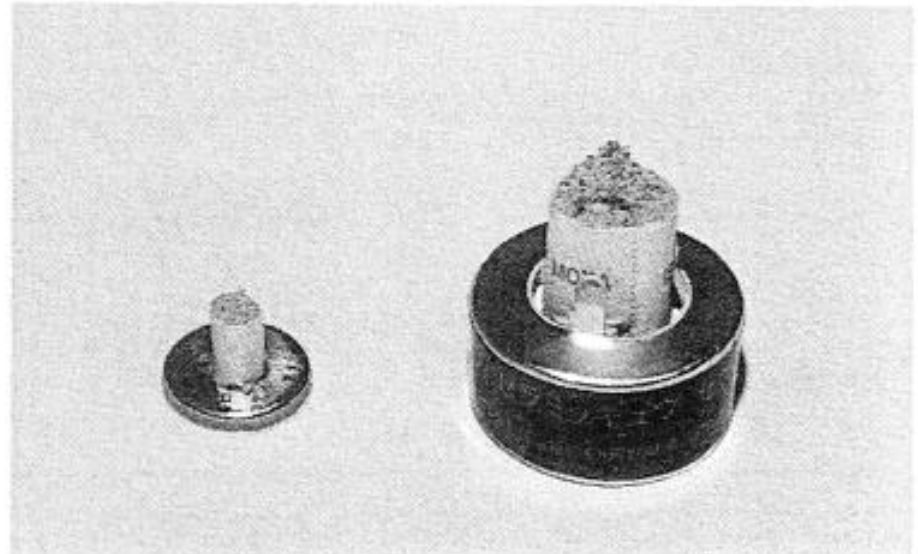


図21 簡便な温灸



キリ (Kizhi) とは

パトラピンダ・スウエーダナとも呼ばれ、オイルマッサージと発汗法を兼ねており、静脈やリンパの還流促進、筋膜リリースなどの効果が最高である。

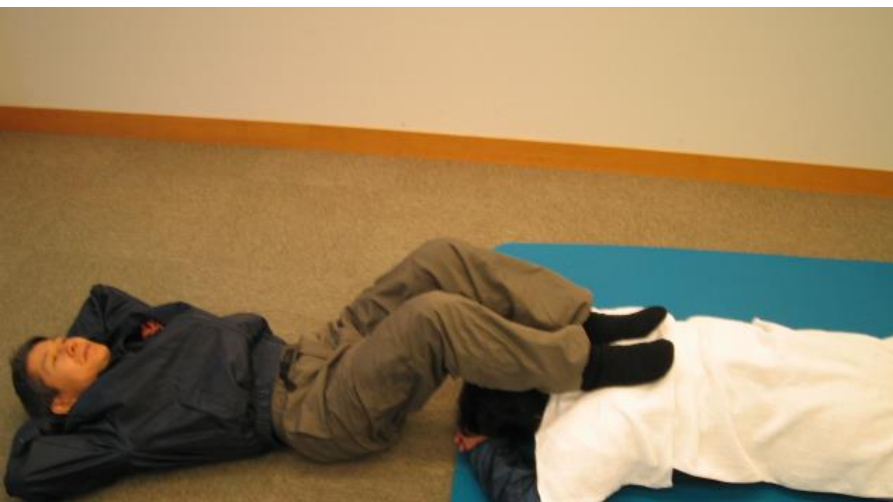
スチームアイロンで皺を伸ばすように、筋膜の皺や肥厚を改善する！

キリの外観





術者は、様々な体位で施術可能



**ステッピングマッサージ..
睡眠促進**

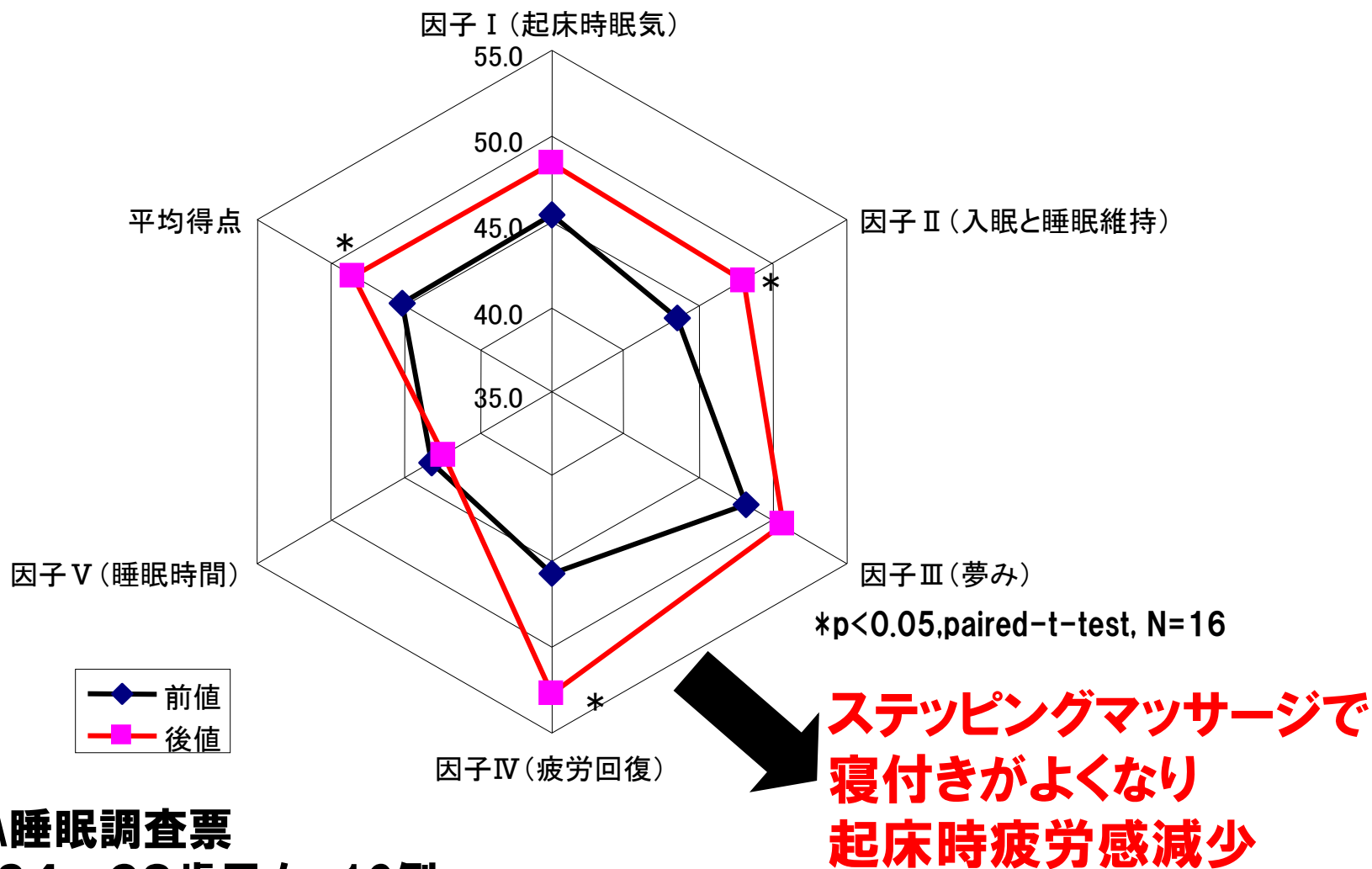


臥位では転倒の危険性なく楽



手を使わないので、汚染の心配がない！ 双方が楽！

ステッピングマッサージによる睡眠の質の変化

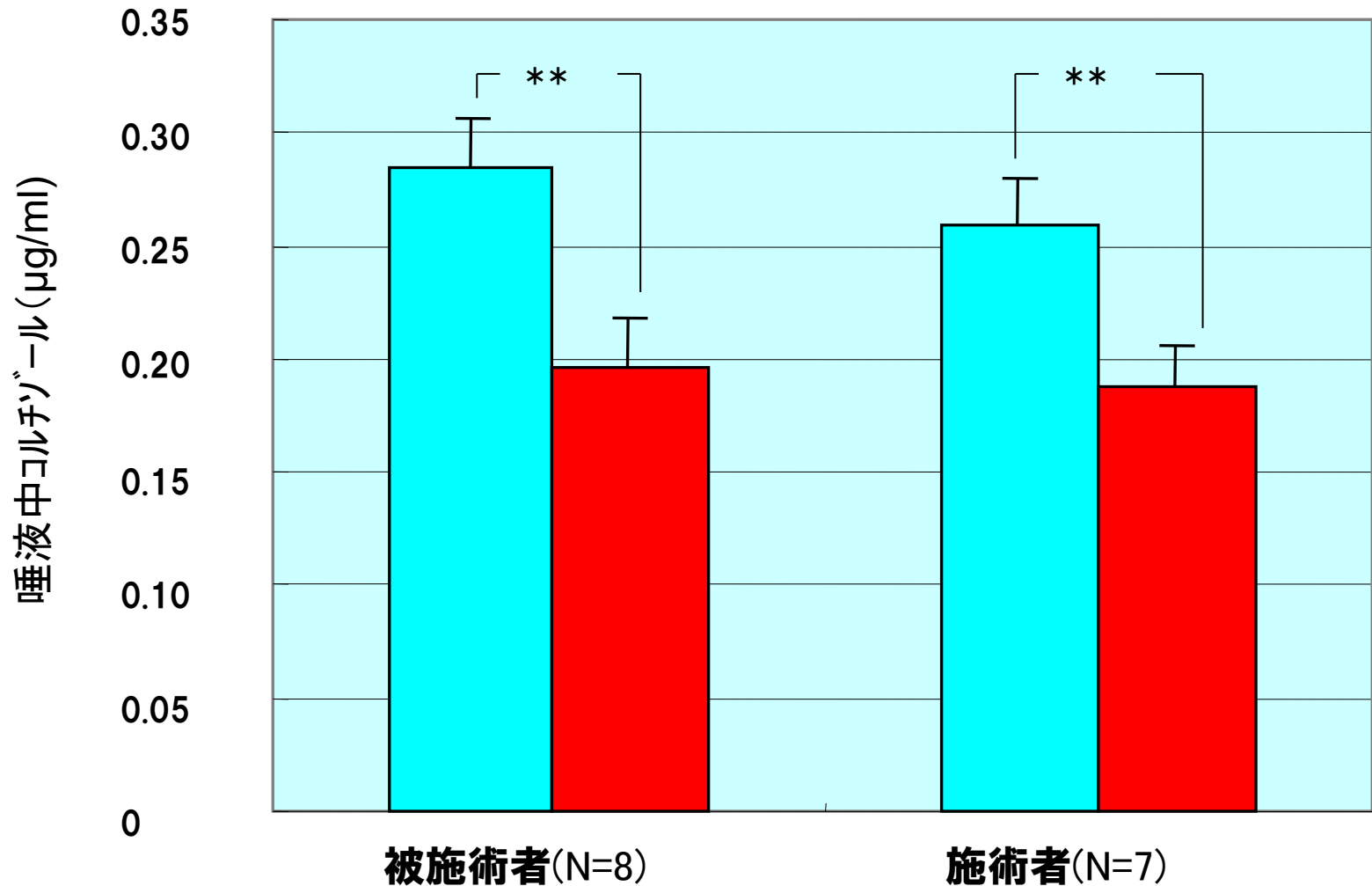


OSA-MA睡眠調査票

被験者: 34-68歳男女 16例。

ステッピング・マッサージを相互に実践する前と後の起床時睡眠調査結果

ステッピングマツサージ前後の 唾液中コルチゾール濃度の変化 (する人とされる人の双方がストレス軽減)



**p<0.01, *p<0.05, paired-t-test