

コロナ禍を乗り越える温故知新の智慧

ヒトの持つレジリエンスを無視したコロナ対策教育

2020年5月20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(20.5.20.)

(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、ウコンと有機野菜**

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

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

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

752年4月9日 大仏開眼供養:インドの僧ボーディ・セーナを始め、中国インドから
1000名の僧侶が招待された。集まった人数は、1万人にもなったという。

754年2月 鑑真和尚が、12年目にしてやっと平城京に到着した。

その後東大寺で、授戒を開始した。恵美嘉樹(えみよしき)の文章に加筆

鑑真は、律宗(≡アーユルヴェーダ)の代表者であった



東大寺の毘盧舎那仏(752年完成し、開眼供養、1万数千人参加)

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: Mah ā vairocana)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。

鎮護国家: 仏教の力で災難を消滅させようと行基らが日本中を行脚して、大仏建立の意義を説いた。予算は、新国立競技場の3倍の予算4657億円。

大仏鑄造や金の日本における産出: 渡来人の手による。

大仏鑄造のリーダー: 国中公麻呂(渡来系の技術者、百済官僚の孫)

黄金を献上した陸奥守: 百済王敬福(くだらのこにきし きょうふく): 百済王の末裔

(池上彰 & 増田ユリヤ: 感染症対人類の世界史、ポプラ新書, 2020、東京)

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

鑑真は、奈良の大仏殿で、律経を説いた

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(チャラカ)には、疫病の時ににおける対策が記述されている

=Janapadudvansanyam(ジャナパド・ウドヴァンサニヤム)の章

ジャナパド:人々の共同体のこと。社会・国・人類などのこと。

ウドヴァンサニヤム:それを破壊するものという意味

=「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る(佐藤真紀子氏)

古代の疫病の時に、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！

大仏殿では、古代のアーユルヴェーダが説かれていた

鑑真和尚は、授戒のために聖武天皇に招聘されたのだが、

律教の代表者として奈良の大仏殿で四部律(律教・律蔵)を説く

三蔵法師:三蔵を天竺から中国に持ち帰った

1. 経蔵:お釈迦様の説かれた説法
2. 律蔵:お釈迦様が定めた生活規範⇒律教
3. 論蔵:お釈迦様の弟子が書いた注釈書

(太瑞知見:お釈迦さまの薬箱、河出書房新書)

律教には、ジーヴァカの教えなどが書いてある＝アーユルヴェーダ

ジーヴァカは、アーユルヴェーダの名医で、お釈迦様の主治医

仏教医学(律教)はアーユルヴェーダの内容が包含

鑑真は、奈良の大仏殿で、四部律＝アーユルヴェーダを説いた

集団生活の知恵として、衛生習慣、日常生活の規範を説くことで

当時の天然痘という疫病への対処法も示した！

チャラカサンヒター:国を破壊するものにどのように対処すべきかを

説いた章がある＝Janapadudvansanyam(ジャナパド・ウドヴァンサニヤム)



SARS-CoV-2ウイルスによるCOVID-19

1)上気道炎(嗅神経障害)、気管支炎

2)肺炎

3)心筋炎、髄膜炎、肝疾患、結膜炎、脳梗塞、肺静脈血栓症(瘀血症)

4)味覚異常や嗅覚異常:66%から30%

潜伏期間:2-14日(平均5日:日経メディカル)

症状:1. 嗅覚障害、2. 呼吸困難、3. だるさ、4. 咳、5. 発熱、食欲不振、下痢など

新型コロナウイルス感染症とインフルエンザの比較(NHK)

①肺炎になる率が高い

②気温には影響されないため温かくなっても感染は低下しないであろう、

③80%は軽症で5%が重症、死亡率は1-2%(インフルエンザの10倍)

④重篤化要因:高齢者と基礎疾患のある患者(若年者は少ない)、

⑤不顕性感染の時(発症2日前から)にも他人にうつす:PCR検査が必要

⑥接触感染・飛沫感染が主体であるが、エアロゾル感染やマイクロ飛沫感染

⇒3密(密閉:換気不良、密接:密室の会話、密集:多くの人達が密集)を防ぐ

●唾液中にウイルスが排出される⇒マスク使用、打ち合わせで顔を合わせないこと

若年者よりも、高齢者から移ることが多いという(東北大学、押田)

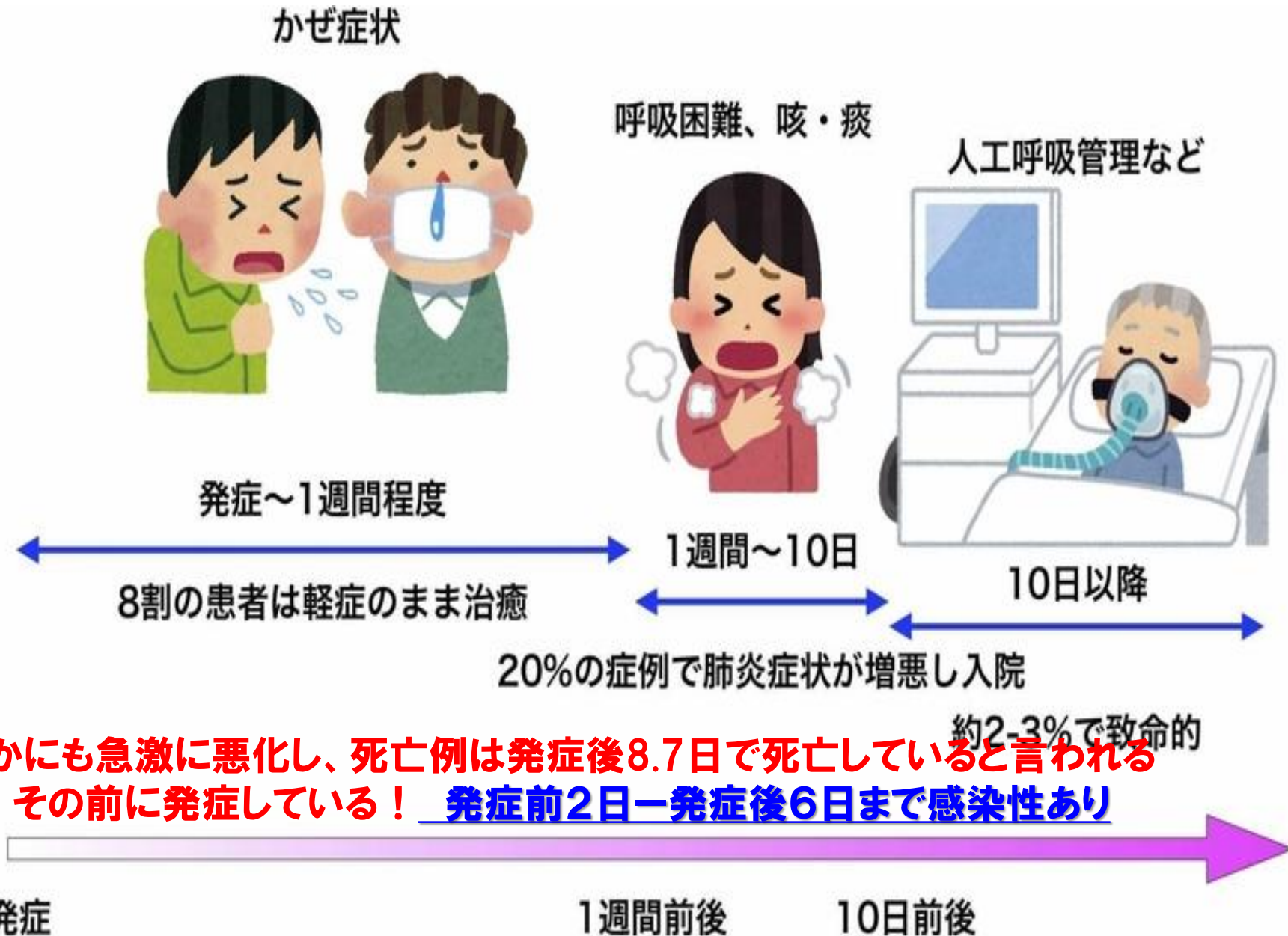
●唾液が家具・調度に付着し、それを手指につけて、顔にもっていくために感染すること多い
(同じ部屋に、違う日に宿泊した人達に感染が広がっている)

**「軽症・無症状」が脳梗塞に 30～40代など若年層に相次ぐ
合併症：手足先に、出血斑がでる例がある！＝瘀血の症状**



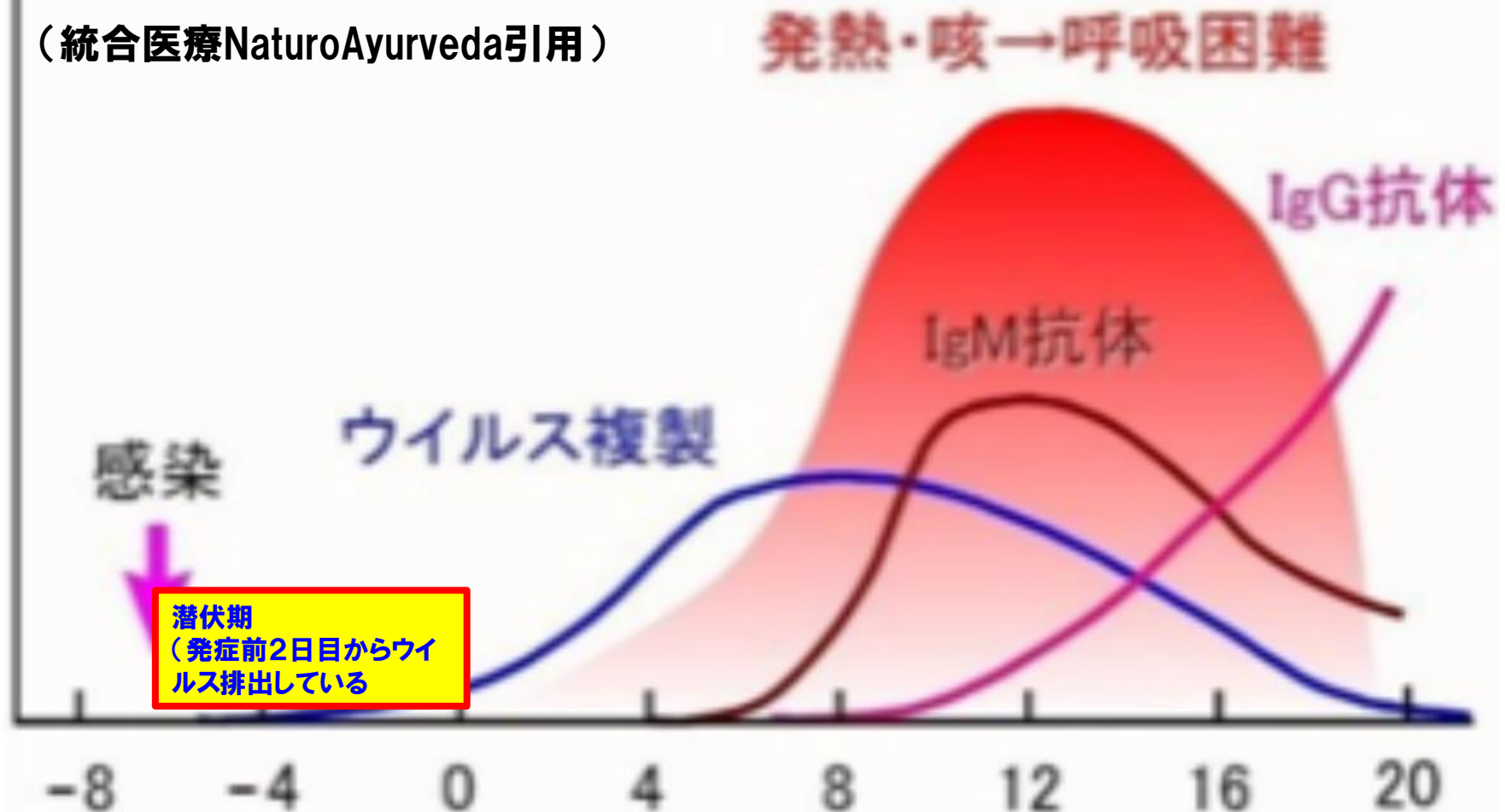
**下肢の血栓症で、下肢切断をした俳優もいる！
朝は通常の体調⇒夜は死亡(「朝は元気、夜には屍」というお経の文句と同じ状態！)
発生機序＝血管内皮細胞には、肺胞と同じくACE2受容体があり、そこにコロナウイルスが結合し、細胞を障害する⇒血管内皮細胞障害により、血管内凝固＝瘀血が発生**

新型コロナウイルス感染症の自然経過(忽那氏)



COVID-19のウイルス、抗体(IgM,IgG)の肺炎回復例 における変遷:感染後発症2日前から発症後6日ま でが、感染能が高い(台湾の研究)

(統合医療NaturoAyurveda引用)



いかにも急激に悪化し、死亡例は発症後8.7日で死亡していると言われるが、その前に発症している！ 発症前2日ー発症後6日まで感染性あり

外来患者の3%に抗体:かなり高い感染率！

神戸市立病院調査、千人対象^{5/2(土) 23:18配信}



神戸市立医療センター中央市民病院の研究チームは、4月7日までの8日間に外来を受診した患者千人の血液を検査したところ、約3%が新型コロナウイルスに感染したことを示す抗体を持っていたと2日発表した。

感染後しばらくしてできるIgG抗体が33人から検出された。救急や発熱外来を受診した患者は対象から外した。神戸市全体の性別や年齢の分布に合わせて計算すると、4月7日の緊急事態宣言が出る前に、既に2.7%に当たる約4万1千人に感染歴があったことになるという。当時、**神戸市でPCR検査によって把握されていた感染者数の数百倍が感染していた可能性がある。**



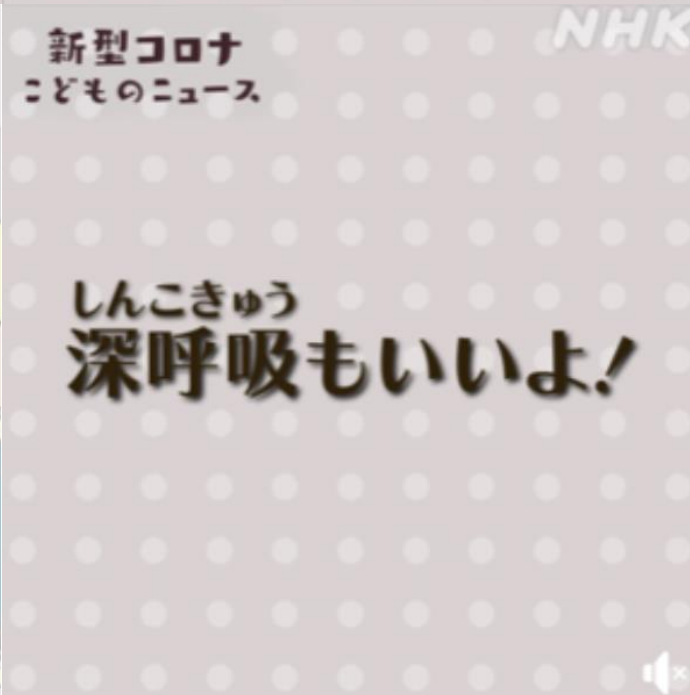
NHK新型コロナ こどもの ニュース1

新型コロナウイルスの特徴や
症状などを説
明した後、
からないように
するには、手洗
いなど綺麗に
することと、**自
宅に居ること
が大切だ！と
解説するのみ**
(><)



NHK新型コロナ こどもの ニュース2

ワクチンができていないことから、自宅に居ることだけが対策の代表になっている！
もっと、自然免疫とか、自身の体内に力強い防衛軍がいることを説明すれば、レジリエンスを助けるのでは？



NHK新型コロナ こどもの ニュース3

自粛生活でい
らいらや不安、
不眠などが起
こることに関し
て、「**防衛機
制**」で自然に
起こることなの
で、心配しない
で、相談したり、
深呼吸をする
とよいと説明。
深呼吸は5秒
つつ吸気と呼
気を繰り返す。

新型コロナウイルス感染症の典型的な経過 (潜伏期間 1-14:平均5日)

●1日～3日目

(無症状でも、2日前から感染させる！)

- 1.最初の症状はほぼ風邪と同じ
- 2.咽喉に軽い痛み、
- 3.熱無し疲労無し、正常食事可能
- 4.臭いや味を感じないだけの場合もある

●4日目

- 1.咽喉に少し痛みと体の痛み、
- 2.ハスキーな変な声
- 3.体温は平均36.5°
- 4.軽症の頭痛
- 5.軽症の下痢、消化系統の問題

●5日目

- 1.咽喉に痛み、変な声、
- 2.軽度の発熱、体温36.5～36.7°
- 3.全身に弛み、関節に痛み

(統合医療NaturoAyurveda引用)

●6日目

- 1.軽度発熱、体温37°、2.咳、痰が出る
- 3.食事、話、唾飲む時に咽喉痛、
- 4.悪寒、疲れ、たまに呼吸混乱
- 5.下痢、おう吐の症状、6.指の関節の痛み
最初から鼻炎様症状を出す場合もある

●7日目

- 1.高熱、37.4～37.8°
- 2.咳、痰がひどくなる
- 3.全身の痛み、ひどい頭痛
- 4.下痢、おう吐がひどくなる
- 5.臭いや味を感じないなど

●8日目

- 1.発熱38° 以上
- 2.呼吸混乱、呼吸時胸部に威圧感(SpO2<92%)
- 3.続く咳、痰
- 4.頭痛、関節痛

(急激に数時間で呼吸困難などが出現することも！)

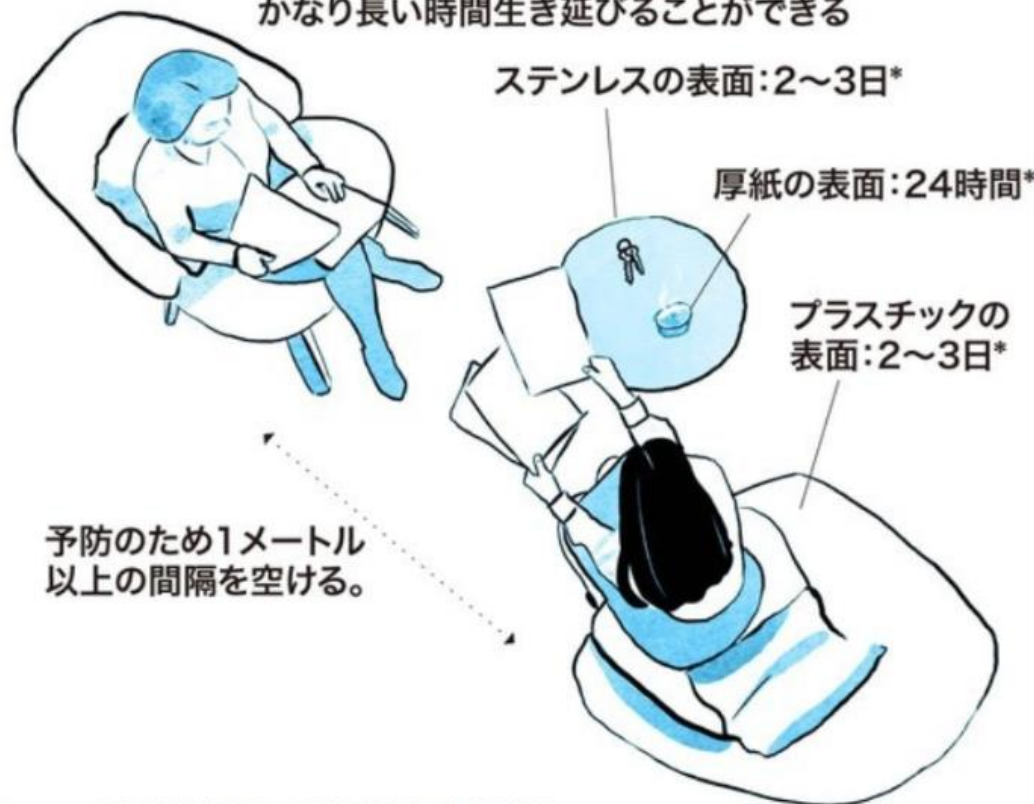
新型コロナウイルスの伝染

▶ 主に呼吸器と身体的な接触を通じて伝染する

▶ 感染者が咳やくしゃみをするときウイルスを含む飛沫が飛散する

▶ 健康に見える無症状の感染者から伝染する可能性もある

▶ 新型コロナウイルスは人体の外でもかなり長い時間生き延びることができる



空気中では？
ウイルスを含む微粒子を噴霧した実験を基に新型コロナウイルスは空気中に浮遊する微粒子の中で3時間生存できるとする研究がある。

しかし、これだけで感染者のせきで空中に浮遊した新型コロナウイルスによって別の人が感染すると結論することはできない。

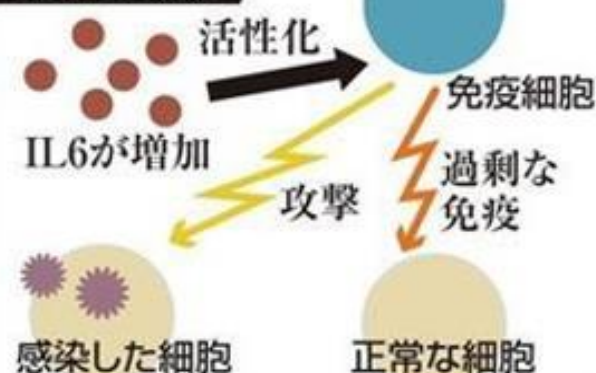
COVID-19では、免疫暴走により肺炎が重篤化！ 新型コロナ、全身臓器に侵入する

産経新聞

5/3(日) 21:48 配信

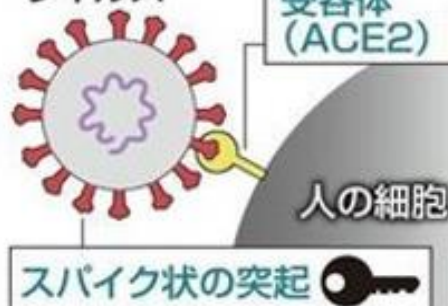
新型コロナの仕組み

免疫の暴走



鍵穴に結合

新型コロナ
ウイルス



主な症状



**免疫暴走＝
つまりアレルギー状
態になってしまっ
ている！**

**免疫機能のバランス
よい調整が必要**

**腸内細菌叢など
免疫に関与する臓
器組織を調整する
ことが必要！**

第1弾

自身の体調への気づき(自身を知る)と対処法のプランニング

①自身の感覚への気づき、脈診・体温・呼吸数・酸素飽和度測定(毎日)

自覚症状だけでなく、嗅覚や味覚など五感の変化に注意

(未病の段階で必要な習慣:自身への気づきが大切)

(PCR検査、抗体検査、抗原検査が自由できるようになると、もっと自分の状態がわかる)

②現代版脈診システム:

心拍数と不整脈の有無、体温と心拍数相関(20bpm/1℃)、酸素飽和度

③酸素飽和度計

肺炎や心不全の肺水腫(高齢者でしばしば起こる)の早期発見によい

肺炎型⇒酸素飽和度が悪化(93%以下:正常96%以上)

上気道炎型⇒酸素飽和度は低下なし(96%以上)

④対処法のプランニング

⇒かかりつけ医に電話か

病院の発熱外来、帰国者・接触者相談センター、保健所に先ずは電話

⇒指定された機関、PCR検査センターに行く

⇒PCR陽性⇒ホテルで待機し、温故知新の養生法を励行(自宅は危険)

⇒生と死を意識⇒人生会議(ACP)

自分を知る

①自覚症状:無症状、嗅覚・味覚障害、

5大症状:1. 臭いがない、2. 呼吸困難、3. だるさ、4. 咳、5. 発熱

②バイタルサイン:体温、心拍数(不整も)、呼吸数、血圧も

③酸素飽和度<93%は危険(肺炎など心肺疾患を示唆)

(若い人:呼吸数が増加してSpO2が下がりにくいこともあるが、普段と比較する)

④ウイルスの存在のチェック:PCR検査

(3月6日から感染症指定病院では保険適応だが、何れ開業医でも可)

抗原検査:定量性なし。14%が再燃。

鼻咽腔より、**唾液中のウイルスの方が多く、取り扱いやすい!**

⑤ウイルスへの耐性のチェック:抗体(IgM,IgG)

ただし、半数しか中和抗体を持たないという

上記5種類のデータ⇒自分を知ることができる

自分を知る アーユルヴェーダの「セルフ脈診」が必要！

軽症者が注意すべき症状(日経20.4.30朝刊)

新型コロナウイルス・軽症者が注意すべき症状

※は家族が見て判断した場合

表情・外見

- 顔色が明らかに悪い※
- 唇が紫色になっている
- いつもと違う、様子がおかしい※

息苦しさなど

- 息が荒くなった(呼吸数が多くなった)
- 急に息苦しくなった
- 日常生活の中で少し動くと息が上がる
- 胸の痛みがある

- 横になれない、座らないと息ができない
- 肩で息をしている、ゼーゼーしている

意識障害など

- ぼんやりしている(反応が弱い)※
- もうろうとしている(返事がない)※
- 脈がとぶ、脈のリズムが乱れる感じがする

厚生労働省は28日、新型コロナウイルス感染症の軽症者や無症状の感染者がホテルなどの宿泊施設や自宅で療養する際、注意すべき緊急性の高い症状を公表した。「胸の

しさ」「意識障害」に分類し、「表情・外見」「息苦しき」「横になれない」「ぼんやりしている(反応が弱い)」「ゼーゼーしている」など

「胸の痛み」「脈がとぶ」

緊急性の高い症状注意を

厚労省、12項目公表

日経

2020.4.30

痛みがある」「肩で息をしている」「脈がとぶ」といった12項目の症状。一つでも当てはまれば自治体の相談窓口か宿泊施設の看護師らにすぐに連絡するよう呼び掛けている。厚労省は埼玉県で50代と70代の男性2人が自宅待機中に容体が悪化して死亡したことを受け、軽症者や無症状者の療養先を原則ホテルや宿泊施設に切り替えた。ただ、施設の準備が整わないといった場合は、引き続き自宅療養を容認している。療養中に症状の変化に素早く気付いて対応できるよう、患者本人や家族に確認してもらいたい考え。

7月のモネ展
来年夏に延期
日本経済新聞社は新型コロナウイルスの感染拡大を踏まえ、7～10月に予定していた「クロード・モネ」風景への問いかけ」展(日本経済新聞社など主催、東京・中央のアーティゾン美術館)の開催を、2021年の夏に延期します。同展は仏オルセー美術館のコレクションを中心に「睡蓮の池、緑のハーモニー」などモノの風景画の代表作を展示する予定です。詳細な会期などは改めてお知らせします。

けて緊急性の高い症状を示している。具体的には「唇が紫色になっている」「ゼーゼーしている」「ぼんやりしている(反応が弱い)」「横になれない。座らないと息ができない」などを挙げている。軽症者は宿泊施設や自宅での療養中にウイルス量が増える可能性がある。そのため、自身で1日3～4回、朝昼晩や就寝前に症状をこまめに確認するよう求めている。

定期的チェック項目(朝夕)

体温、心拍数、酸素飽和度⇒コロナ肺炎の危険性予知
ヨガや呼吸法の前後、高齢者での心肺機能チェック法

体温計

酸素飽和度と心拍数



第2弾－1

ウイルスを寄せ付けない

感染経路：

①**飛沫感染**：エアロゾル飛沫、飛沫核感染までもある。

2－4m程度の間隔で立つ(ソーシャル・ディスタンス)、
マスクをする、大声でしゃべらない、高齢者の唾液中に多くウイルスがいる。

②**接触感染**：手指を介して口、鼻、目の粘膜に付着する

目の結膜からも入るのがインフルエンザとの違い

外出時、柱、衣服・靴、購入した物品、ペットに付着したウイルス

直接人一人の感染よりも、家具などを介した感染が多い。



ウイルス量が100分の1になると、感染力はかなり弱くなる

ウイルス量が少ないほど、症状が軽くなるという研究

三密(密着、密集、密接)をさける、自宅に滞在(Stay Home)

家具・調度の消毒、手洗いの励行と顔(口、鼻、目)に触れない

「ソーシャル・ディスタンシング」 医療崩壊への古典的な特効薬だが、、、副作用がある

緊急事態宣言が発出の目的。「Stay Home家に居なさい」

副作用がある：社会的痛み(経済的痛み)

心身の自粛ストレス(肉体的、精神的、スピリチュアルペイン)



①温故知新の生活法

公園や森を1～2名(ペットは、ウイルスを持ち込ませないで)
で、4m程度あけ散歩

自宅での1日の生活法の励行で、心身の鍛錬(ディナチャリヤー等)

②ITを活用した社会的つながりの維持

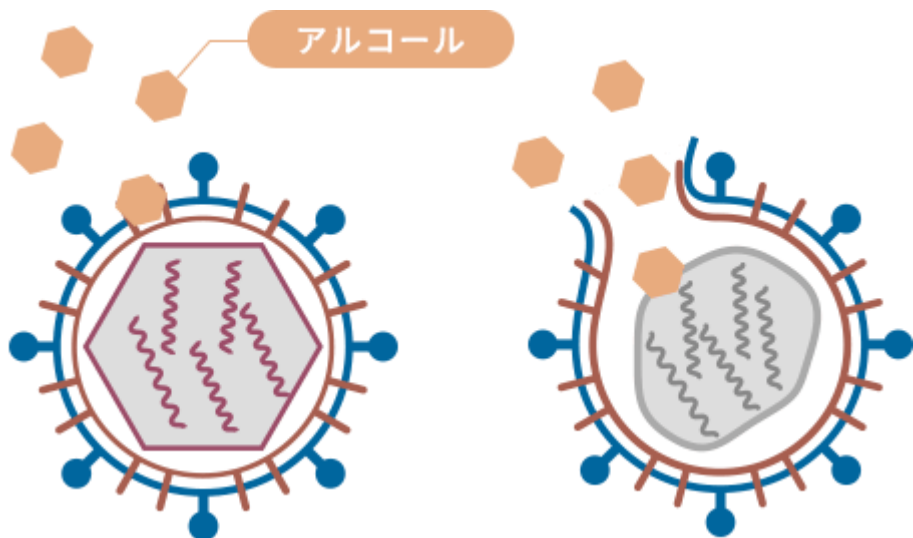
オンライン飲み会、オンライン演奏会、オンライン教室、オンライン診療
それ以外にも、新しい社会生活の形が創生される

⇒人類の進歩(ニューノーマル:毎朝体調チェックが提唱)

エンベロープウイルス

エンベロープがあるウイルス。

この膜はアルコールやアロマで破壊することができ、
膜が壊れるとウイルス本体を破壊することが出来る。



代表的なウイルス

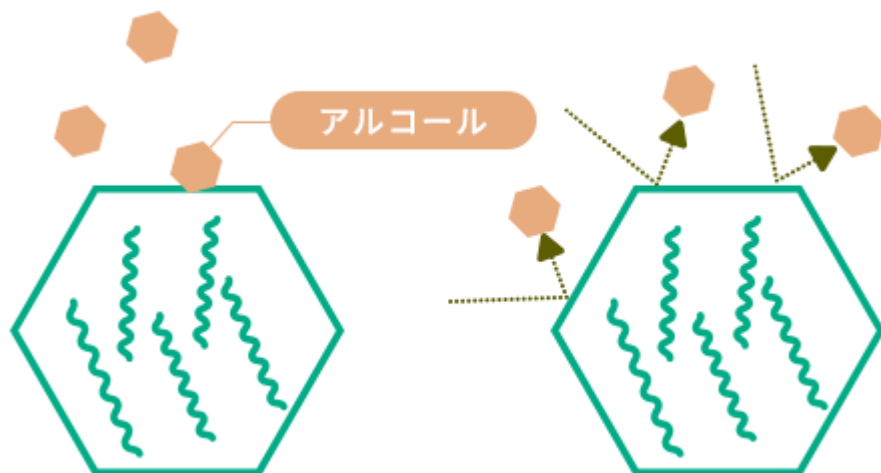
インフルエンザウイルス、コロナウイルス、
ヘルペスウイルス

アルコールや揮発性物質、界面活性剤、紫外線、二酸化塩素、次亜塩素酸、還元水などがエンベロープを破壊

ノンエンベロープウイルス

エンベロープ自体がないウイルス。

一般的にアルコールや熱に強く、感染力も強い
と言われている。部これらのウイルスに有効な
消毒剤も存在する。



代表的なウイルス

ノロウイルス、アデノウイルス（プール熱等）
コクサッキー（ヘルパンギーナ、手足口病）
など

次亜塩素酸（塩素）で、ウイルスが破壊される

コロナウイルスの生存期間

新型コロナウイルスの生存期間

SARS-CoV-2(新型コロナウイルスの正式名称)の
環境中の生存期間を調べた

空気中* 3時間



銅の表面 4時間



ボール紙の表面 24時間



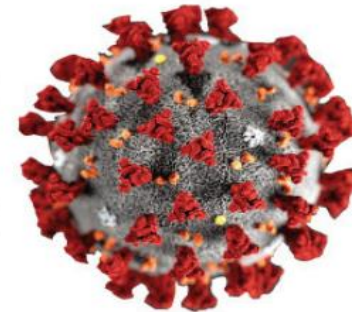
プラスチックの表面 2～3日間



ステンレスの表面 2～3日間



7日間も残存するという説もある



米疾病対策センター(CDC)とカリフォルニア大学
ロサンゼルス校、プリンストン大学の研究チームが
米医学誌「ニューイングランド医学ジャーナル」に発表

*新型コロナウイルスを含んだ液体を噴霧し、
「エアロゾル」と呼ばれる微粒子にした

飛沫感染のイメージ(玉井道裕氏図)

〈飛沫感染とは〉

ウイルス本体+水蒸気

ぺちゅくちゅ



飛沫 (ひまつ)

ぺちゅくちゅ



そとだ
そとだ

うじゃうじゃ
うじゃうじゃ

感染する

2m 以内

2020・4・5
玉井道裕さんがまとめた資料を
沢山の皆様に云えたく、引用しました。
玉井さんにはこんなに素晴らしい資料提供して
頂き感謝いたします。
株式会社マリーナ
小林賢史

(4 m ?という説も中国の研究で推定)

マスクと鼻呼吸

マスクの効能

人に移さない効果、自分の口や鼻、目に触れないようにする
湿って温かい空気を吸うことで、自身の気道の繊毛運
動など自浄作用を促したり、咽頭部リンパ系で、
ウイルスの侵入を防ぐ。

鼻呼吸の効果

自身の気道の繊毛運動などの自浄作用を活性化

マスクの抗ウイルス活性を高める方法

マスクスプレーやレモングラス、レモンバームやユーカリ、
メントールなどを溶かしたバーム塗布(ティッシュに塗布し内包)

([バカボンバーム:hikaribitokochi@gmail.com](mailto:hikaribitokochi@gmail.com)、収益の一部はネパールの子供達の教育資金)

マスクの品切れ対策

家族のマスクくらいは縫う。ネットで素材や型が販売。
銀繊維などを内包させた高機能性マスクも販売
下着や水着を活用した粋なマスクが販売されてきた。

第2弾-2

ウイルスの体内への侵入を防ぐ

清浄習慣：日本の伝統的な宗教儀式などでも行われてきた。

①マスクの励行、②手洗い、③うがい、④着替え、⑤土足と室内履き

①マスクなどの清浄習慣は、自身の感染を防ぐだけでなく、他人への感染を防ぐ

②手洗い：**触るもの**や吸う空気を清浄にしないといけない

手指、机など家具、ドア、マウス、スマホ、キーボードなど機器、電車ではむやみにふれない

外から購入した食材、器物：包装を消毒ペットや購入した飲食物、あらゆる器物

⇒洗浄、加温（57℃以上）、手袋活用。外部から購入した食材は、風袋は破棄し、

アルコール7-80%、石鹼、0.05-0.2%次亜塩素酸で洗うとか、

③うがい、着替え、床を綺麗に

使用する素材

エンベロープ(ウイルスの皮)を破壊するエタノール(70-80%)、蒸留酒(65-77%)

次亜塩素酸ソーダ(0.2-0.05%：市販の漂白剤25ml/1Lの水

石鹼など界面活性剤

二酸化塩素製剤：かなり濃くないと効果がない。

精油(ヒノキチオール：[工房あすなろtel:090-2370-4894](http://www.iesna.co.jp)、ユーカリ、ラベンダー、薄荷、ビャクダンなど)

60℃以上の熱湯で30分間以上処理(80℃で10分間漬ける)。

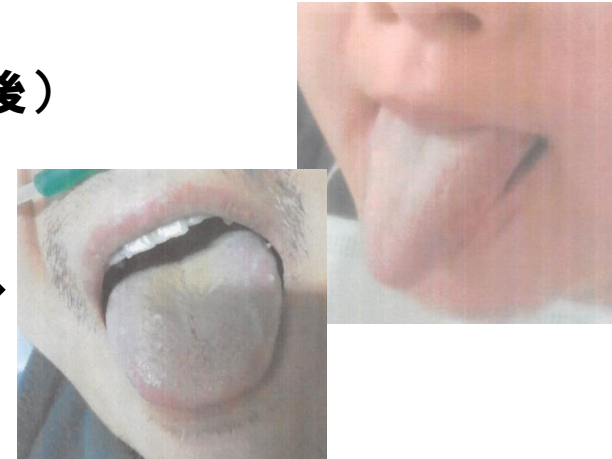
紫外線照射：254nmでは皮膚がんを起こす⇒222nmの紫外線照射器(ウシオ電機+コロンビア大学)

体の清浄化の方法

- ①**口の中や顔の皮膚**:ヨードうがいや石鹸を使った洗顔。咽頭粘膜に3-4日間ウイルス滞在
②**鼻洗浄**(鼻水や唾液にウイルスがたくさんいる)⇒お湯を出しながら鼻をかんで鼻腔を浄化
生理食塩水や重炭酸ナトリウム水で、うがい、鼻うがいをするもお勧めです。

- ③**口腔ケア**:ゴマ油やココナッツオイルで口うがいをする。
タング・クリーナーや舌ブラシでの舌掃除(朝夕2回、歯磨き後)
⇒大腸の細菌叢をただして、免疫を高める。胃腸にもよい。
東洋医学的に脾虚(胃腸の虚弱と痰湿の蓄積)

COVID-19患者の舌苔:厚くて薄黄色の舌苔 →
(胃腸虚弱を示唆=倦怠感の原因)



- ④**気道ケア**:喫煙者は14倍も罹患しやすい⇒禁煙で気道の纖毛運動抑制を防ぐ
⑤**衣服**:外出から帰ってきた時には、できるだけ着替え、シャワーまで浴びればよい。
外出した時、フード付きのジャンパーを着て外出し、帰宅時に脱ぐ
⑥**靴底や床やトイレ内の清浄**:室内では靴を脱ぐ。床の次亜塩素酸やアルコール噴霧。
⑦**空中や機器、机表面に精油など噴霧**:ヒノキチオール、ユーカリ、レモンバームなどの精油
⑧**ペットも外に出さない**:外出しても、足裏をよく洗ってから入室させる。
⑨**マーケットで買ってきた飲食物の清浄法**:

アルコールやアロマを噴霧したり、石鹸で洗浄する。ウイルスの耐熱性は強くない
ため、57℃以上に熱すると死滅する(電子レンジでも可)

伝統ハーブの活用：快適な抗ウイルス作用物質

①抗菌抗ウイルス活性をもつと言われるハーブティー：ホーリーバジル(トウルシー)

「ホーリーバジルを植えている家庭には病気が寄り付かない！」というインドの諺

感染症に限らず、多くの病気への予防効果などが研究の結果から言われている。

トウルシーの葉のジュースは、発汗作用と解熱作用、活性化作用、抗菌抗ウイルス作用、去痰作用があるので、粘液分泌性炎症や気管支炎によい

用い方は、①インフルエンザに対して：200mlのお湯で10-15枚の葉を、半量になるまで煎じる。塩を少しかけて、温かいままで一日2-3回飲む。②咳や風邪、咽頭痛、体痛に対して：11枚のトウルシー葉を、1個の黒コショウ、少々ショウガと塩を混ぜて、半量まで煮詰める。カップ半分のそれを毎日3回内服する。③喘息に対して：葉のジュースにハチミツを入れて、毎日3-4回内服するなど記載がある。

トウルシーの含有成分の抗菌抗ウイルス活性は、オイゲノールという精油
リーキーガット症候群に対しても有効性があることを奥平氏が勧めている

ローズマリー酸という抗酸化作用成分：抗酸化作用による抗炎症作用などが発揮。免疫機能も向上

②緑茶や薄荷など：抗ウイルス作用あり。緑茶とホーリーバジルを合わせたティーバッグ

なども販売されている。緑茶のカテキンが、抗ウイルス作用を発揮する。うがいをしてよいと言う。

③エキナシア、プロポリスなど：白血球やマクロファージの機能を向上させ、自然免疫を増進させる

ウコンの2種類



春ウコンの花

Curcuma aromatica L.



秋ウコンの花

Curcuma longa L.

Turmeric/Curcuminの生物学的効果

創傷治癒

Enhance wound healing

抗酸化

Anti-oxidant activity

免疫調節

Immunomodulatory

抗炎症

Anti-inflammatory

Turmeric/Curcumin



抗突然変異

Anti-mutagenic

IRI予防/神経保護

Prevents IRI
/Neuroprotection



Curcumin

抗ウイルス,抗真菌,抗細菌

Anti-viral, Anti-fungal, Anti-bacteria

抗血管新生

Anti-angiogenic

抗転移

Anti-metastatic

第3弾

自然免疫を活性化する、=未病を治す

①睡眠不足もよくありません。

②体を冷やすとか、運動不足もよくありません。

③腸内環境は自然 & 獲得免疫に重要。このような食事、睡眠、運動などを介した自律神経や内分泌系のバランスを保って、自然免疫を向上させるのが、まさに温故知新の養生法

④ビタミンとミネラル:十分なビタミンとミネラルが必要

国際オーソモレキュラー学会:ビタミンC 3g/日以上、ビタミンD₃ 2000IU/日、亜鉛 20mg/日、セレン100μg/日、マグネシウム 400mg/日なども、免疫が正しく働くには必要な栄養素。
もちろんタンパク質も重要。

⑤栄養のバランスも大切:栄養状態が良くなりすぎて偏ってしまう。糖尿病が悪化すると、

糖尿病などの持病をもつ人が重症化しやすいといわれているのは、高齢による自然免疫機能の低下とおなじように、血糖値の上昇による白血球の機能低下など、持病による自然免疫機能低下が原因でしょう。持病もち(高血圧、循環系疾患、糖尿病など)や高齢者では自然免疫が低下しているので、

自然免疫を向上させる養生法(未病を治す温故知新の智慧)が大切です。

⑥伝統的な智慧:アーユルヴェーダの古典には、健康の3本の柱は、食事と睡眠、性生活

現代医学的に、**食事、運動、休養(睡眠)やメンタルケア**が、**未病を治す養生法**

自然免疫と獲得免疫

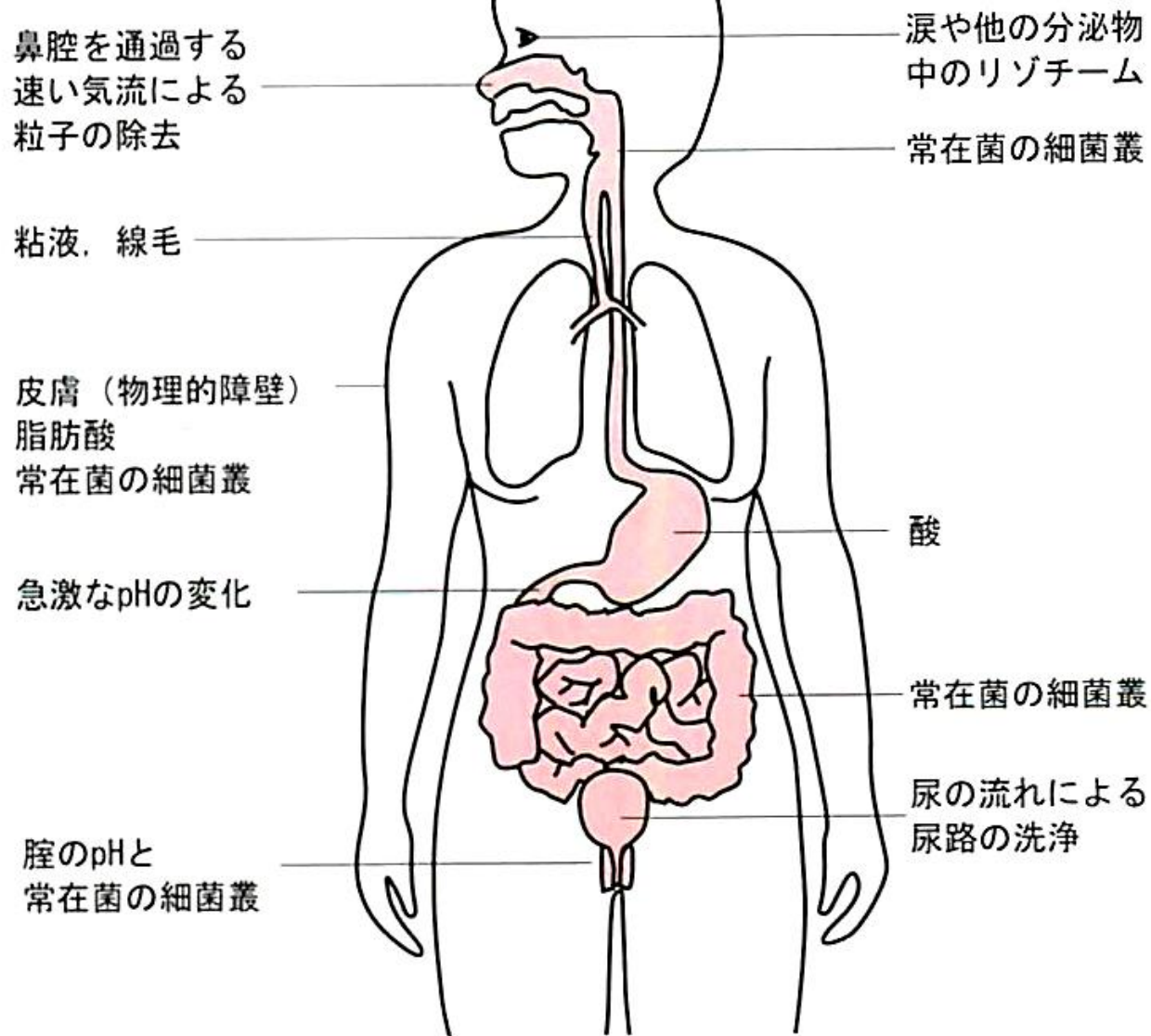
	自然免疫	獲得免疫
特徴	生まれつき備わった抵抗性	刺激を受けた抗原を特異的に認識・記憶する
抵抗性	感染の繰り返しで変化しない	感染の繰り返しで上昇していく
細胞	好中球, マクロファージ, NK細胞など	T細胞, B細胞, 形質細胞など
液性因子	インターフェロンなど	抗体など

臨床医学総論 p.250

**NK細胞や一般の白血球(好中球やマクロファージ):体内の自浄作用
免疫機能に関係するのが神経系特に自律神経系や内分泌系:
特に自律神経系は、自然免疫に重要な要素。**

パニックになって交感神経を興奮させることは自然免疫機能にもよくない。

BCG接種などは、「訓練免疫」として、免疫全般的に底上げするかも。



皮膚および粘膜による自然の感染防御機構



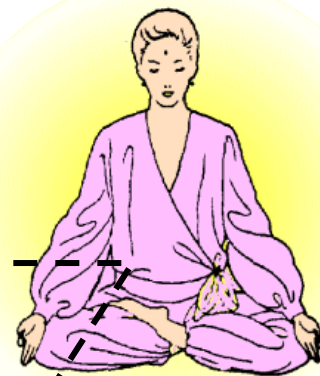
ウォーキング
サイクリング



運動



休養



ヨガ、瞑想、
太極拳、温泉など

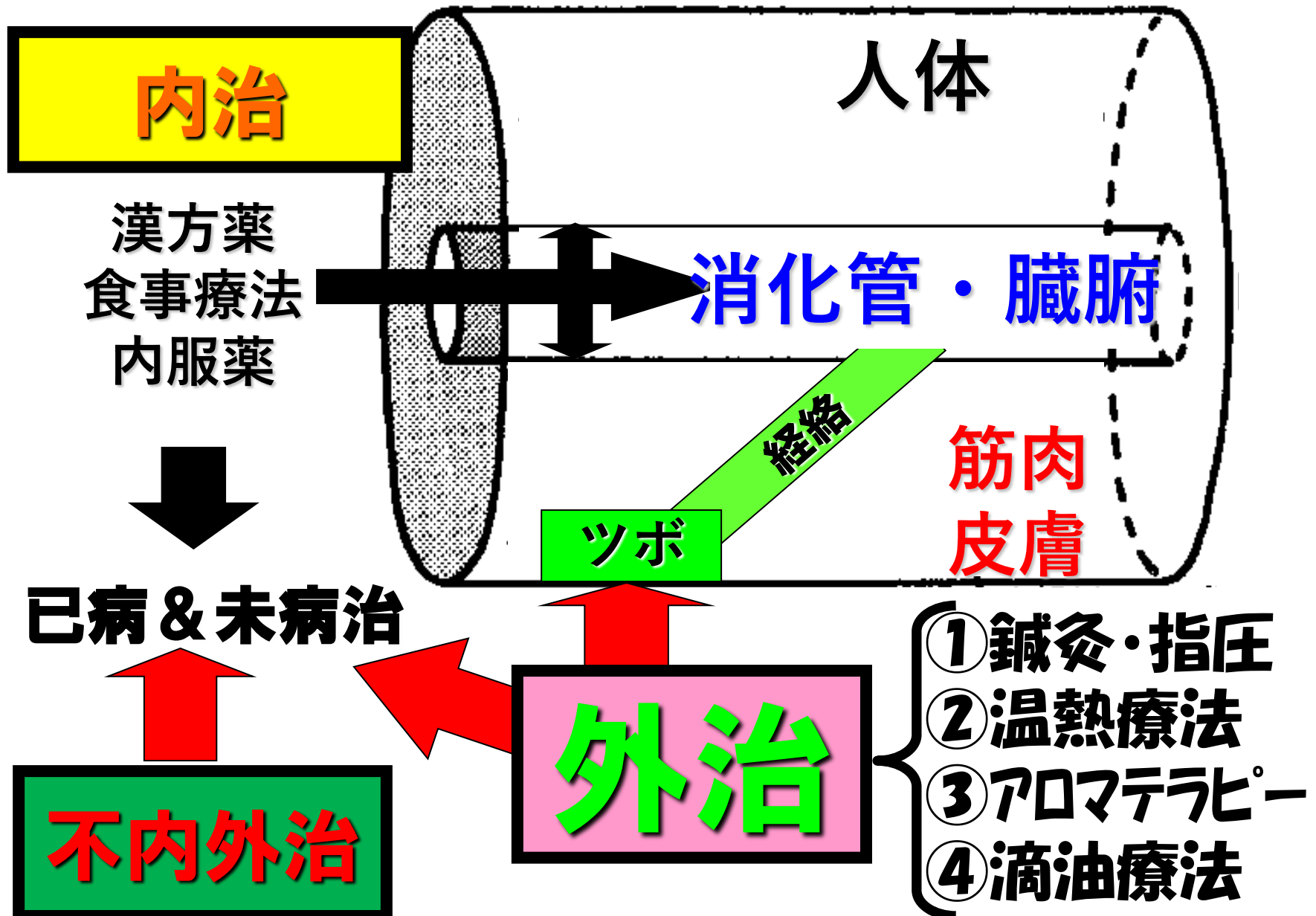
生活習慣病の
現代医学的養生法
＝未病対策

栄養



バランスのよい食事（薬膳）

東洋医学の内治と外治、不内外治



規則正しい自粛生活で良好な睡眠：入浴とマッサージ

規則的な睡眠：午後11時から午前6時前後：平均6－7時間の睡眠。個々人の体質に応じて
(8時間の睡眠が勧められる場合もあるが、個人差がある)

起床時：朝日をあびながら、体操やヨガ、気功など軽い運動を、深い呼吸と共に行う

イタリアでの医療従事者の感染率が高いのは、不眠不休での活動が誘因かも？

起床後の毎日の運動が体の循環や呼吸機能を改善させる

朝食：食欲が落ちている時以外は摂りましょう。

お勧めは、少量の果物(皮付きリンゴ半分、バナナ半分)、納豆＋生卵＋エゴマ油

最も有効な休息法：入浴。できれば、温泉が理想的。41℃10分間で、額にうっすら汗をかく程度
循環促進効果、交感神経抑制効果、免疫賦活効果

睡眠をよくするためには、寝床につく90分間に、お風呂から出ると深部温が下がりて眠くなる

睡眠のための能動的休息法：マッサージやヘッドケアなどをセルフケア

呼吸法、瞑想の前に、3点マッサージ(頭、耳つぼ、足、手マッサージ)でも睡眠の質を改善

耳は、自律神経系の求心繊維がでているので、耳を刺激することで、自律神経系を調整できる。

頭痛や咳などがある時に、痛み止めなどの薬を飲まないで治療することができる

全身的なオイルケア(アロマオイルやゴマ油マッサージ)は、時間的経済的な余裕があればお勧め。

自粛時の自然免疫能を高めるための最大の注意

体を冷やさない

一般的には、睡眠と食事、適度の運動、精神的安寧が免疫機能にとって重要とされていますが、体温が 1°C 上がると免疫機能が3倍に増進するなどとも言われていますので、体を冷やさないように、内外から温めること、冷やさないことが大切です。

実は、ウイルスも含む感染症で、発熱が起こるのは、病原体を排除する免疫機能をたかめようとして発熱するのです。

(咳もウイルスを除去するための反応)

微熱程度で、イブプロフェンなどの解熱剤は特に、カロナール(パラセタモール)などでも、飲むことはお勧めしません。

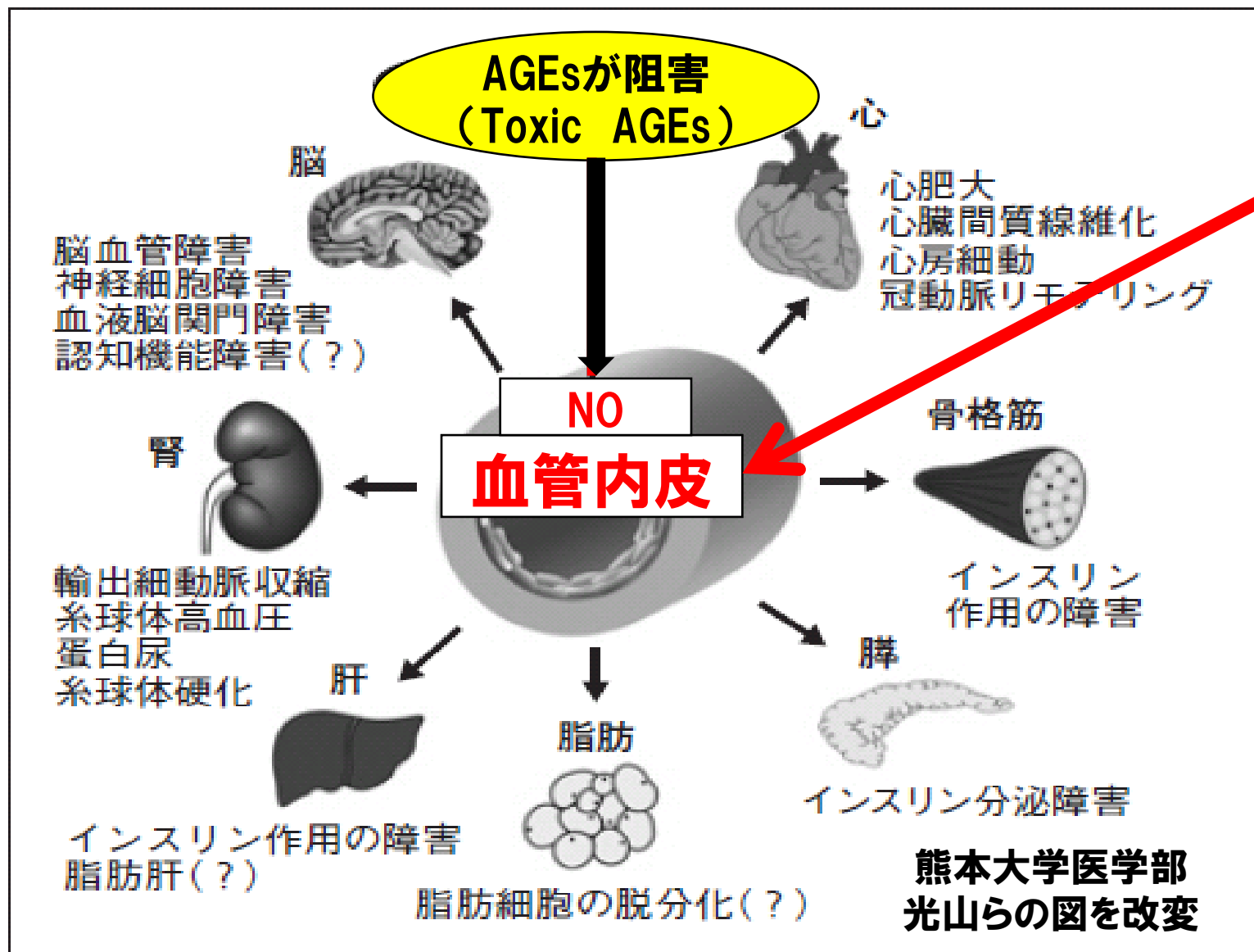
体温が下がることで、回復が遅れたり、病状を修飾してわかりにくくしたり、場合によっては、コロナウイルスの侵入路であるACE2受容体の発現を増やして新型コロナウイルス感染症を悪化させる危険性も言われています。

40°Cが1週間⇒ひょっとしたら、癌細胞が消えたかも??

温熱療法

**サウナや温浴が
未病を予防する**

**内皮細胞機能向上
老化物質AGEs代謝に影響**

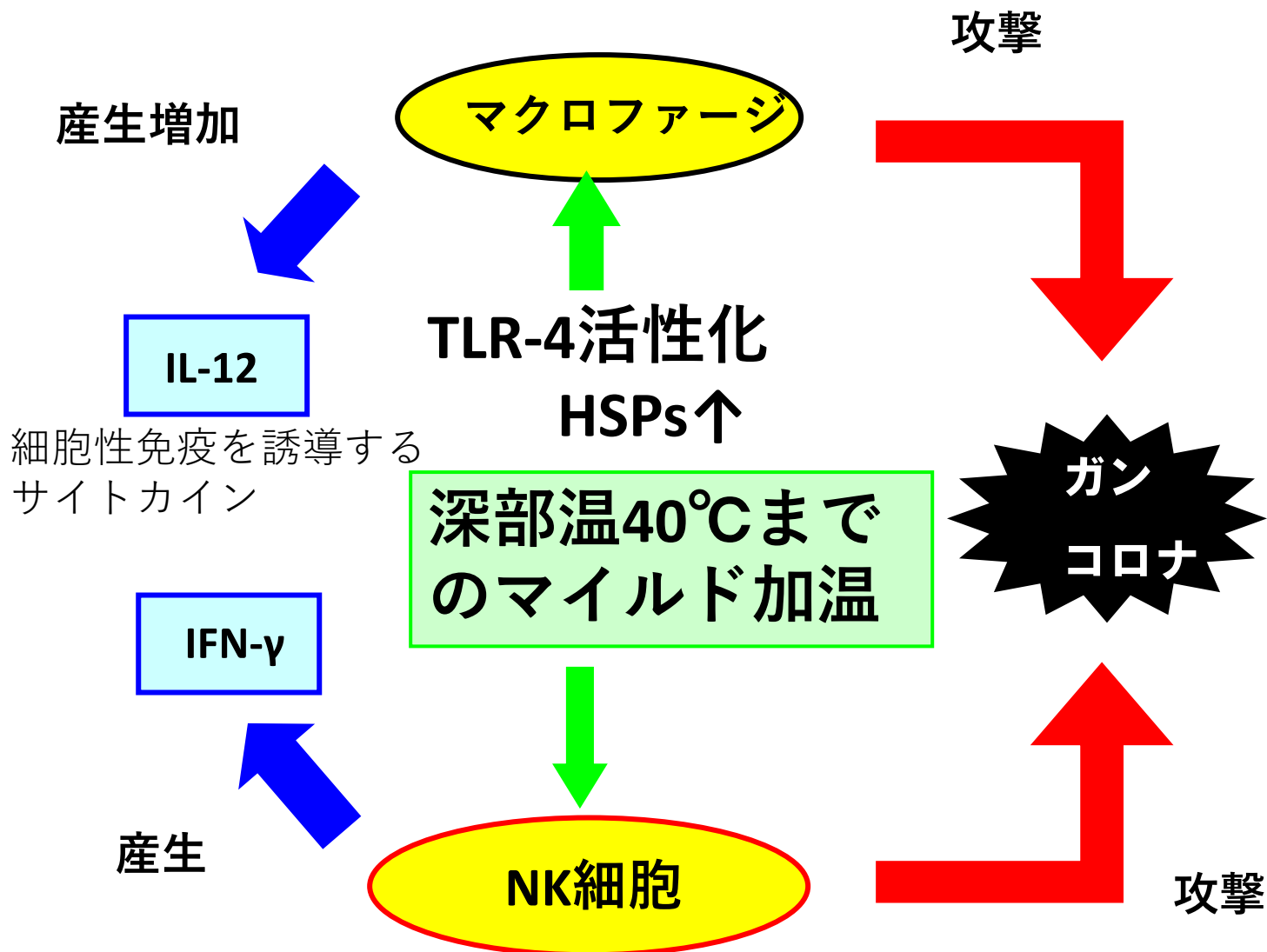


温熱療法

内皮細胞機能障害は万病の基

内皮は、一酸化窒素NOを作り末梢循環促進させる機能

マイルド加温 (38~42℃) で 免疫活性能力が向上する



⑥ 水分補給を充分に

発汗により体内の水分は少なくなっています。ぬるま湯やスポーツドリンクなどで体をうるおします。

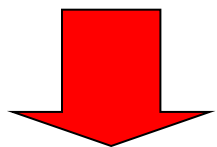


入浴後は、血液はドロドロ

特に、温泉入浴と飲酒をした翌朝

→ 血液粘度 ↑↑

浴温度が高いほど、ドロドロ ↑



夜間に飲水（宝水）

→ 粘度軽減

宝水をとる

温泉入浴後

特に就眠前に脱水予防のために飲む

1杯のミネラルウォーター



起床前の心・脳血管障害の減少

夜寝る前に水分を取らないと

トイレには行かないかもしれないが、別の場所に、

お風呂に入ったらいけない時！

ごはんを食べた直後

血液が皮膚や腎臓にいきわたるため、消化器官にいく血液が減り、食べ物の消化・吸収の働きが悪くなります。食後は30分～1時間の休憩をとってから入浴を。



酒を飲んだあと

酔って転ぶ心配はもちろん、血行がよくなりすぎ、血圧上昇や心拍数増加で心臓発作を起こすこともあります。湯あがり後は急激な血圧低下で脳貧血の危険も。飲みながらの入浴もおすすめできません。



こんなときには
要注意！

6月以降、熱中症にも注意しよう！

熱中症患者は毎年7万人救急外来を訪れるので、新型コロナウイルス感染症の患者も救急外来に行くことになると、医療崩壊が起きてしまう(><)



- ①細めな水分補給：塩水、スポーツドリンク等
特に、薄荷やパクチーなどを含んだハーブ水がよい。
- ②積極的に冷房を使う。特に夜間も。自粛生活で自宅に閉じこもりきりになると、発汗をする機会が無くなり、体温調節機構が弱っている
- ③毎日 30ー50分間程度、日の出前後や日没後に、水分補給をしながら散歩をして軽い発汗をして自律神経機能を鍛錬。
- ④日中の外出時には、日傘、帽子などを持ち、体温の上昇に留意しながら、紫外線の過剰曝露を控える。

「新しい生活様式」とは？

感染対策三つの基本

身体的距離の確保

- ・人との間隔はできるだけ2m (最低1m)
- ・遊びに行くなら屋内より屋外
- ・会話の際は可能な限り真正面を避ける
- ・3密(密集・密接・密閉)回避
- ・こまめに換気



マスク着用

- ・症状がなくてもマスク着用
- ・せきエチケット徹底

手洗い

- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う
- ・手洗いは水とせっけんで30秒程度
- ・毎朝の体温測定、健康チェック。発熱またはかぜの症状がある場合は自宅療養

HR, SpO₂

移動の感染対策

- ・感染流行地域の行き来は控える
- ・帰省や旅行は控えめに

- ・発症時のため、誰とどこであったかメモ

日常生活のスタイル

買い物

- ・通販も利用
- ・1人または少人数ですいた時間に
- ・電子決済の利用
- ・計画を立てて来早く
- ・サンプルなど展示品への接触は控えめに
- ・レジに並ぶときは、前後にスペース

- ・公園はすいた時間や場所を選ぶ
- ・スポーツ・筋トレやヨガは自宅で動画を活用など
- ・ジョギングは少人数で
- ・すれ違うときは距離をとる
- ・予約制を利用
- ・狭い部屋での長居はしない
- ・歌や応援は十分な距離かオンライン

食事

- ・持ち帰りや出前、デリバリーも
- ・屋外空間で気持ちよく
- ・大皿は避けて、料理は個々に
- ・対面ではなく横並びで座ろう
- ・料理に集中、おしゃべりは控えめに
- ・お酌、グラスやおちょこの回し飲みは避けて

- ・冠婚葬祭・多人数での会食は避けて
- ・など
- ・発熱やかぜの症状がある場合は参加しない

- ・公共交通機関の利用
- ・会話は控えめに
- ・混んでいる時間帯は避けて
- ・徒歩や自転車利用も併用する

働き方のスタイル

- ・テレワークやローテーション勤務
- ・時差通勤でゆったりと
- ・オフィスは広々と
- ・会議はオンライン
- ・名刺交換はオンライン
- ・対面での打ち合わせは換気とマスク

新しい生活様式は、ただ、避けるだけでよいのか？

コロナ対策としてだけではなく、今後、新たな感染症に対応するためにも、日々の体調を自身でモニターしながら、健幸の維持増進をする生活が必要です。

その中で、毎日の起床時の自覚的な体調と、血圧、心拍数、酸素飽和度検査、体重などの測定を習慣化することが必要でしょう。

さらには、家で自粛するというだけの生活様式では、免疫力が低下してしまうでしょう。

自然免疫を高める生活様式も加えて、変換していくべきでしょう。