

コロナ禍を乗り越える温故知新の智慧

2020年5月5日版

自粛ストレスによる運動不足への操体法

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オンラインセミナー(20.5.5.)

(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(ティッシュー)

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

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、太陽光線を特に朝浴びる。三点マッサージ(頭、耳、手、足)、

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

東洋医学、温故知新の役割

●東洋医学の目的

未病を治す＝東洋の養生法(中国もインドも)への理解
14%に再燃。50%以上が不顕性感染

医療者の医療(ケアラーのケア):未病と治すことが必要

●各種セラピストやヨガの専門家が指導できる方法

アロマ&アーユルヴェーダのトリートメント(オイル 有無)

耳つぼ 刺激

整膚、刮痧、ヨガやストレッチ、操体法などによる筋膜リリース

ステップングマツサージ(足を使うため手が汚染されない)

●ケアの基礎となる理論への理解(ヨガの基礎にもなる)

筋筋膜経線への理解、筋膜の構造への理解

⇒ 体内の繋がりを理解⇒社会での繋がり

⇒ 人同士の繋がり、人と宇宙との繋がり直す

= re再度、ligation繋がる(繋がり直す:ハワイ大学名誉教授吉川氏)⇒religion宗教の原義

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、『チャンドーギヤ・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。

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

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、

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

**「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！)

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の特徴

インフルエンザよりも軽症例は多いが、高齢者での致死率は10-20倍高い。

新型コロナウイルス感染症(COVID-19)とインフルエンザ感染症の比較

新型コロナウイルス (SARS-CoV-2)



【臨床症状】

軽症例 **80.9%**

PMID:32064853

発熱 : **98.6%**

倦怠感 : **69.9%**

乾性咳嗽: **59.4%**

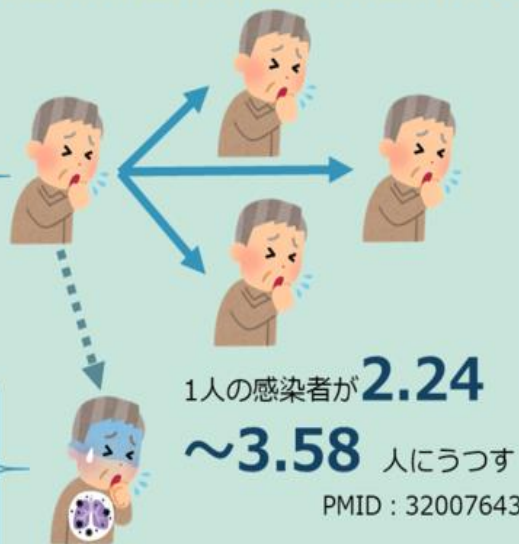
PMID : 32031570

重症例 **14%**

PMID:32091533

致死率: **0.4%***

PMID:32064853



インフルエンザウイルス



【臨床症状】

感染者の **50%** で発現

発熱 (平均3日)、倦
怠感、鼻汁、咳嗽

PMID:18679129

PMID:20085663

致死率 H1N1(2009)

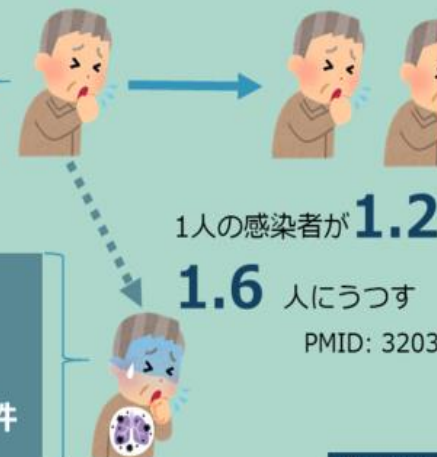
0.03%

PMID:32032682

10万例あたり **0～13500件**

PMID: 24045719

H1N1 (2009)



感染症の感染力と致死率の比較

新型コロナウイルス感染症

注意！数値情報は2020年2月29日現在の論文データに基づいていますが、地域環境によって変動するため定的なものではありません。

新型コロナウイルス
(SARS-CoV-2)



アルコール消毒

無症状
1.2%

PMID: 32064853



軽症例
80.9%

PMID:32064853

1人の感染者が **2.24~3.58** 人に感染を引き起こさうる
PMID : 32007643

重症例**14%**

PMID: 32091533



致死率

39歳以下:0.2%
40歳代 :0.4%
50歳代 :1.3%
60歳代 :3.6%
70歳代 :8.0%
80歳代 :14.8%
男性 :2.8%
女性 :1.7%

PMID: 32064853

【感染経路】

飛沫感染
接触感染

【潜伏期間】

平均**5~6日**
(2.1-11.1日の範囲)
PMID:31995857
PMID:32046819

【臨床症状】

発熱 :43.8-98.6%
倦怠感 :69.9%
咳嗽 :59.4-67.8%

PMID : 32031570/ DOI: 10.1056/NEJMoa2002032

【急性呼吸窮迫症候群】

発症から中央値**8日**
PMID : 32031570

【死亡】

2.32%
湖北省以外:0.4%
PMID: 32064853

以下の場合には、最寄りの保健所等にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談（厚生労働省HPより）

- 1 風邪の症状や**37.5度以上の熱が4日以上続く** **37.5℃以上が4日以上という基準は問題！**
- 2 強いだるさや息苦しさがある

※重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため妊婦さんは、こうした状態が**2日**程度続いたら相談

- ・ COVID-19は野生生物に由来するものであって**人工ウイルスではありません** (PMID: 32087122)
- ・ 感染予防には ①**石鹸やアルコール消毒液などによる手洗い** ②**正しいマスクの着用を含む咳エチケット** ③**高齢者や持病のある方は公共交通機関や人込みを避ける** が推奨されます。

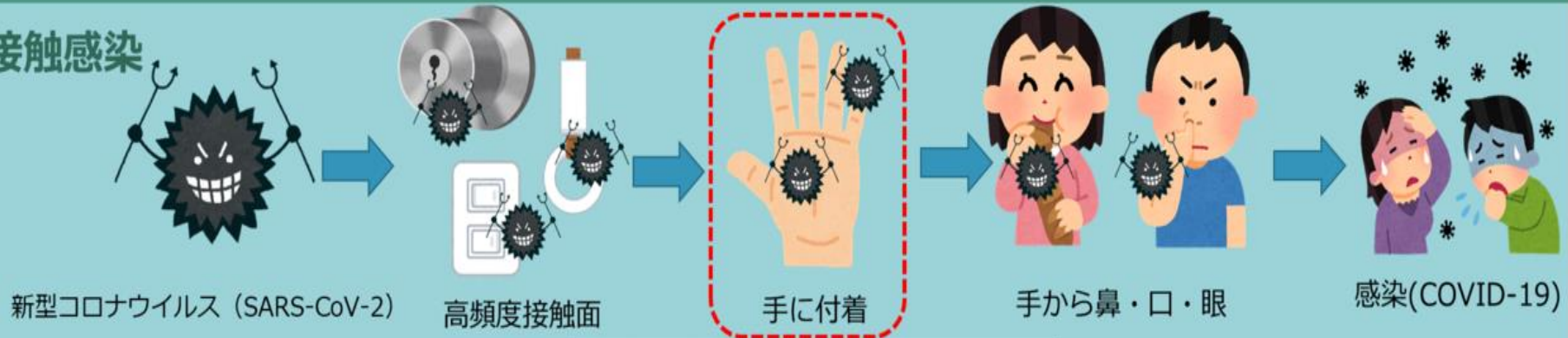
新型コロナウイルス感染症(COVID-19)と予防対策

(最終更新2020/02/29)

青島周一氏 (2020/02/27)

新型コロナウイルス感染症—感染対策

接触感染



感染経路の遮断で予防対策が可能

【頻回の手洗い】



感染伝播のリスク
毎日**10回以上**で
55%低下

PMID: 19773323 ¹⁾

【アルコール消毒】



一般的な風邪のリスク

65%低下

PMID: 20735818

保育園児でも呼吸器感染が

23%低下

PMID: 30297500

【マスク】



サージカルマスク

PMID: 19773323 ¹⁾



N95マスク

PMID: 31479137 ²⁾

マスクの感染予防効果は限定的
(PMID: 19216002)

1) 2003年の重症急性呼吸器症候群 (SARS: severe acute respiratory syndrome) における観察データのメタ分析

2) インフルエンザ感染症において、サージカルマスクとN95マスクで感染率に差を認めない。

新型コロナウイルス感染症の経過

①無症状:

PCR検査が陽性者。指定感染症なので、軽症の人も入院しない。
医療崩壊を防ぐため、自宅療養、特定のホテル滞在(7-14日間)

②発熱などの症状があるが軽症:

24時間以上経過して2回PCR検査で陰性にならないと普通の生活に戻れない。4週間も陰性化にかかる例もある。

インドでも、アーユルヴェーダ的治療の無症状程度の方への効果を検証中

③肺炎を発症するが回復:アビガンやレムデシビルが有効?

中国では、中国伝統医学(温故知新の智慧)を活用して治療している。

④肺炎を発症し重症化:15%(3/20例):種々の抗ウイルス剤や急性呼吸窮迫症候群への薬(肺炎治療薬、抗リウマチ薬なども、)ECMO(人工肺)も必要。中国では、中国伝統医学も活用している。

新型コロナウイルス感染症の自然経過

かぜ症状



呼吸困難、咳・痰



人工呼吸管理など



発症～1週間程度

1週間～10日

10日以降

8割の患者は軽症のまま治癒

20%の症例で肺炎症状が増悪し入院

約2-3%で致命的

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！ その時に検知できないか？

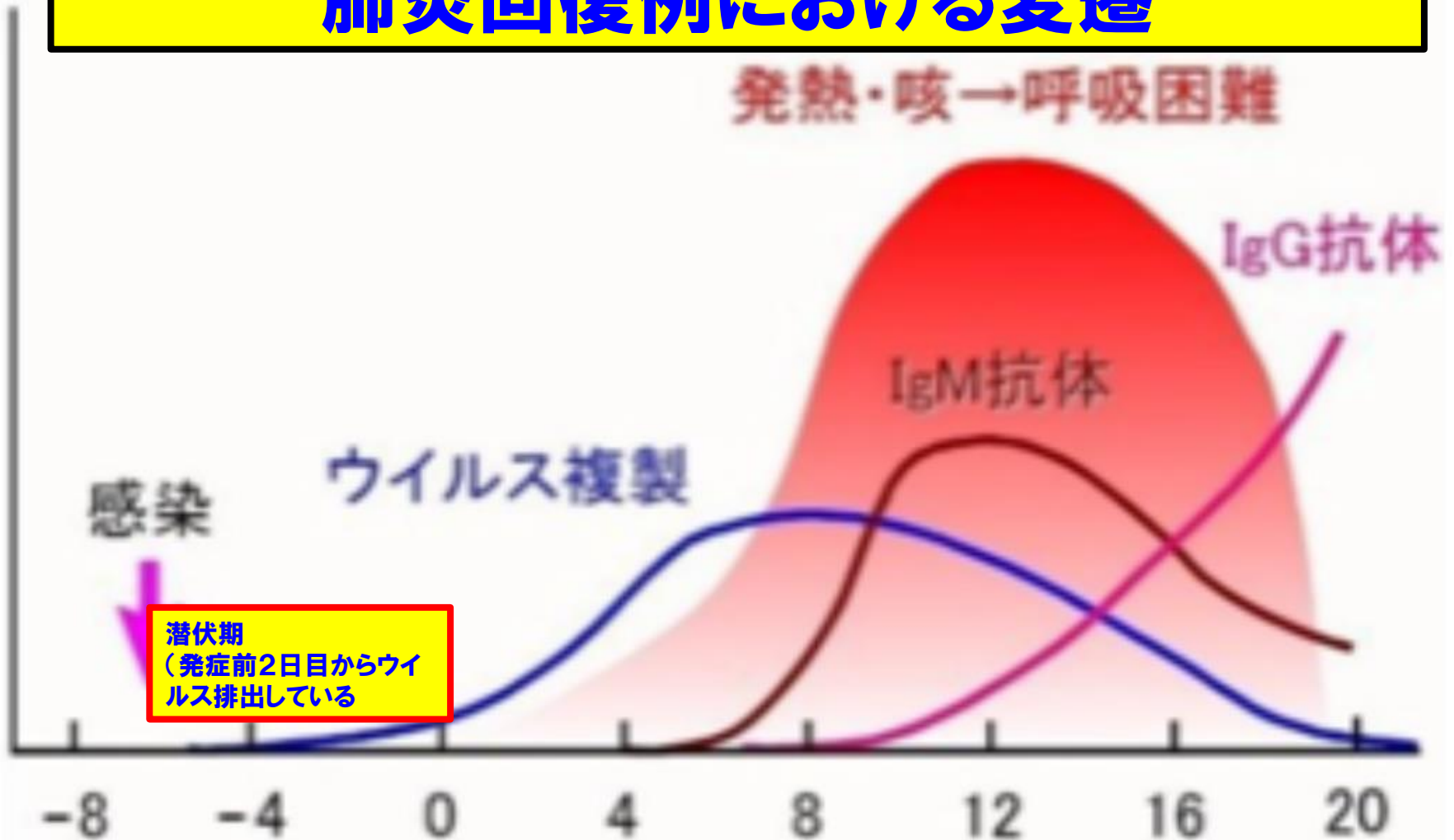
発症

1週間前後

10日前後

COVID-19のウイルス、抗体(IgM,IgG)の肺炎回復例における変遷

発熱・咳→呼吸困難



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！ その時に検知できないか？

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。**

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ある！)

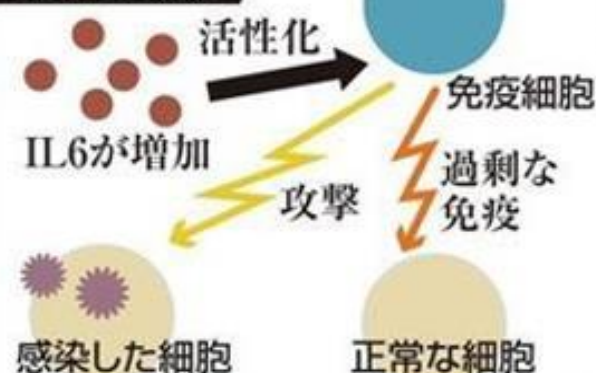
COVID-19では、免疫暴走により肺炎が重篤化！ 新型コロナ、全身臓器に侵入する

産経新聞

5/3(日) 21:48 配信

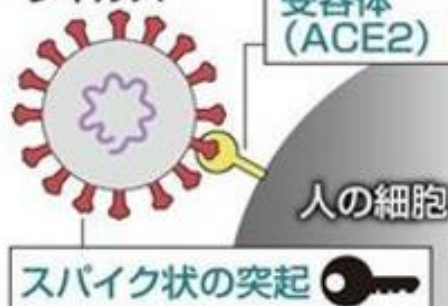
新型コロナの仕組み

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

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)

※は家族が見て判断した場合

新型コロナウイルス・軽症者が注意すべき症状

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)

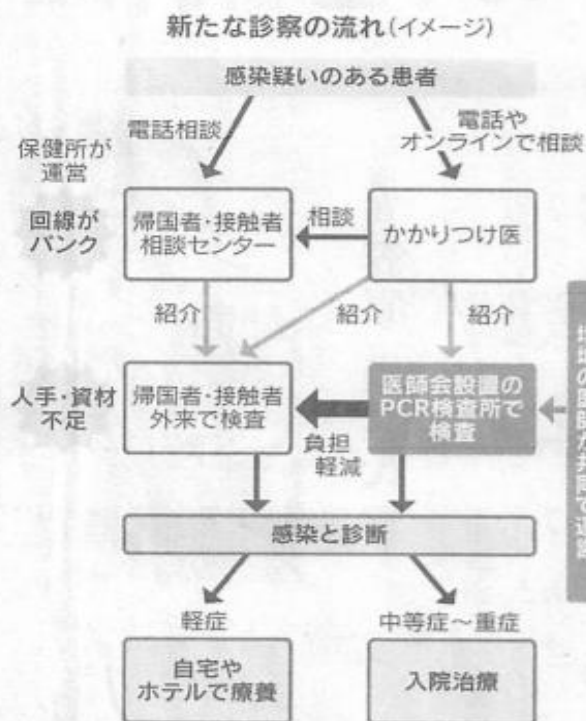
体温、心拍数、酸素飽和度：コロナ肺炎の危険性予知
ヨガの前後での効果測定、高齢者の心肺機能チェック

体温計

酸素飽和度と心拍数



医師会がPCR検査所



現在、感染が疑われる患者がPCR検査を受けるには、まず保健所が運営する「帰国者・接触者相談センター」に電話する必要がある。検査が必要と見込まれれば、PCR検査を担う「帰国者・

東京都医師会などは新宿区など都内約20カ所に新型コロナウイルスを検出するPCR検査所を設置する方針だ。保健所の相談センターが7カ所の検査拠点に比べて今の仕組みでは電話が殺到し、速やかな検査に至っていない。このため、かかりつけ医が必要と判断すれば地域の医師が運営する検査所に対応する仕組みをつくる。全国に広がる可能性はあるモデルだが、海外に比べて少ない検査が大きく増えるかどうかは不透明だ。

都内20カ所に設置へ
保健所介さずに対応

新型コロナ

(20.5.5.都内に20カ所程度)

患者はかかりつけ医に電話などで相談し、その医師が検査が必要と判断すれば、検査を受けられるようにする。東京都新宿区は5日、新宿区医師会と連携した国際医療研究センターの敷地内に共同PCR検査所を設置すると発表。来週をメドに1日100人程度を検査する体制を整える。医師や看護師は医師会や各病院から集める。検査所で患者を振り分け、軽症者は自宅に、中等症者は自宅・宿泊施設で療養して、重症者は医療機関が対応する。吉住健一市長は「感染を食い止めるため、検査体制の強化に力をつけていく」と話した。こうしたPCR検査所の設置は日本医師会も呼びかけており、都内では各医師会の自治体が連携すること、まずは23区内で1カ所、多摩地区に2カ所を設置

図9 医師会がPCR検査所を設ける (東京都。日経新聞2020.4.16.)

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、

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



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）

「ソーシャル・ディスタンシング」 医療崩壊への特効薬だが、、、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

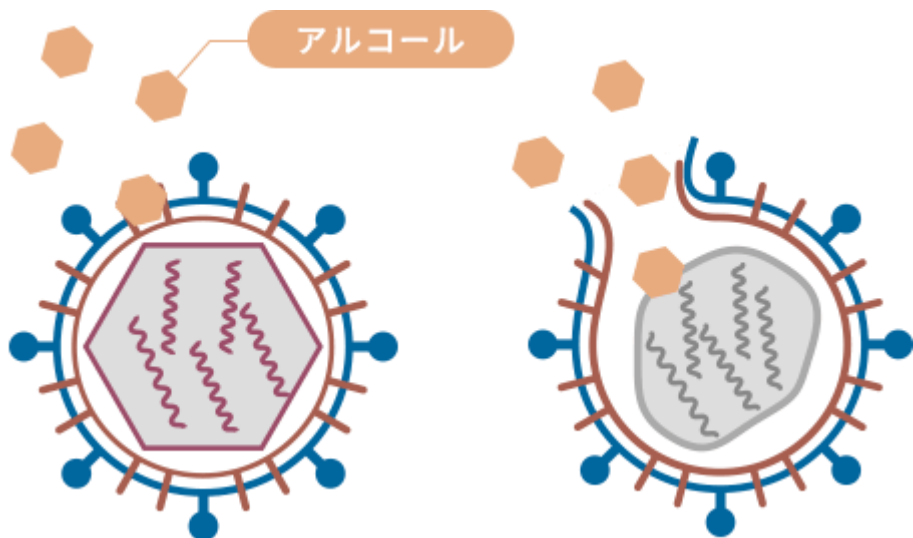
オンライン飲み会、オンライン演奏会、オンライン教室、オンライン診療
それ以外にも、新しい社会生活の形が創生される

⇒**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

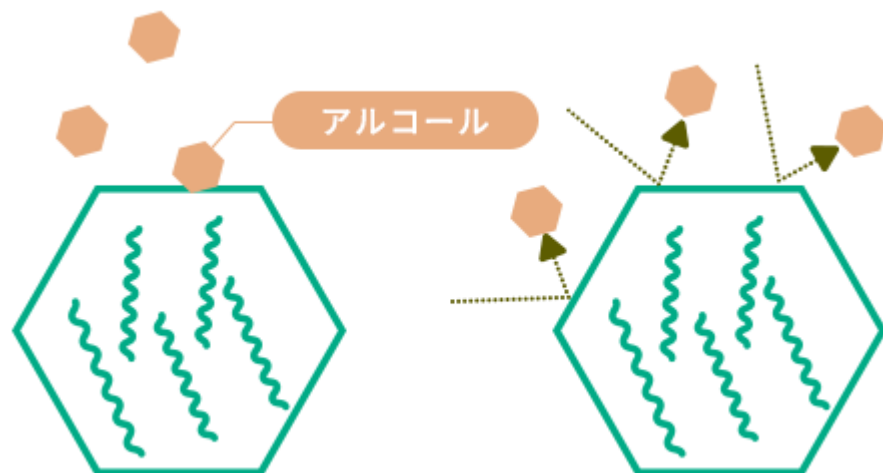
インフルエンザウイルス、コロナウイルス、
ヘルペスウイルス

**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



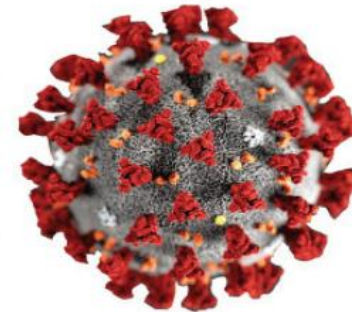
ボール紙の表面 24時間



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



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

ぺちゅくちゅ

飛沫 (ひまつ)



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

(4 m ?という説も中国の研究で推定)

触れるものの全てにウイルスが居ると思って対処する

〈手にPをふきかけると〉



ゴホ
ゴホ

これぞ、Nice!!
Pエチケット



手に山ほどウイルスがつく

その手で何かさわったら...
接触感染の
原因になります。



全然ナイスじゃないよ(笑)
(僕たちにとってはナイスだけど...)
けけけけけけ



厚紙・段ボール
(24時間)



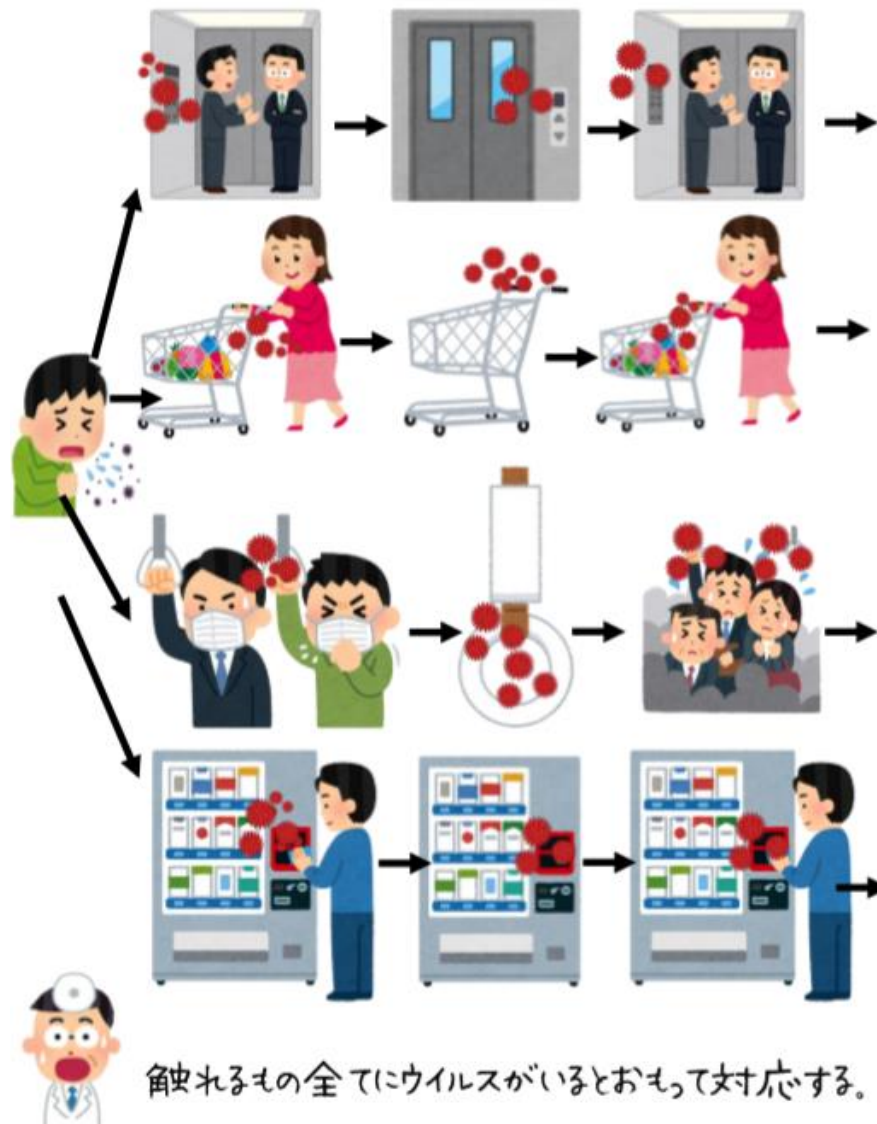
ステンレススチール
ステンスタンプラー
(48時間)



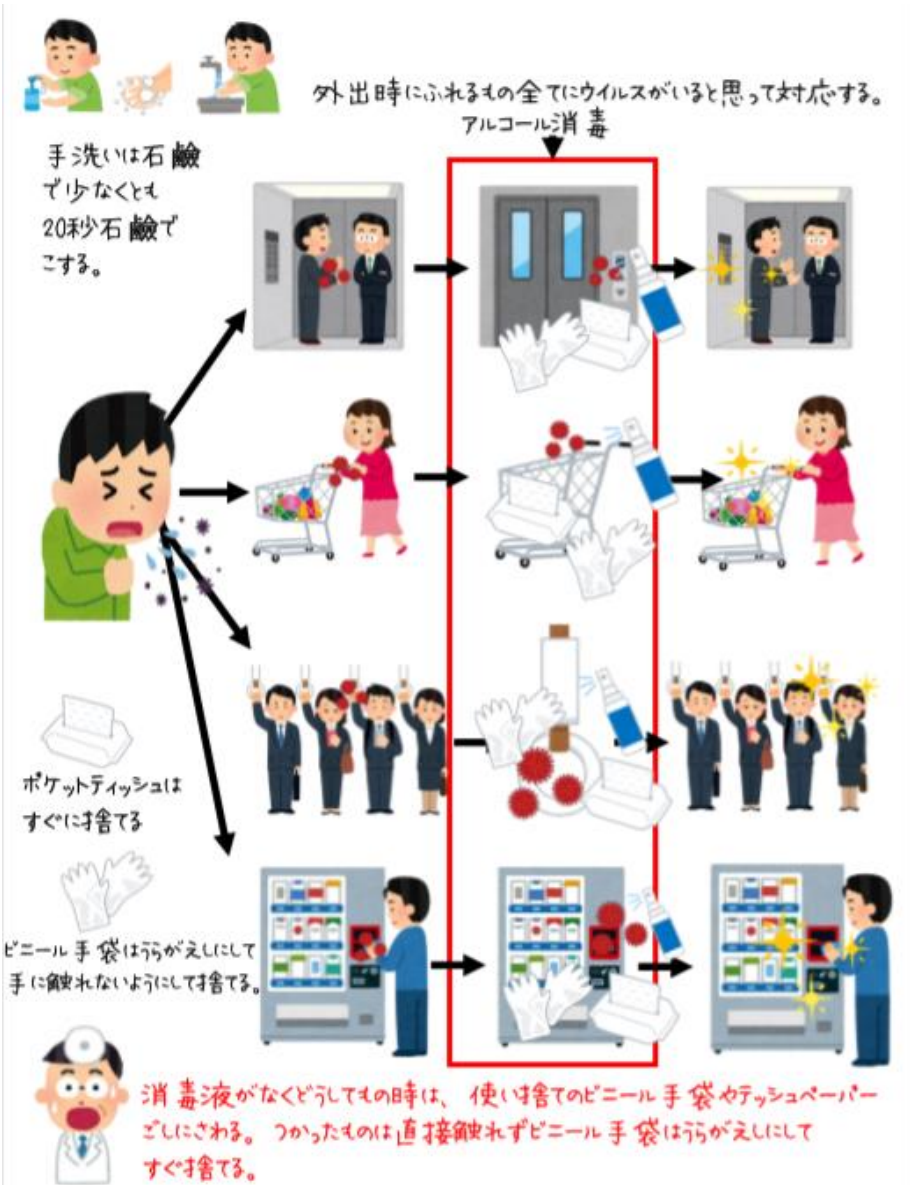
プラスチック
ペットボトル
(72時間)
感染力維持



金
金×ダル
(4時間)



ウイルスで汚染されている場所





「お祈りのポーズ」で、手を雑多なものに触れないことない

マスクと鼻呼吸

マスクの効能

人に移さない効果

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て、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。

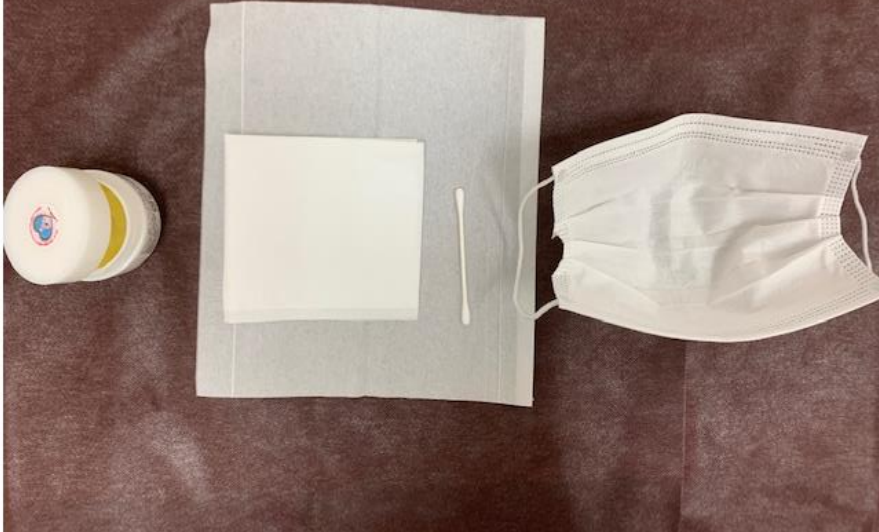
銀繊維などを内包させた高機能性マスクも販売

下着や水着を活用した粋なマスクが販売されてきた。

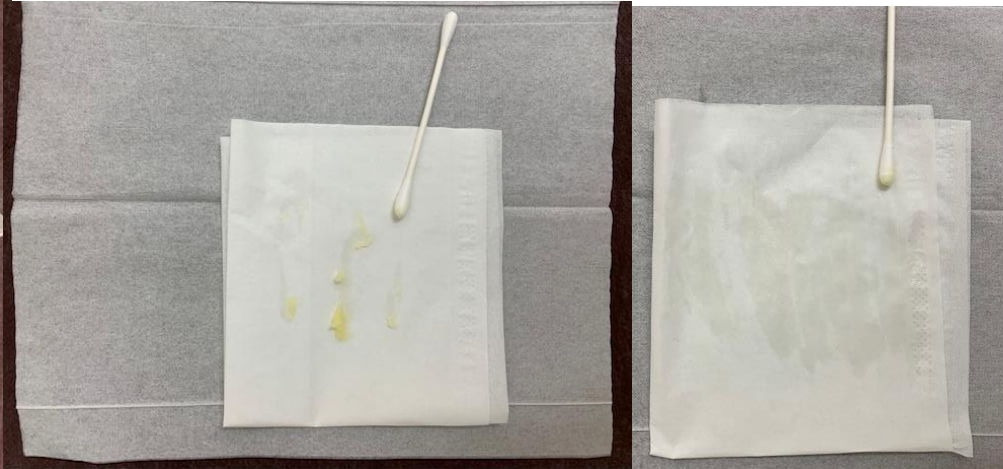
バカボンバーム・マスク

花粉症、ストレス解消 抗菌・抗ウイルス活性

バカボンバーム ティッシュの上に折りたたんだティッシュ



折りたたんだティッシュにバームと、薄く幅広く塗布する



バームを塗布した側を外側にむけて、マスクに付ける



ティッシュを交換することで、マスクの耐用日数が延長



〈咳エチケットをする意味とは〉

Nice!!
咳エチケット



マスク



ハンカチに
むかって咳



腕に
むかって咳



感染しない

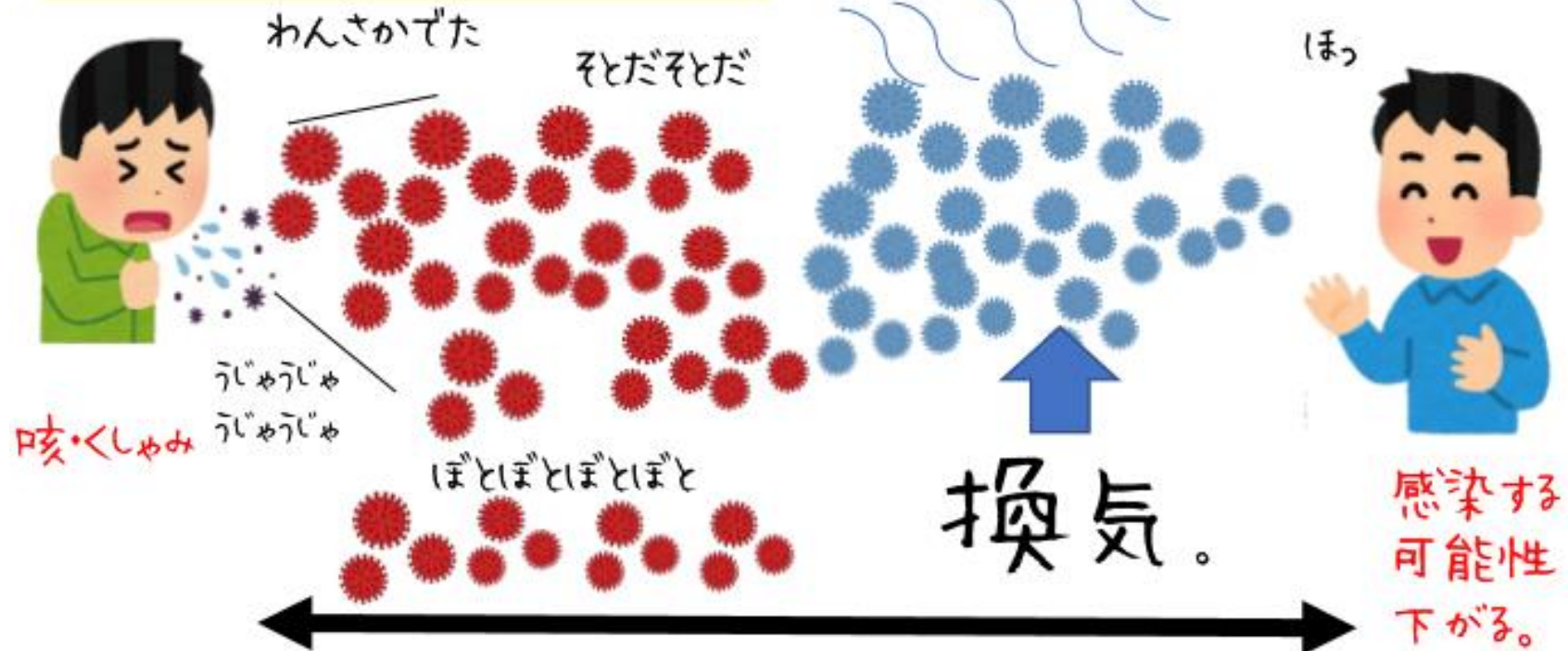
飛沫をとばさずにすむ

飛沫感染、飛沫核感染、エアロゾル飛沫感染に対する処方

①室内の空間をさける

1時間に最低6回

②換気をこまめにする



2m (4 m?)

飛沫感染、飛沫核感染、エアロゾル飛沫感染
散歩時5m、ジョギング時10mも飛沫が飛ぶ

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

ペットコロナから守れ

新型コロナウイルスにペットが感染したり、飼い主が感染したりした場合、どのようにすればいいのか。海外では数例ながらも猫や犬などの動物が人から感染したケースが報告されている。動物から人への感染事例は確認されていないが、国や専門家は感染症予防のためペットとの過度な接触を控えるよう呼びかける。飼い主の感染に備えてペットを預かる取り組みも始まった。

「私が陽性だったら、うちの猫はどうなるのか」。15日、神奈川県内の動物病院に切羽詰まった様子で男性が電話を掛けてきた。感染者の濃厚接触者としてPCR検査を受け、自宅の結果を待っている。男性は「猫にもPCR検査を受けさせたい」「私が入院したら面倒を見る人がいない」と訴えたという。

電話を受けた男性院長の元には4月以降、不安になった飼い主からの相談が相次ぐ。院長は「感染例あり、動物園のトラ

◆飼い主から感染の例も ◆動物から人は報告なし

新型コロナについて 犬や猫の飼い主への助言

ペットが人にうつす可能性は限りなく低い

人混みを避けた犬の散歩は問題なし。帰宅時には手洗いをペットを守るには飼い主が感染しないことが大事

飼い主が感染したら、療養の部屋にはペットを入れず、世話を誰かに頼むのが望ましい



東京都獣医師会への取材に基づき作成

が飼育員から感染したとみられるケースも報告されている。

と呼びかける。

ペット保険を手掛けるアニコムホールディングスは4月、新型コロナに

同省はペットとの過度な接触を控え、接触後は手洗いなどを行い、特にペットの体調が悪い場合は不必要な接触を避けるよう求めている。

万一飼い主が感染した場合、ペットとどう接すればいいのか。東京都獣医師会は自宅療養中の部屋にペットを入りさせず、ペットの体表に付着したウイルスがほかの人の感染源にならないようにシャンプーをすることを勧める。自宅療養ができない場合は「家族など他の人に世話を頼んで」



動物由来感染症について注意喚起する厚生労働省のポスター

図8 ペットの毛や足にはウイルスが付着しているが、ペットから人への感染はない？

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、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3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、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正して、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⇒禁煙で気道の繊毛運動抑制を防ぐ

⑤**衣服**:外出から帰ってきた時には、できるだけ着替え

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**ペットも外に出さない。**

⑧**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

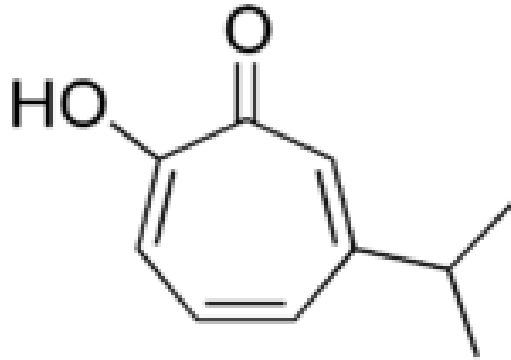
ローズマリー酸という抗酸化作用成分：抗酸化作用による抗炎症作用などが発揮。免疫機能も向上

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

ヒノキチオール^①の抗コロナウイルス作用



ヒノキチオールにはこのような効果があります

抗菌効果

カビや雑菌を
寄せ付けない

癒し効果

森林の香りで
リラックス

消臭脱臭効果

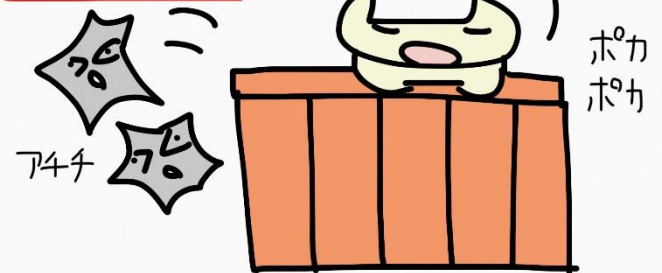
不快な臭いを
抑える

防虫効果

シロアリ・ダニ
ゴキブリを
寄せ付けない

ヒノキの湯で 殺菌、血行促進

↓
ヒノキチオール



万病に効果的なトゥルシー

【シソ科】紫蘇やエゴマも同科植物

【作用】抗菌、抗炎症、抗ストレス、抗癌、抗高脂血症、**抗放射線障害**、鎮痛、降圧作用。消化や解毒、浄化作用があり、呼吸器系にも良い。

【精油】オイゲノール、オイゲナール、リナロール

【ポリフェノール】ローズマリ酸、ガーリック酸、 β -シトステロール

【アーユルヴェーダ的作用】 P $\uparrow$ 、**VK $\downarrow$** 味(ラサ): 辛味、
薬力源(ヴィールヤ): 温性、消化後の味(ヴィパーカ): 辛味、

薬用部分: 葉



ラマ・トゥルシー

●ラマトウルシーは、緑の葉に紫の花をつけ、80cm位まで成長します。



バナ・トゥルシー

●バナトゥルシーは、緑の濃い葉で白い花が咲きます。



クリシュナ・トゥルシー

●クリシュナトゥルシーは、全体的に赤紫色をしていて150cm位まで成長します。

大矢トゥルシー®(大矢泰司氏がインドから輸入)

Abe家でも家庭で栽培したものをスムージーなどにして摂取している！



辻畠ゆり氏案

トゥルシーの作用総括

①中枢神経障害
精神病、躁病、うつ病、統合失調症、高血圧、心疾患
トゥルシーは、鎮静させる

②免疫機能低下(細胞性 & 液性免疫):慢性感染(エイズ、結核、ウイルス感染など)
トゥルシーは、双方の免疫機能向上させる

③筋肉疲労:
トゥルシーは、抗疲労、スタミナを増進

④交感神経興奮(副腎刺激):高血圧、頻脈
トゥルシーは、血圧と心拍数を低下させる

⑤腸管運動亢進:神経性下痢、過敏性腸症候群など
トゥルシーは、腸運動亢進を抑制する

視床下部

下垂体

副腎

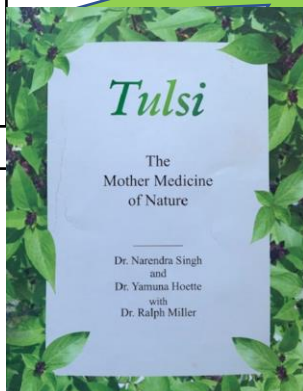
ストレスホルモン分泌

ストレス要因

1. 化学的ストレス
2. 生物学的ストレス
3. 精神的ストレス
4. 肉体的ストレス

ストレス耐性なし

種々の疾病進行
老化促進



ストレス耐性あり
完全、部分的
疾病の治療

⑥血液凝固亢進:血栓症
トゥルシーは、抗凝固、抗血栓作用がある

⑦フリーラジカル増加(細胞障害):心疾患、動脈硬化、糖尿病、白内障など
トゥルシーは、抗酸化作用を持ち、細胞障害を抑制

⑧細菌、真菌、ウイルス、その他寄生虫感染(生物学的ストレス):肺炎、風邪、ヘルペス、エイズ:トゥルシーは、抗菌、抗真菌、抗ウイルス作用がある

⑨放射線、熱、寒冷、傷害ストレス(物理学的ストレス):トゥルシーは、抗放射線、抗悪性腫瘍がある

⑩汚染物質(化学的ストレス):癌、肺疾患、疲労など
トゥルシーは、抗汚染作用、低酸素状態で生存延長作用を有する

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**に分類

自然免疫と獲得免疫

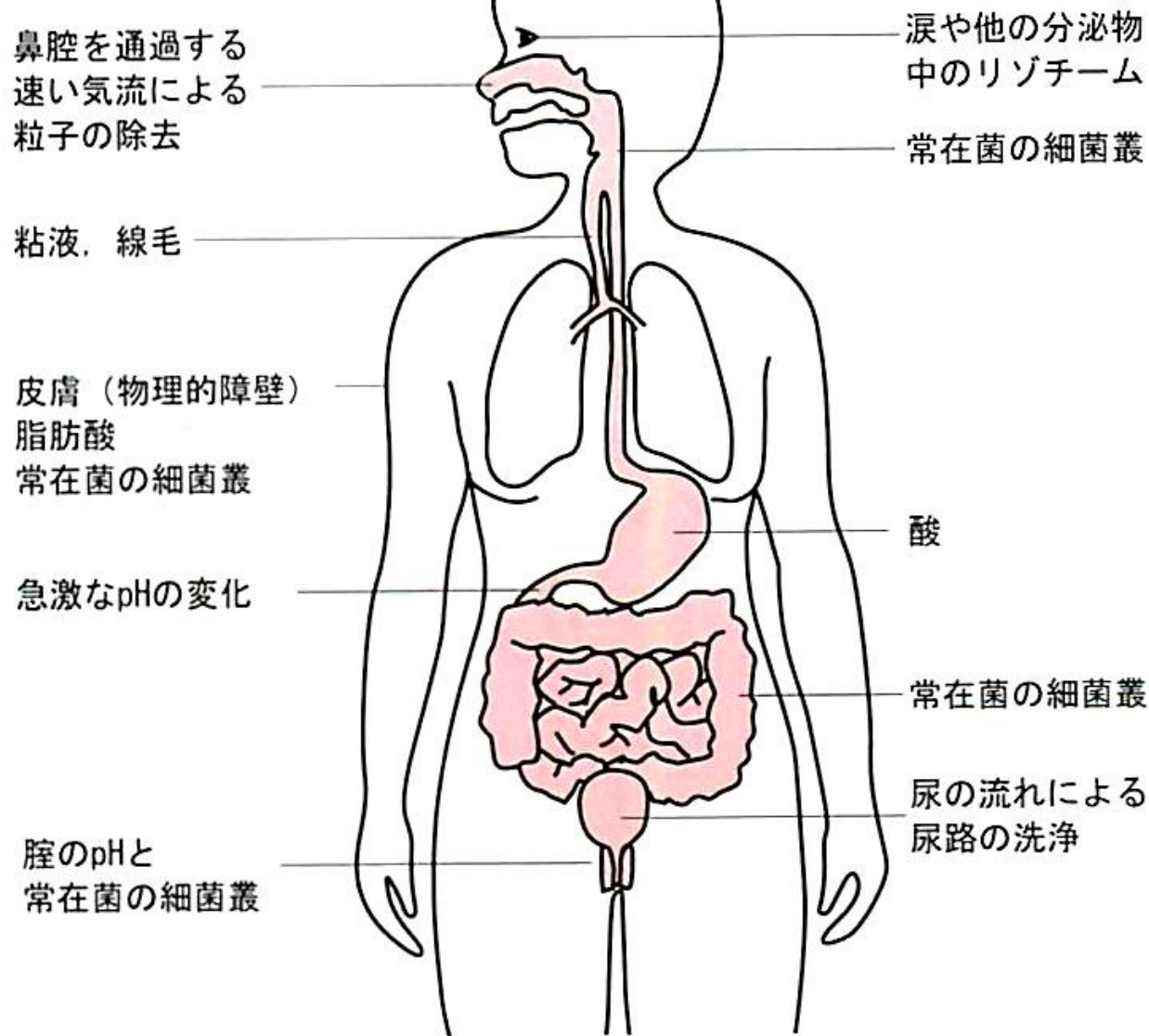
	自然免疫	獲得免疫
特徴	生まれつき備わった抵抗性	刺激を受けた抗原を特異的に認識・記憶する
抵抗性	感染の繰り返しで変化しない	感染の繰り返しで上昇していく
細胞	好中球, マクロファージ, NK細胞など	T細胞, B細胞, 形質細胞など
液性因子	インターフェロンなど	抗体など

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。



皮膚および粘膜による自然の感染防御機構

「未病」の治療

養生法の3要素

1)外治(経皮治療) = 休養

温浴、マッサージ

2)内治(経口投与) = 栄養

3)不内外治 = 運動、操体



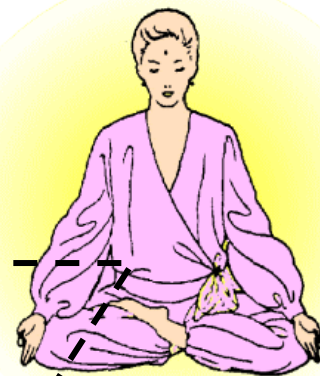
ウォーキング
サイクリング



運動



休養



ヨガ、瞑想、
太極拳、温泉など

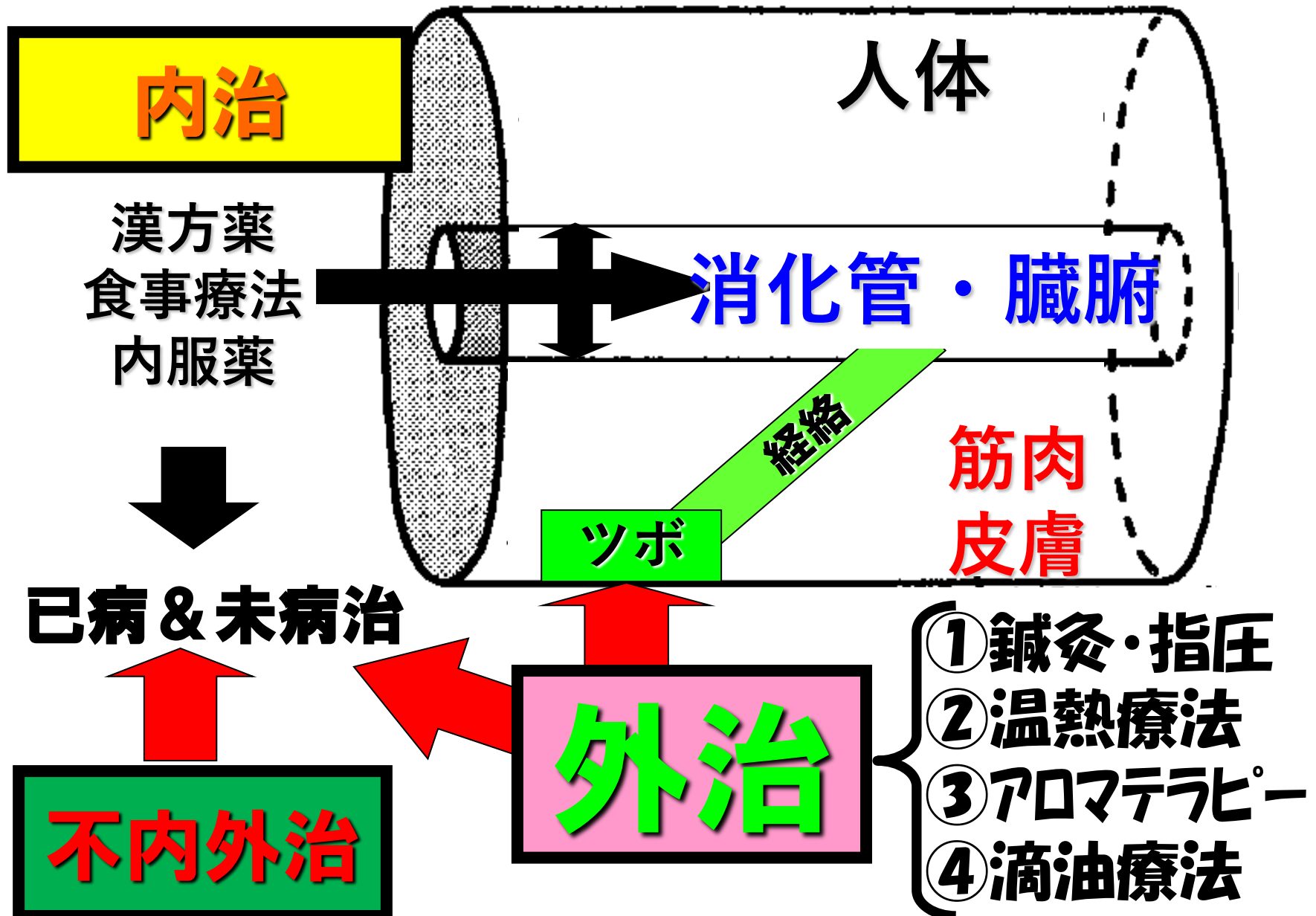
生活習慣病の
現代医学的養生法

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**

外治の一つ「和温療法」: 体を温めると万病に効く

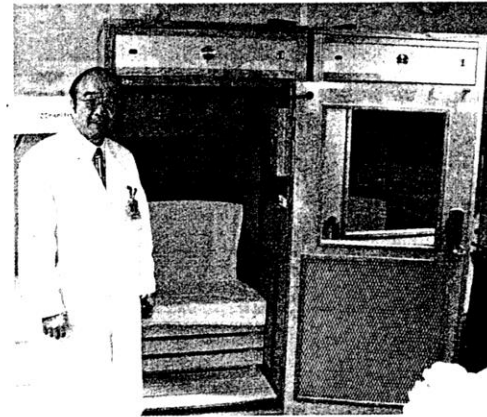
心不全, ASOや各種疾患に有効

“Wacon Therapy”一。昨秋発行された米国心臓病学会誌JACC(2007; 50: 2169-2171)に、耳慣れない言葉が載って話題となった。鹿児島大学大学院循環器・呼吸器・代謝内科学の鄭忠和教授らが長年研究を続けてきた温熱療法の一つである「和温療法」により、閉塞性動脈硬化症(ASO)で著明な改善が認められたという論文が掲載されたのだ。和温療法は「温もりで心身を和ませる治療」という意味の造語。がん治療で行われる高温での局所温熱療法などと区別し、その手法を正しく理解してもらうために、新たな呼称を考えた。同教授らによる温熱療法は、心不全やASOに対して有効との報告を通じて、わが国の循環器医の間で広く知られているが、海外でも認識され始めたことになる。最近では、循環器以外のさまざまな疾患でも効果が認められ、他領域からも注目されつつある。和温療法の方法、効果とそのメカニズムを同教授に聞いた。

和温療法の方法

そのうえ、さまざまな疾患の治療に応用できる可能性を秘めている。鄭

〈写真〉和温療法を行う均等低温乾式小型サウナ装置と左は鄭教授



性心不全では、血管内皮機能の低下

得ている。ASO患者に和温療法を10週間行ったところ、疼痛スコア、歩行距離、ASO診断指標である足関節/上腕血圧比(ABI)、レーザードプラ法による下肢血流量のすべてが有意に改善した(図2)。重症の足趾潰瘍が15週間の和温療法で完治した症例もある。

線維筋痛症に関しては、10回の和温療法を行った15例で検討した結果、疼痛レベル、症状全般の程度で有意な改善が認められた。また、発症後に辞職または休職していた7例中5例(71%)が、和温療法に

和温療法の有効な疾病

**心不全、閉塞性動脈硬化症、不整脈、
慢性疲労症候群、線維筋痛症、慢性閉塞性肺疾患
軽症うつ病**

内皮細胞機能向上、成長ホルモン分泌、グレリン分泌(空腹感)

和温療法の禁忌

**感染症、発熱、高度の心筋虚血、重症心不全、重症の大動脈弁狭窄症、
閉塞性肥大型心筋症、高度の流出路障害患者**

〈図 1〉 1 人用の遠赤外線均等低温
乾式サウナ装置



60度の低温サウナ(オーバーサウナ)に
毎日15分間入るだけで、動脈硬化、
うつ状態、慢性疲労症候群が改善

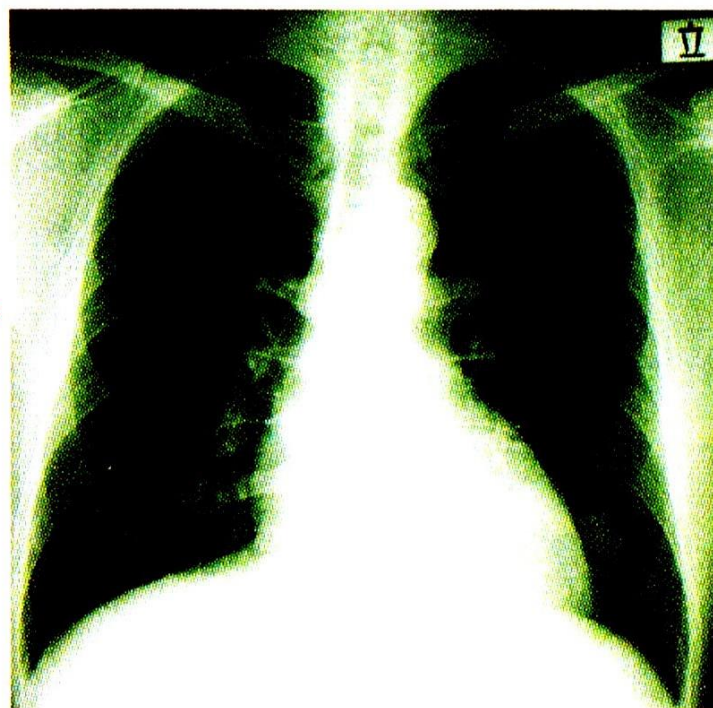
温熱療法だけで
血管が若返る！

鹿児島大学内科鄭教授らの研究

図 1 拡張型心筋症における温熱療法の効果 (胸部X線写真)



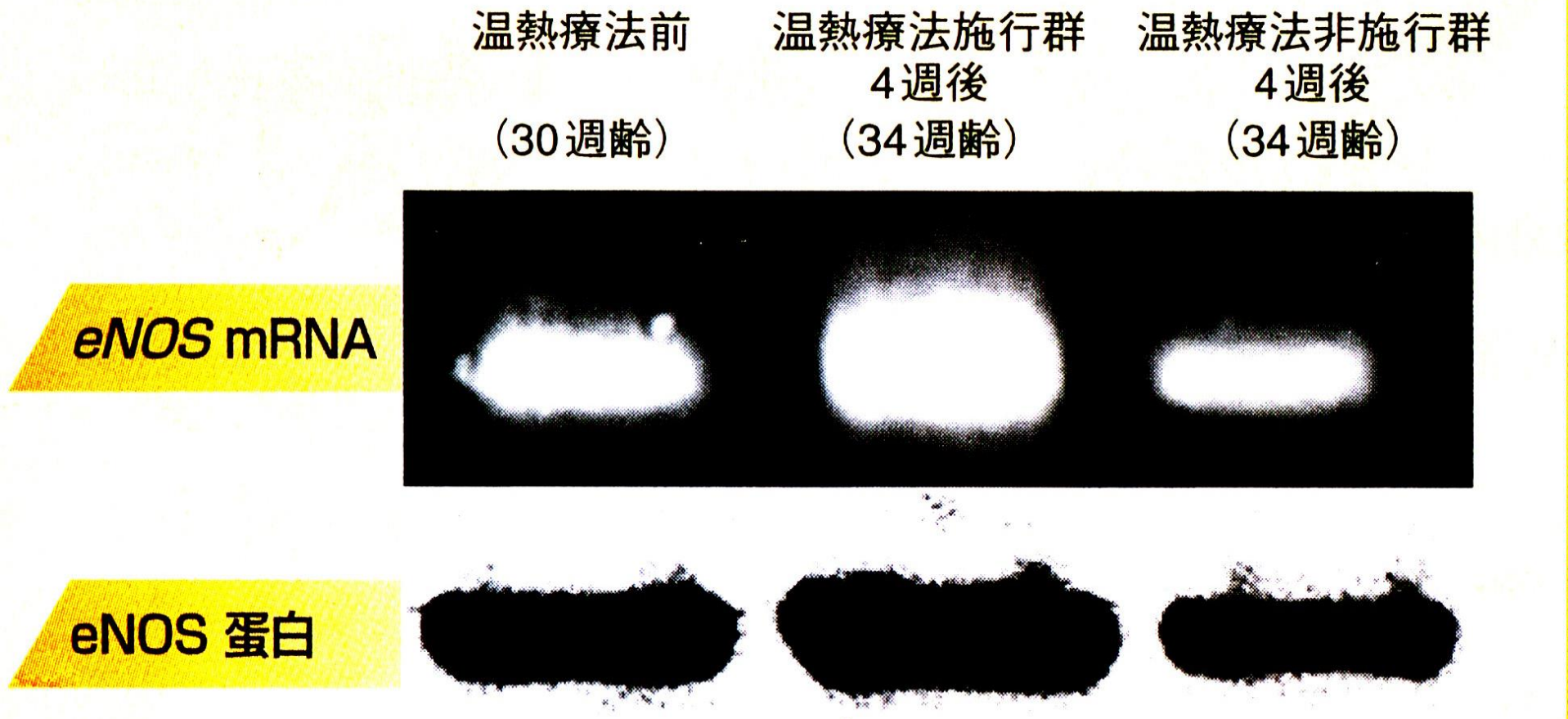
温熱療法前



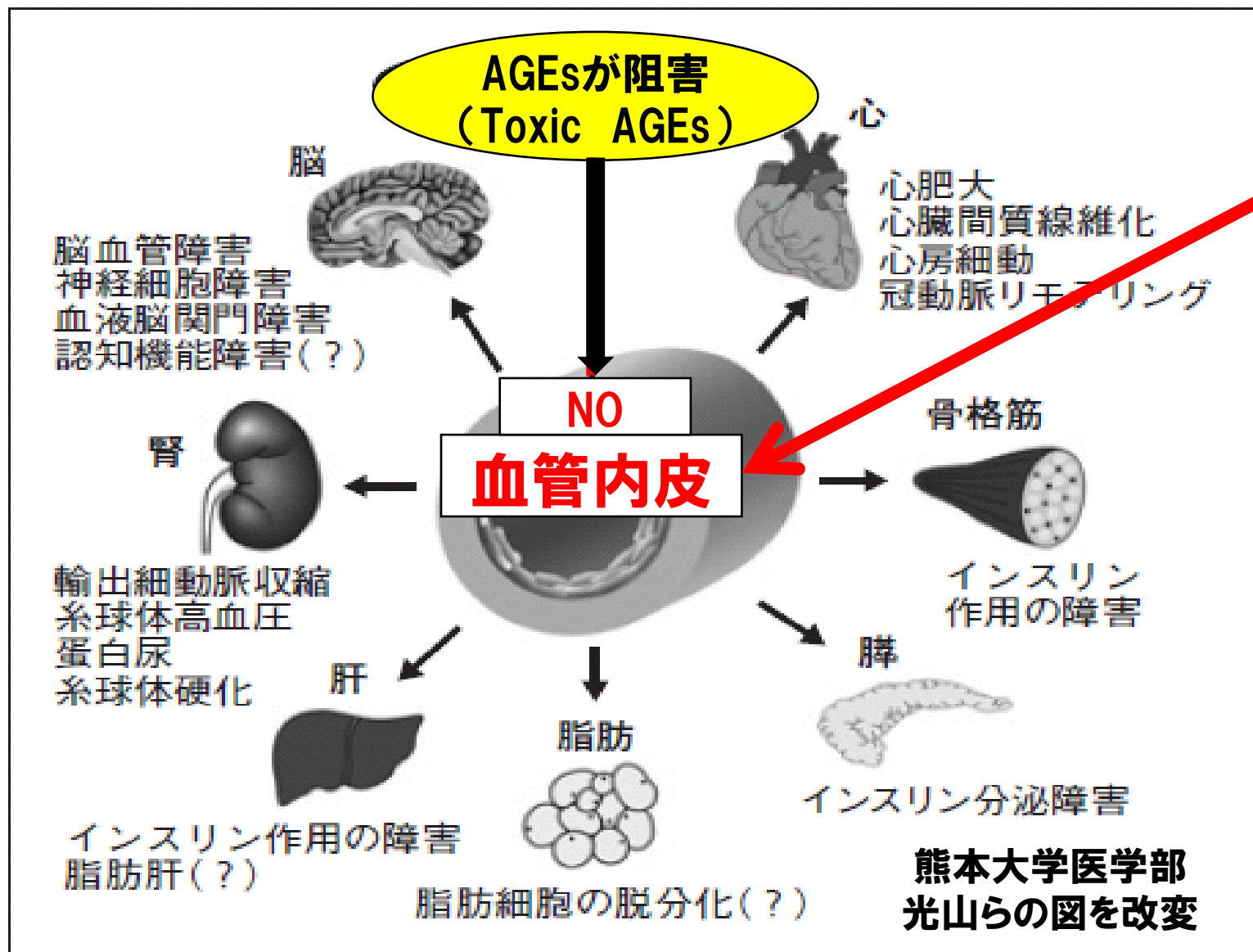
温熱療法4週後

(鄭 忠和氏ご提供)

図 2 温熱療法によるNO産生系の改善効果 (TO-2ハムスター)



(Ikeda Y, Tei C, et al: *Circ J* 69: 722-729, 2005 より改変)

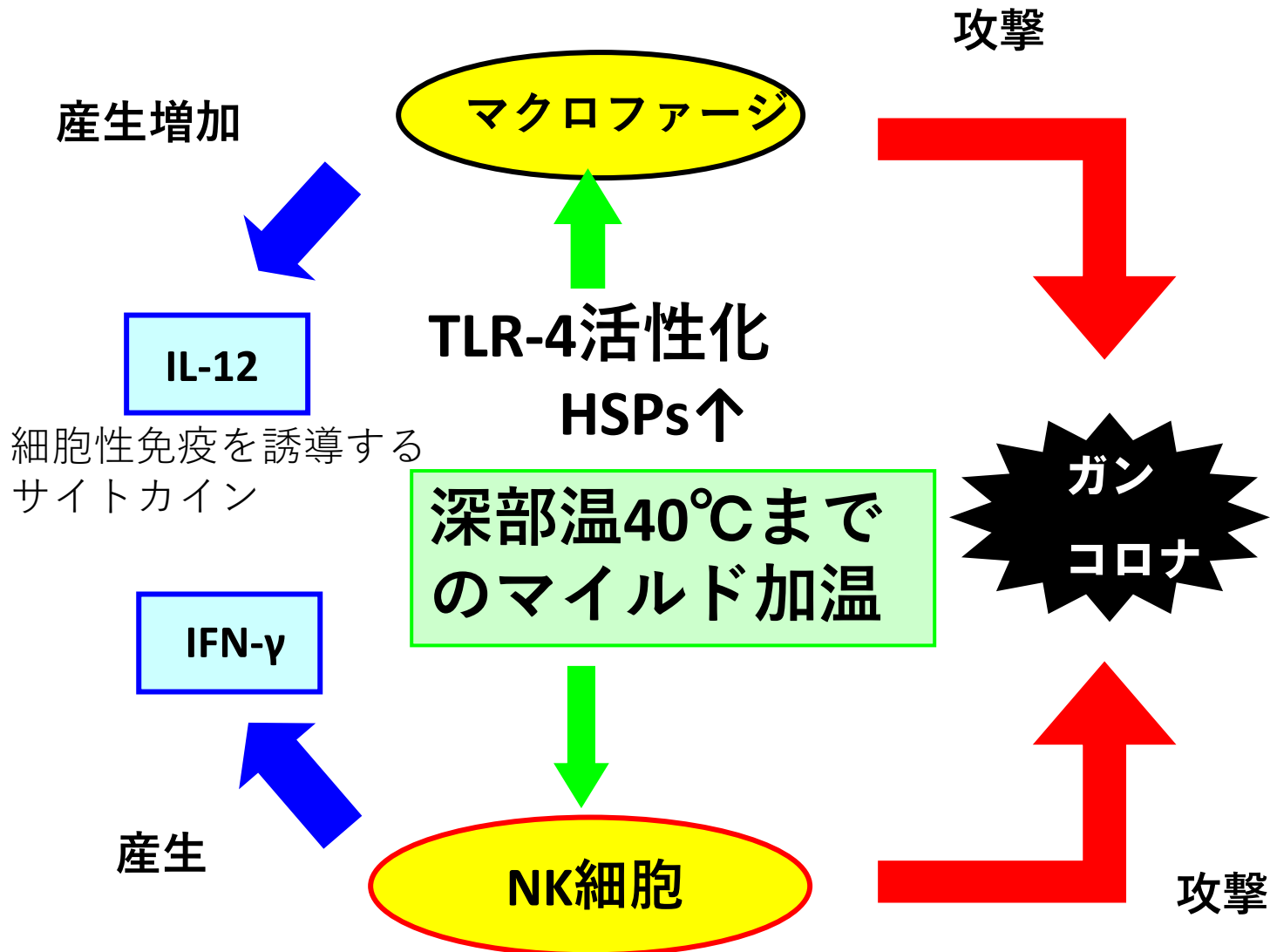


温熱療法

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

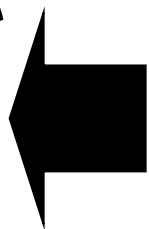
マイルド加温 (38~42℃) で 免疫活性能力が向上する



温熱の功罪：たった2℃の違いで相反する作用

入浴の温度による大きな違い！

最も難のない
40-41℃
10分間



温度による生体の変化の妙

高温浴(42°C以上)

交感神経優位状態



血圧 ↑
心拍数 ↑
胃腸 ↓
血液凝固 ↑

入浴死

微温浴(38-41°C前後)

副交感神経優位状態

血圧 ↓
胃腸 ↑

血圧変化を起こさない入浴法

脱衣所の気温

低いと血圧↑

浴槽内 入湯直後

浴温 高いと血圧↑

入湯中 長時間入浴

長いと血圧↓

急に立ち上がる

血圧↓

お酒を飲む

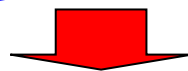
血圧↓

お薬(降圧剤)

血圧↓

脱衣所 気温が低いと

血圧↑



浴室を事前の温めておく
かぶり湯で血圧上昇抑制
頭を低くして立ち上がるとふらつき↓

浴槽で立ち上がると血圧↓、ふらつき：脳血流低下



浴槽で立ち上がる時には、頭を低くすると、ふらつきがなくなる

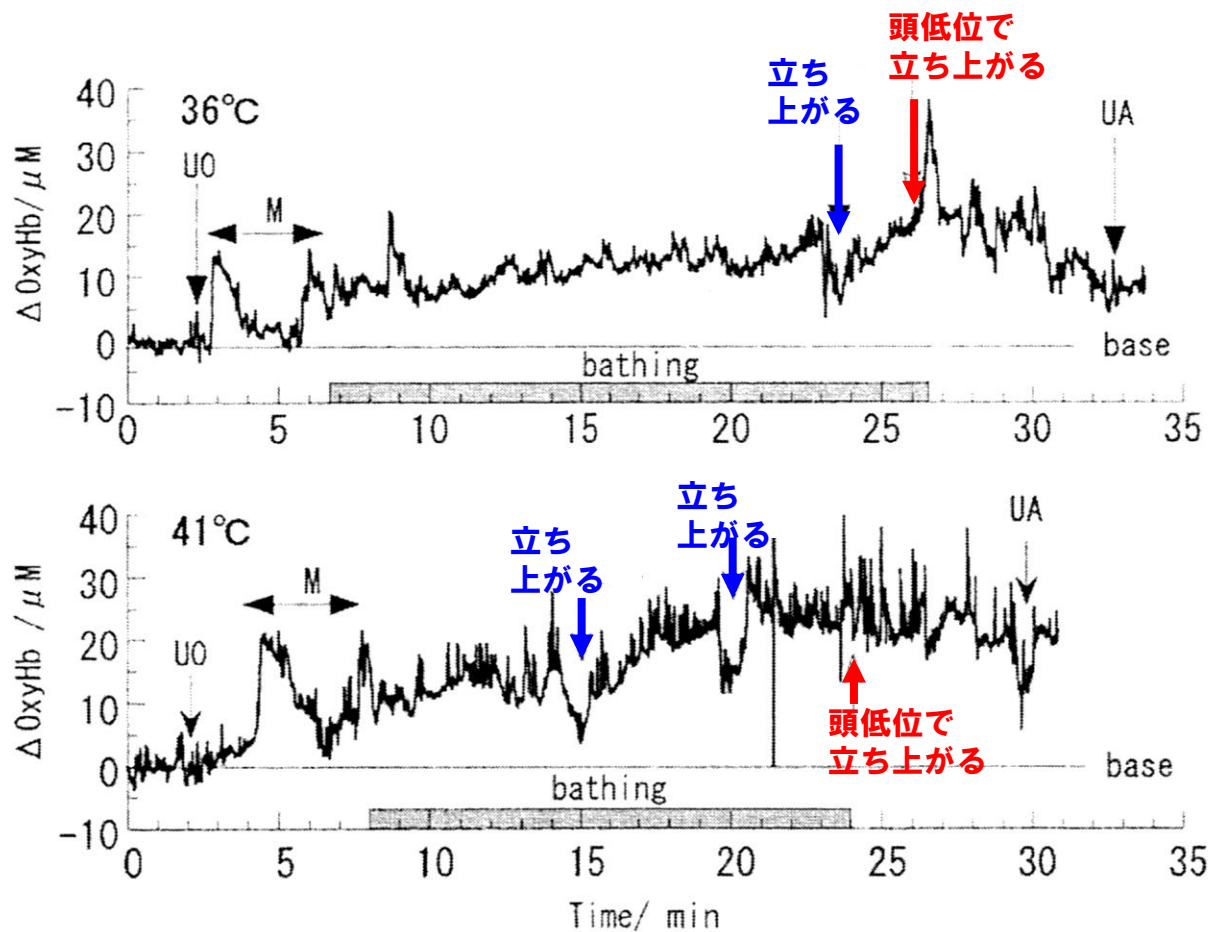


Fig.1 Time profile for ΔOxyHb of the forehead of a subject on 36°C (upper) and 41°C (lower) bathing. U0: Upright before bathing, UD: **頭を低くして立ち上がる** A: Upright after bathing.

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。

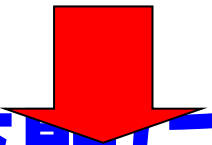


入浴後は、血液はドロドロ

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、

7 ゆっくり休む

入浴中はエネルギーが消費されます。また、
血圧も変動しますから、体調が安定するまで
少なくとも30分は休憩きゅうけいを。その間、体と髪を
乾かして湯冷めをしないように。



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！

アーユルヴェーダの対処法

インド中央政府のAYUSH省の推奨する方法(AYUSH省HP) エビデンスを収集中

①ホメオパシー製剤

Arsenicum Albumアルセニカム、Gelsemium、Briyona、
Eupatorium perfoliatumなど風邪症状の治療レメディー

②日常生活の仕方(アーユルヴェーダのディナーチャリヤ)

季節の生活の仕方(リトウチャリヤー)

③アーユルヴェーダのSamshamani Vati 500 mgを1日2回

Agastya Haritaki 5 gmを一日2回内服

Chavanaprash(滋養強壮剤)をなめる(5-10g/日): 抗不安作用

⑤プラティマルシャ・ナスヤ(アヌタイラやゴマ油を点鼻): 喘息様症状

⑥トリカトゥ、ウコン粉摂取(消化促進)

⑦ホーリーバジル、アシュワガンダ、シラジットなどの免疫促進製剤

iHerb.comなどでオンライン個人輸入可: ホーリーバジルの3-5枚、1リットルのお湯で煮出

⑧サンビロート(穿心蓮 *Andrographis paniculate*) が抗コロナウイルス作用

COVID-19対策におけるアシュワガンダーの役割

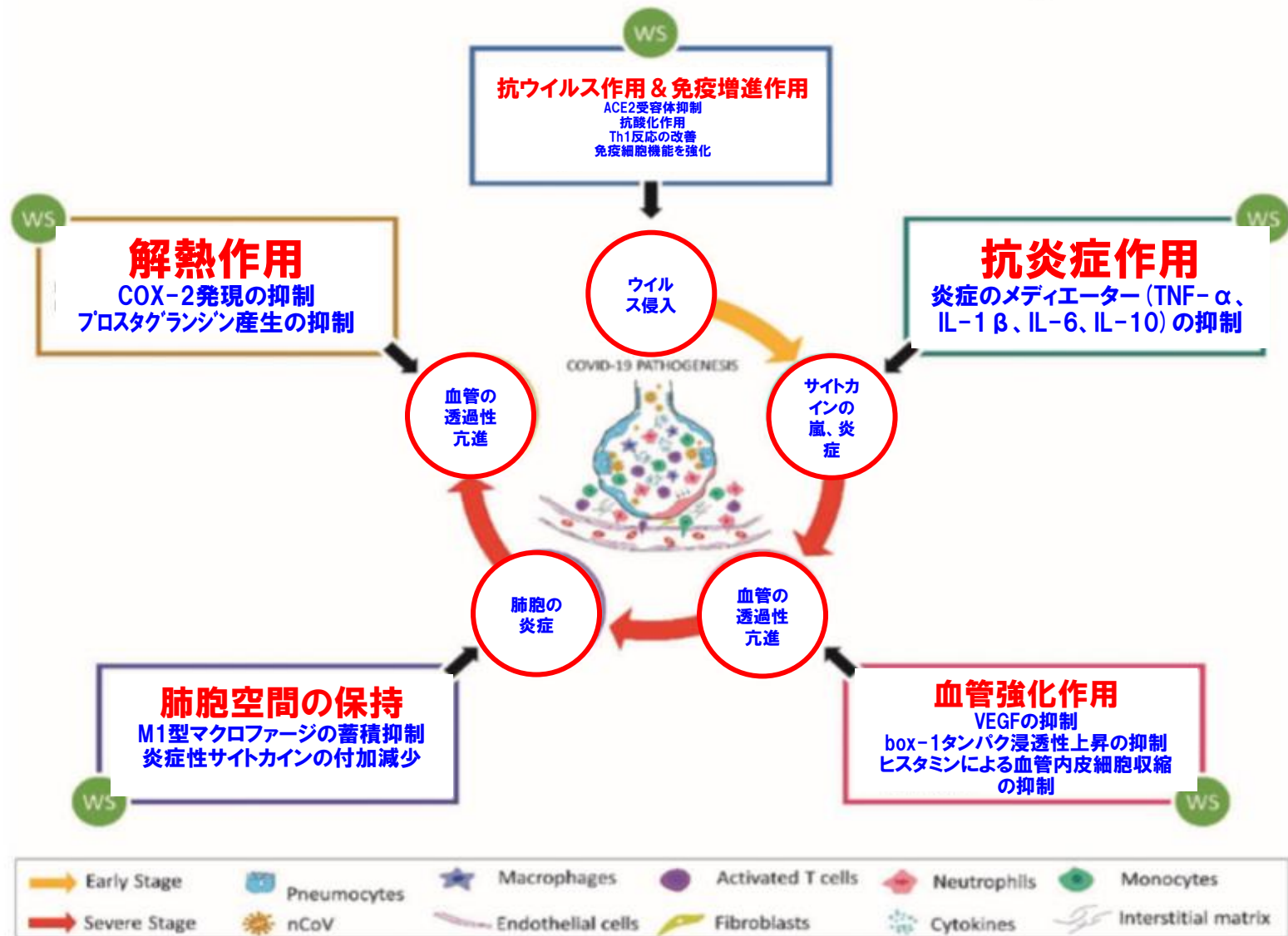


FIG. 1. Potential mechanisms of action of *Withania somnifera* in prophylaxis (antiviral, immune boosting, vascular integrity) and management (pyrexia, anti-inflammatory, conserving alveoli) related clinical targets of COVID-19. ACE, angiotensin-converting enzyme; COX 2, cyclooxygenase 2; IL, interleukin; TH1, T helper type 1; TNF α , tumor necrosis factor α ; VEGF, vascular endothelial growth factor; WS, *Withania somnifera*.

サンビロート(センシンレン:穿心蓮)(*Andrographis paniculate*)

キク類キツネノマゴ科の一年生植物。インド～スリランカ原生のハーブ。20cm～1mくらいまでの中型の一年草で、東南アジアから中国にかけて広く分布する。

伝統的に感染症やいくつかの疾患の治療に使われてきた。主に、根や葉が薬用部分だが、全草を使う場合もある。

タイでは、風邪の治療に、
インドネシアでは、強壮薬として、
インドや中国では、風邪や肺炎に
用いられてきた。

レムデシビルと似たRNAポリメラーゼ抑制
する成分が含有されている。

iHerb.comで販売。

[J Biomol Struct Dyn](#). 2020 Apr 24;1-10. doi: 10.1080/07391102.2020.1760136.
[Epub ahead of print]

Andrographolide As a Potential Inhibitor of SARS-CoV-2 Main Protease:

An In Silico Approach. [Enmozhi SK](#)¹, [Raja K](#)¹, [Sebastine](#)¹², [Joseph J](#)³.



規則正しい日常生活：食事・運動・休養・心のケア(ディナチャリヤー)

感染しても無症状や軽症の人は、病院でなくホテルの一室や自宅に2週間は閉じこめられる。

①起床後、体温と酸素飽和度測定をします。

耳つぼマッサージと深呼吸 10回

②排尿＆排便、歯磨き、舌掃除、白湯のみ、沐浴(シャワーか入浴)

体の歪み除去：操体法、脊柱ねじり体操、ヨーガ、睡眠時マウスピース、インソール、ベッド上肛門締め

筋トレ：太陽礼拝(口周囲の筋肉や外眼筋も)、笑い＆顔ヨーガ、ボイストレーニング、変顔、あいうべ体操、腹筋、背筋、スクワット、

腕立て：回数を決めて(20-100回)、ベッド上背泳ぎとクロール10回(笑いヨーガは、自然免疫機能を高めることが報告)

③ 頭頸部ケア 頭皮、耳、顎から側頭部、こめかみの筋筋膜ケア、頭頂のオイルピチュ

④口腔ケア：舌掃除5-6掻き、オイルプリング10-30mlを1-2分間、点鼻、点眼、点耳

白湯飲み、歯茎マッサージ

⑤ 腹部ケア：アブドミナルマッサージ(チネイザン：気内臓、按腹)、肛門締め(20-50回)

時計回りに両手で50回の按腹、小児では治療時間の半分(～15分間)

⑥ 膣や外陰部ケア：オイルピチュ(プレインのゴマ油か医師の処方した薬用油を使用)

使用媒体：ガルシャナ(絹の手袋や布、薬草の粉)、刮痧、指先指圧(爪もみ)

⑨オイルマッサージ(可能なら日本での化粧品認可の薬用オイル使用)：使用オイル＆バーム：素手、バガヴァン・バーム、V&P&Kオイル

各種オイル、絹布⇒ハーブサウナ、入浴

⑩ 呼吸法とマインドフルネス：呼吸ポンプで腹式呼吸による横隔膜の上下運動による腹部

内臓血流のミルキング効果、今を眺めるマインドフルネス呼吸を10分/日×2か月、瞑想20分間

⑪朝の祖霊、天への感謝と祈り

⑫昼食：

⑬夕食前の運動、ストレッチ、呼吸法・瞑想

⑬夕食：糖質は控えめ。果物は食べない。

⑭就眠10時くらいまでは、床につく(音楽や香り、ツボ刺激などを活用)、入浴は41℃10分間、就眠90分前に出浴。

アーユルヴェーダのディナチャリヤー(Dinacharya)

1. 食事

2. 運動

3. 休養(睡眠)

4. 心のケア

●アーユルヴェーダ女子のある1日

アーユルヴェーダ生活をはじめてから、体調がとてよくなったというA子さん。「風邪をひかなくなったし、お肌の調子いいんです。頭も冴えてるみたいで、仕事の能率が上がりました」と、今の生活に大満足の様子。では、アーユルヴェーダ女子のA子さん、いったいどんな生活をしているの？ とある1日を追ってみました。



30歳 独身OL A子さん

尊敬するヨーガインストラクターの影響で2年前からアーユルヴェーダ生活をはじめ。平日は、9時から5時までOLをしながら、朝から夜までアーユルヴェーダの知恵を実践。週末のプチ断食も欠かさない。

ティールタイム 15:30

忙しさがピークの午後のヴァータの時間帯に、オフィスの自分の席でドリンクとおやつを補給します。

椅子ヨーガ、呼吸法

昼休みやティールタイムに、デスクワークで疲れたときには、椅子ヨーガや呼吸法をして、固まった体をほぐします。

退社 18:00

帰宅

夜のヨーガ 19:00

午後の仕事

午後は処理能力の高いピッタの時間帯なので、デキル女になって仕事をキバキこなしていきます。

14:00

12:00 昼食

10:00

仕事中

午前中の仕事 9:00~

出勤

朝食

出勤し仕事をスタート。起床後4時間が経過し、エネルギーは満タン。さあ、今日も1日がんばるわ！

朝のヨーガ

太陽礼拝

シャワー

6:00

オイルマッサージ

白湯を飲む

排便、排尿

歯磨き、舌磨き

脈診

起床 5:00

最初はきつかったけれど、習慣にしたら苦になりません。「早起きは三文の得」を実感するこの頃です！

2:00

日中のピッタ

日中のヴァータ

朝のヴァータ

夜のカパ

無判断の時

就寝 22:00

健康のために熟睡します。

①適切な食事と栄養素(現代医学的)

バランスよい食物、消化しきれぬ食事量。VC、VD、Zn、Se、Mgなど

①**食事の質**：糖質、脂質、タンパク質のバランスが大切：個々人に適切な糖質を摂る。小麦ではない胚芽米などの糖質が小麦は体調を崩す人が多いようです。また、乳製品や卵も体調を崩し人がある

②**食事の量**：消化する力の日内変動に応じた食事量

③**3大栄養素以外に、ビタミン・ミネラル類**が必要(国際オーソモレキュラー学会推薦)

ビタミンC 3g/日以上

ビタミンD₃ 2000IU/日

亜鉛 20mg/日 RNAウイルスの増殖を抑制する：ケルセチンが亜鉛の吸収を促す。

COVID-18感染で、亜鉛が肝臓に移行し相対的に不足⇒味覚・嗅覚異常？

セレン 100 μg/日

マグネシウム 400mg/日)などは免疫機能に重要

④**食物繊維**(水溶性と不溶性食物繊維をバランスよく)：腸内細菌叢を健全に保つ

水溶性の食物繊維は、腸内環境をよく保つには必須

⑤**プレバイオティクス**：ゴボウなどのオリゴ糖や海藻や果物(ペクチンなど)の水溶性食物繊維など

プロバイオティクス：乳酸菌、ビフィズス菌など

⑥**腸管免疫活性化素材**

腸管免疫を活性化する免疫活性食品：キノコや海藻類、ホーリーバジルのサラダやお茶などもよいオリゴ糖

①食事に役立つ温故知新の智慧

- ①**食前の自身を知る**：座位でゆっくりと深呼吸(吸気1:呼気2の完全呼吸)を5回程度しながら食欲を感じる。
 - ②**消化力を高める気功やヨーガ**(自律神経機能を調整)：特に空腹感がない時には、最低30分間のヨーガのポーズや呼吸法(最初10回は、呼気を一気に出す速い呼吸法アグニサーラorカパラバーティ)をした後、その後10回は、呼気を吸気の2倍以上にした呼吸法：ナーディーショーダナ等)をする。その後に瞑想10-20分間(黙想でもよい)。
 - ③**マインドフルネス食事法**：バランスよい食材を、一口一口ゆっくりと、30回程度噛みしめ、、味や臭いを感じながら食事をする。時間的に規則正しく食事をする。マインドフルネスの方法は、オンラインで提供されてても有効。
- ⇒**腹八分目で、食べ過ぎないようにする！血糖上昇が緩和**
⇒**AGEs(最終糖化産物≡アーマ)が高くない**

食品の4つの機能

1次機能：栄養素としての働き

2次機能：嗜好特性（味、香り、色）

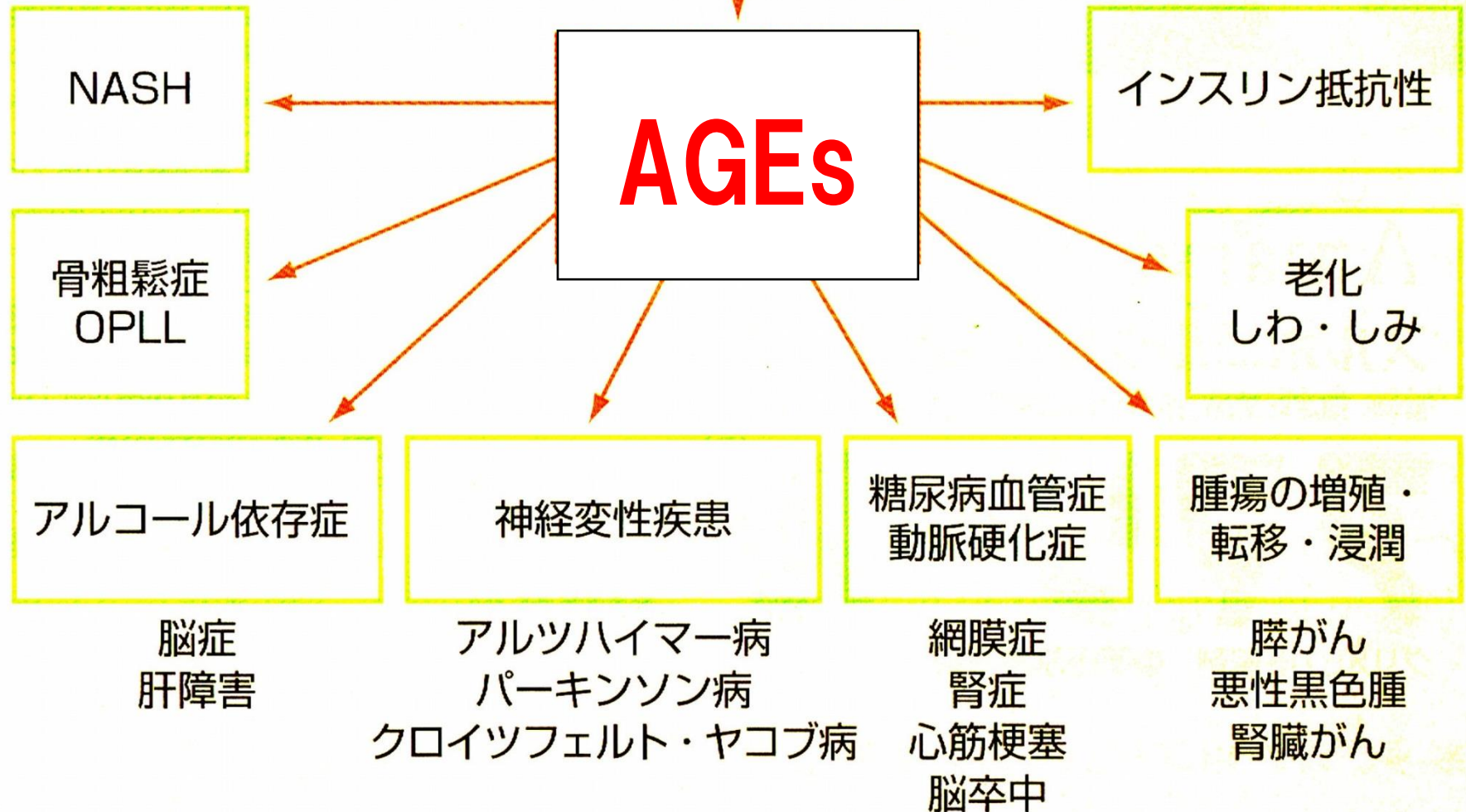
3次機能：体調調節、疾病リスク低減

（4次機能：毒性作用、アーマの作用）

（未病など病気を起こすAGEsを生成）

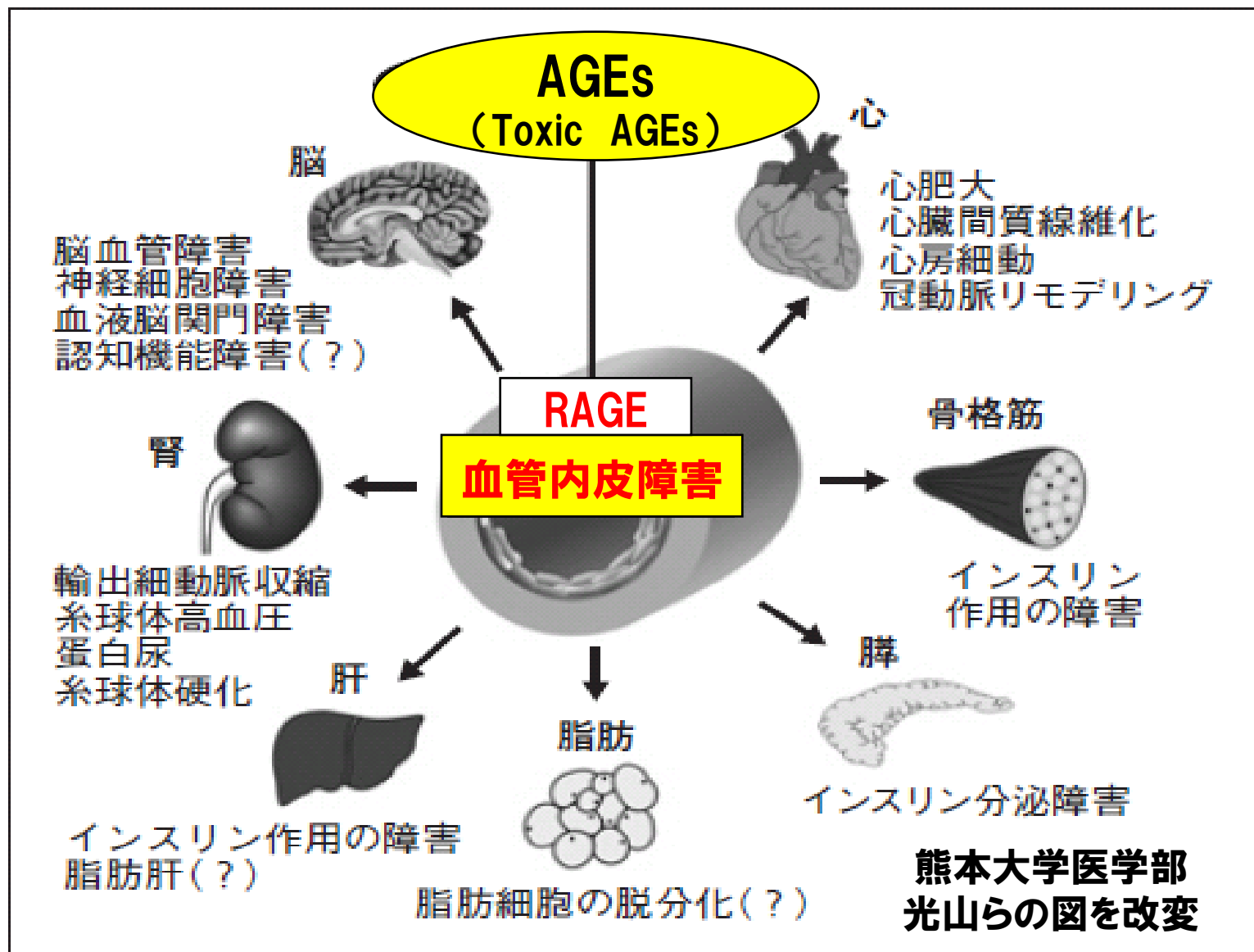
糖尿病・高AGEs食

(山岸、Medical Tribune 2008,5.31)



**重々の病気の発症要因となるAGEsは、アーマの現代医学的
既念の一つでは？**

(体内で発生するAGEs + 体外から摂取するAGEs)



**内皮細胞機能障害は万病の基:それに影響するAGEs
(未病や老化の「AGEs-内皮細胞軸」仮説)**

漢方薬で、風邪様症状の初期に対応する(熊貓堂薬局引用)

カゼ対策

◎かぜひいたその日に服用
↓

予防薬(攻撃型)

ぼんらんこん

◆板藍根

人混みに行く前に服用。帰宅後、お湯に溶いてうがいしてそのまま服用
上気道感染の予防といえは中国ではこの生薬は当たり前。
抗ウイルス作用はおたふくかぜ、肝炎、ヘルペス、インフルエンザに応用

予防薬(守備型)

ぎょくべいふうさん

◆玉屏風散

しょっちゅうカゼばかりひいてる人のための薬。花粉症にも使われる
粘膜の防御のチカラを高めて
カゼの季節は普段から服用

赤

ぎんぎょうげどくさん

◆銀翹解毒散→冷やす

のどの痛みや軽度の咳のカゼ

熱感が寒気を上回る時

抗菌・抗ウイルス効果あり

青

けいしとう

◆桂枝湯(葛根湯)→温める

背中や首筋に寒気を憶えるカゼ

寒気が熱感を上回る時

カゼっぽい症状にも使う 府産品

黄

かつこうしょうきさん

◆藿香正気散→腸内を正す

下痢・腹痛・吐気に

発熱・悪寒はするが、お腹の不調が併せてみられる夏カゼタイプのカゼに

免疫機能増進薬+駆瘀血剤

十全大補湯(48番)

+

補中益気湯(41番)

+

駆瘀血剤(24、25、61番など)

伝統医学は個人差を重視

熱証が強い例⇒銀翹散

寒証⇒桂枝湯や葛根湯

胃腸機能の低下が強い時⇒藿香(カッコウ)正気散

経過が長期間⇒柴胡桂枝湯や玉屏風散など

※POINT! 30分でも早く対応するのがポイント! お湯を普段より多めに飲むのを忘れずに

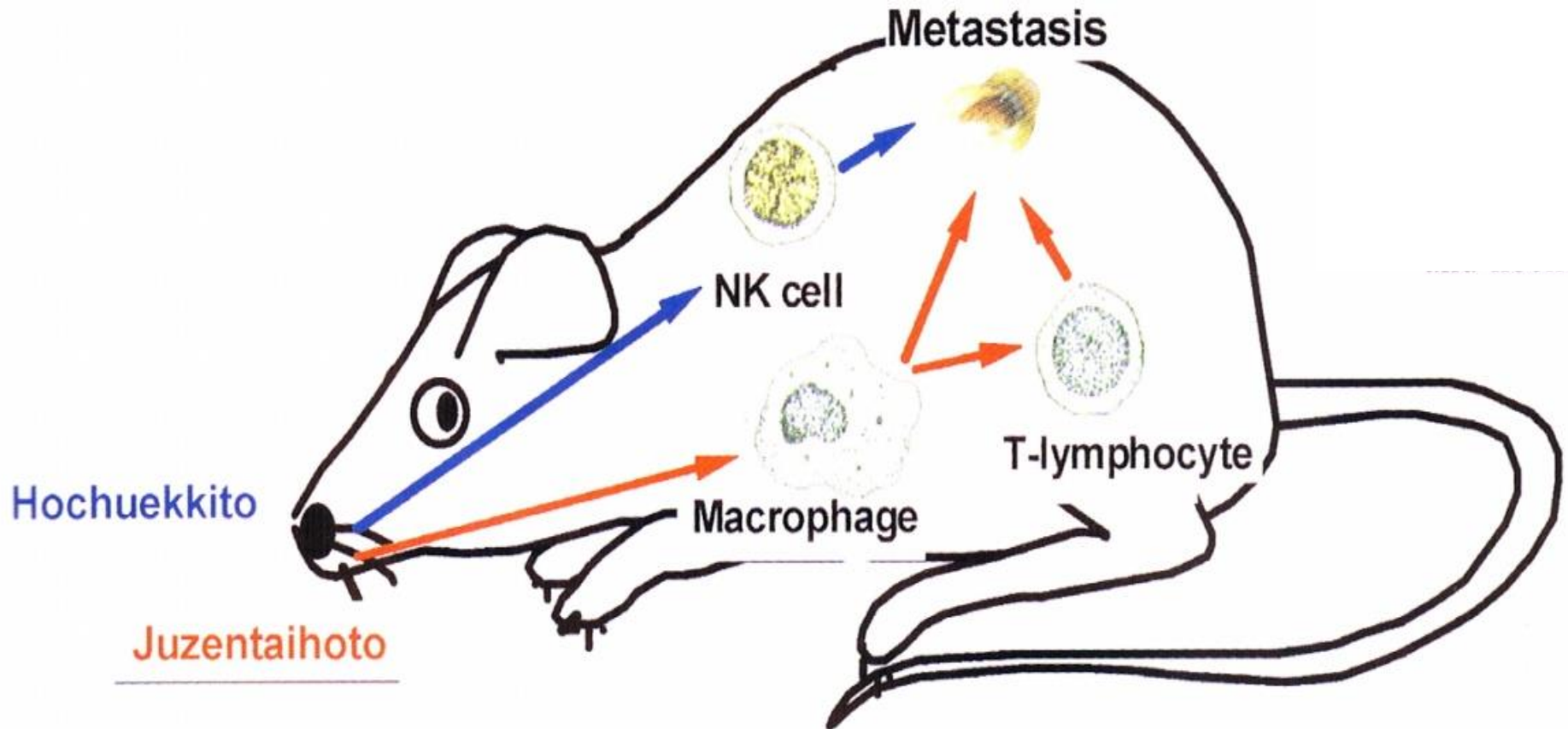
かかや 熊貓堂薬局推薦～

十全大補湯と補中益気湯の免疫増進作用

(富山大学和漢医薬学総合研究所 齊木ら)

十全大補湯:マクロファージ↑

補中益気湯:NK細胞↑



万病に効果的なトゥルシー

【シソ科】紫蘇やエゴマも同科植物

【作用】抗菌、抗炎症、抗ストレス、抗癌、抗高脂血症、**抗放射線障害**、鎮痛、降圧作用。消化や解毒、浄化作用があり、呼吸器系にも良い。

【精油】オイゲノール、オイゲナール、リナロール

【ポリフェノール】ローズマリ酸、ガーリック酸、 β -シトステロール

【アーユルヴェーダ的作用】 P $\uparrow$ 、**VK $\downarrow$** 味(ラサ): 辛味、
薬力源(ヴィールヤ): 温性、消化後の味(ヴィパーカ): 辛味、

薬用部分: 葉



ラマ・トゥルシー

●ラマトウルシーは、緑の葉に紫の花をつけ、80cm位まで成長します。



バナ・トゥルシー

●バナトゥルシーは、緑の濃い葉で白い花が咲きます。



クリシュナ・トゥルシー

●クリシュナトゥルシーは、全体的に赤紫色をしていて150cm位まで成長します。

トゥルシーの使い方

咳や風邪、インフルエンザに対して;

トゥ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、抗菌作用、去痰作用がある。カタル性炎症や気管支炎によい。

1. インフルエンザ：200m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、体痛には、11枚のトゥルシー葉を、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. 喘息には、葉のジュースにハチミツを入れて、毎日34回内服するとよい。



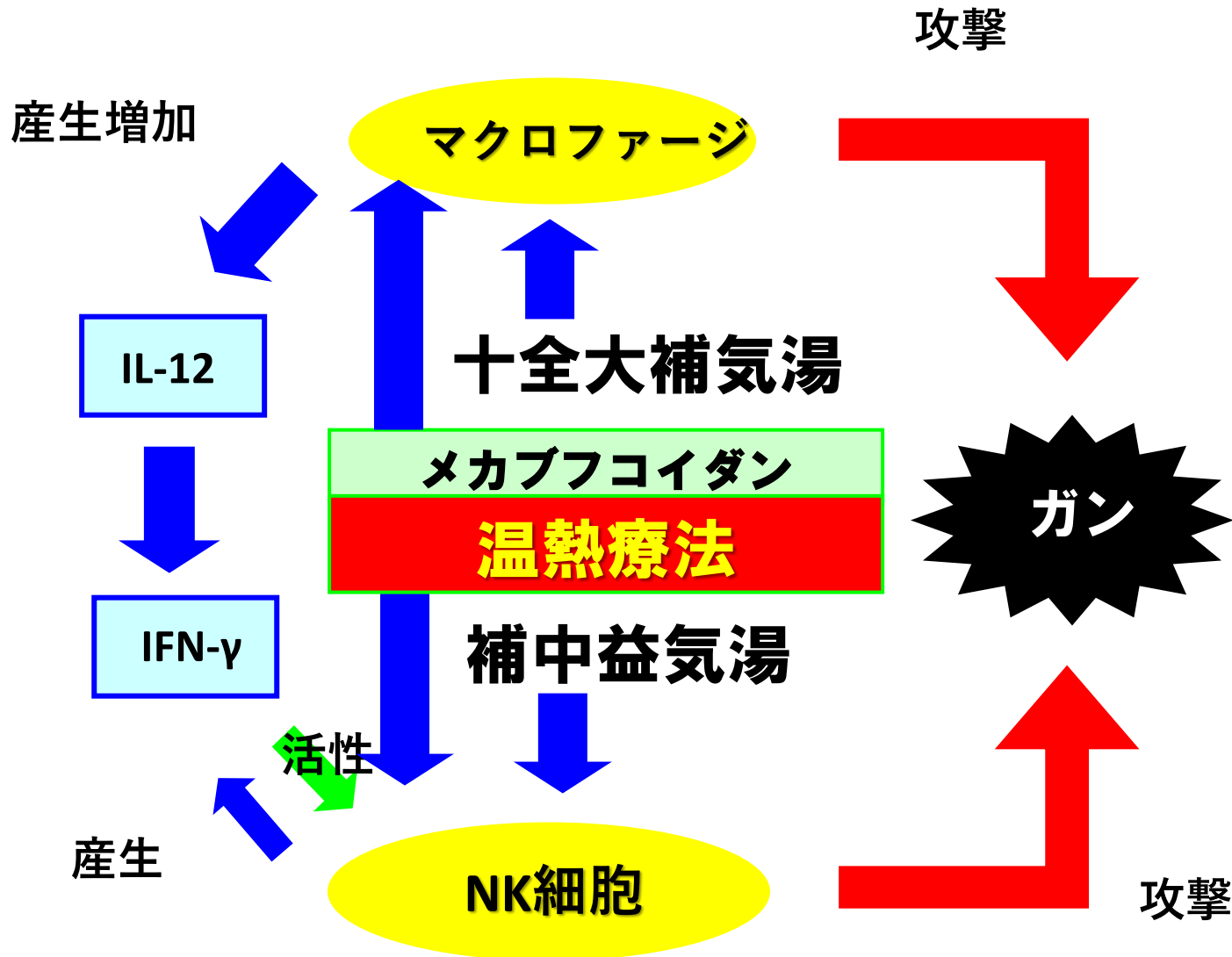
エキナセア・プルプレア (*Echinacea purpurea*) キク科多年草。

エキナセアには風邪やインフルエンザなど、ウイルスや細菌に対する体の免疫力を高める効果があり、北米のネイティブインディアンが風邪などの予防に使ってきたハーブ。

同じような働きがある成分に天然の抗生物質と呼ばれる「[プロポリス](#)」や「[マヌカハニー](#)」があり、抗菌・殺菌作用に優れ風邪やインフルエンザ・感染症の予防効果が期待できる。

有効成分：糖タンパクや多糖類、アルキルアミド、フラボノイド。これらの成分は**白血球に含まれるマクロファージや好中球を活性化させ、インフルエンザをはじめとする感染症への免疫力を高める。**

免疫能力を高める漢方薬等(内治)と 外治(温熱療法)



②運動に役立つ温故知新の智慧

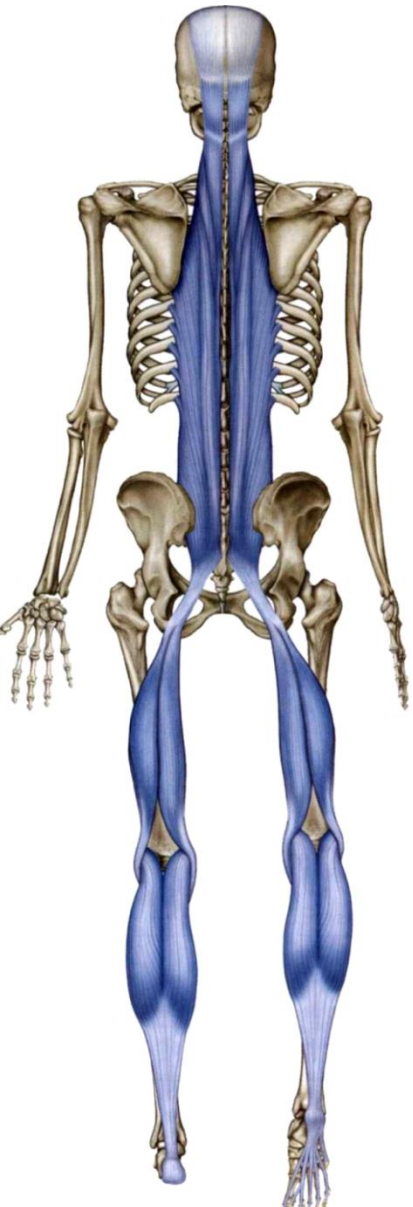
筋トレとストレッチ(捻じり)、有酸素運動:呼吸と連動

- ①**太陽礼拝**: 毎日規則正しく、朝起床後、歯磨きと舌掃除の後に入浴をし、その後、顔や顎、眼球、手足・体幹の筋肉も含む筋肉トレーニングとして太陽礼拝を、2-50回行う(有酸素運動)。アシュターンガ・ヨーガでもよい。
- ②**気功やヨーガのポーズ**: 体幹や手足の伸展・屈曲や捻じりなどのストレッチにより、筋骨格系を柔軟に保ち、筋膜リリースに役立つ。呼吸と連動させて呼吸ポンプを働かせると、全身の静脈循環も促す。
- ③**笑いヨーガ**: 顔の筋肉や呼吸筋を動かすことが、免疫機能を向上させたり、不安などを軽減させる。
- ④**操体法**: アイソメトリック運動により凝りや痛み、全身のだるさを改善させることができる。

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』)

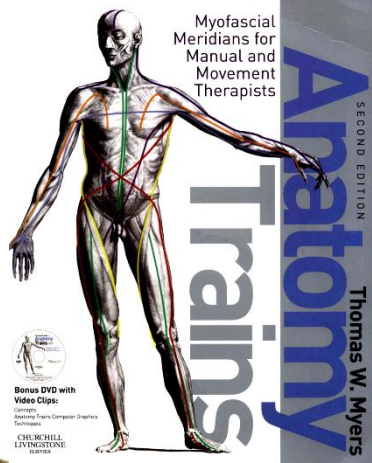
Superficial Back Line (SBL)



Lateral Line (LL)



Superficial Front Line (SFL)



筋膜リリースをさせる方法

- (1) 前腕部の刮痧
- (2) 前腕部のオイルマッサージ
- (3) 頭皮の刮痧
- (4) 頭皮のチャンピサージ
- (5) 井穴指圧
- (6) 操体法
- (7) 背部の走缶療法
- (8) 一般的な指圧・マッサージ
- (9) 整膚(皮膚をつまみ上げる⇒皮下組織と筋肉の間の深筋膜を剥がす)

有酸素運動になるヨーガの運動：呼吸と連動

太陽礼拝

声を出しながら、顔や顎の筋肉や眼球運動も加えて、運動するとよい。



Morning Range

本文 100W れん草とキャベツは手でちぎり、みかんは皮をむいて実を取り出す。草とキャベツは手でちぎり、みかんは皮をむいて実を取り出す。ほうれん草とキャベツは手でちぎり、みかんは皮ミキサーに1と水を入れて攪拌する。ほう。は皮ミキサーに1と水を入れて攪拌する。ほう。

楽々ねじり体操(脊柱の屈・伸・捻転)

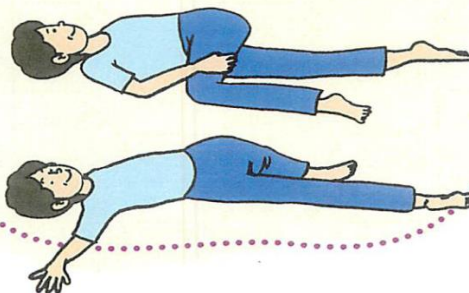
片膝引き寄せのポーズ ● 縮める ●

片膝ずつ胸に引き寄せて、抱えてみましょう。寝ている間に固くなった腰を、“雪解け”させるような気持ちで、ゆっくり、じわーっと伸ばします。



ねじりのポーズ ● ねじる ●

体をねじってみましょう。ねじった足と反対の肩が上がらないように、肺の上の部分进行十分に開きます。鼻の通りもすーっとよくなります。



猫の背伸びのポーズ ● うつ伏せになる ●

うつ伏せになって、猫が背伸びをしているように、じわーっと伸ばします。反りは、だるさや眠気を取るのに適しています。固くなっているところに、たっぷりと光を取り込むように、気持ちよく広げてみてください。



上半身のねじりのポーズ

- ① 四つん這いの姿勢から、右腕を内側に滑らせていき、右肩を付きます。
- ② 左腕を上に向かってゆっくりと大きく開き、上半身をねじります。顔も左上に向けず。
- ③ 10秒くらい静止したら、逆の順で四つん這いの姿勢に戻り、反対側も同様に行います。



椅子でもできる楽々ねじり体操

椅子

右足を上に足を、右手を背もたれに置いて、体を右にひねります。背もたれを上手に使うと、十分にひねることができます。ねじった気持ちよさを感じましょう。左側も同様に行ってください。



椅子で反るポーズ

椅子に浅めに座って、背もたれを利用して行うポーズです。作業や仕事などで前かがみになって姿勢を正すように、両手を上げて、気持ちよいところまでぐっと上体を反らせましょう。



呼吸と連動 ⇒ 椎骨静脈叢の静脈還流促進法の一つ

**内なるアーユルヴェーダの知恵に
聞く方法のひとつ**

= 操体法、アイソメトリックヨーガ

**心地よい方向に呼気時に動かして
吐き切ったところで、ストンと脱力**

**（内なるアーユルヴェーダの知恵の声を
聞いて、歪みを即座に調整する方法）**



操体法の方法：
快適な方向（内なる知恵が教えてくれる方向）に動かしながら軽く抵抗する⇒リラックス（脱力）



呼吸の重要性

- ①酸素を取り込む、二酸化炭素を排出(肺機能)
- ②自律神経調節機能
- ③情動調整機能(ASCなども)
- ④全身循環促進機能

呼吸は、静脈とリンパの流れを調節するもの。

呼吸ポンプ(筋肉ポンプだけではない)

呼吸⇒胸腔内圧

腹腔内圧の変化

⇒静脈還流の

ドライビングフォース

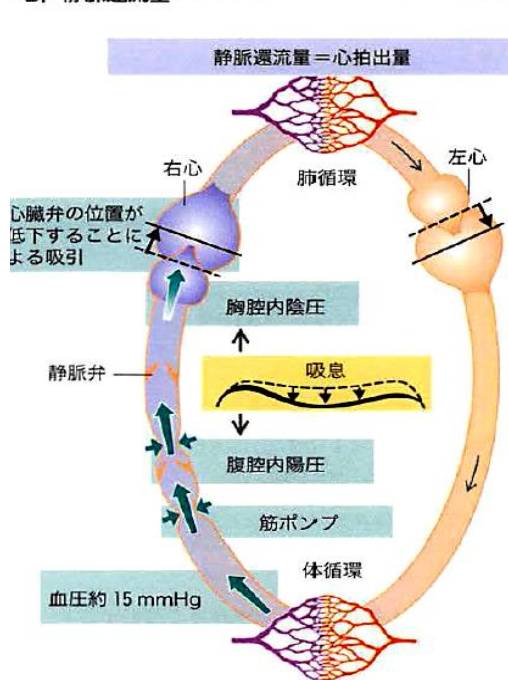
⇒腹腔内圧変化で

乳糜槽の流れ促進

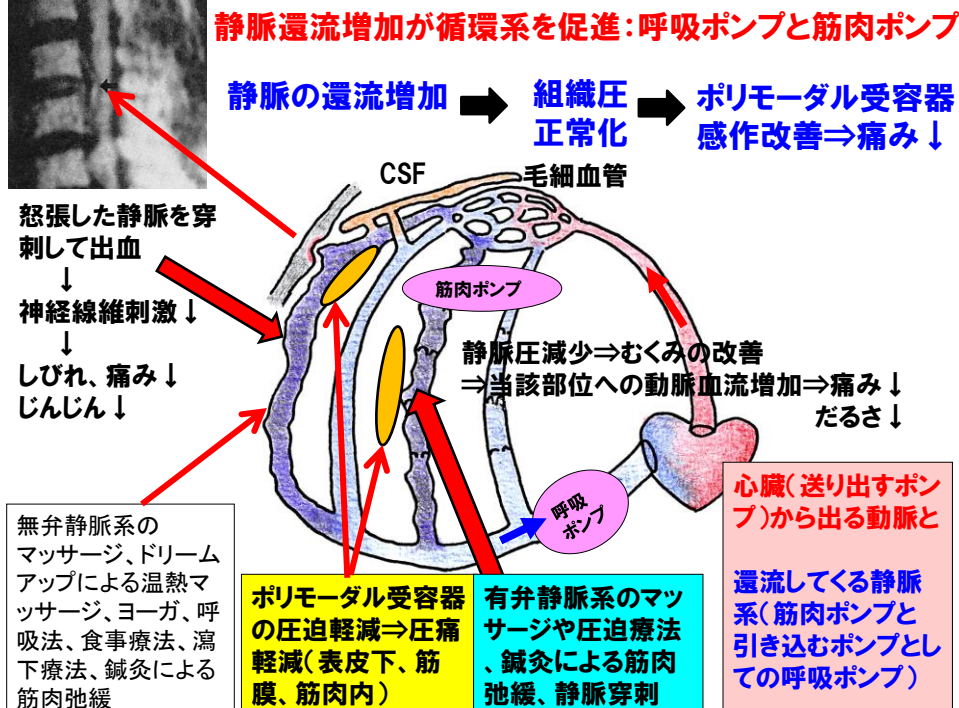
アガメムノン・デスポプロス & ステファン・シルバーナグル著

佐久間康夫訳：カラー図解よくわかる生理学の基礎、p.205、メディカルサイエンス・インターナショナル、東京、2005。

- B. 静脈還流量 -



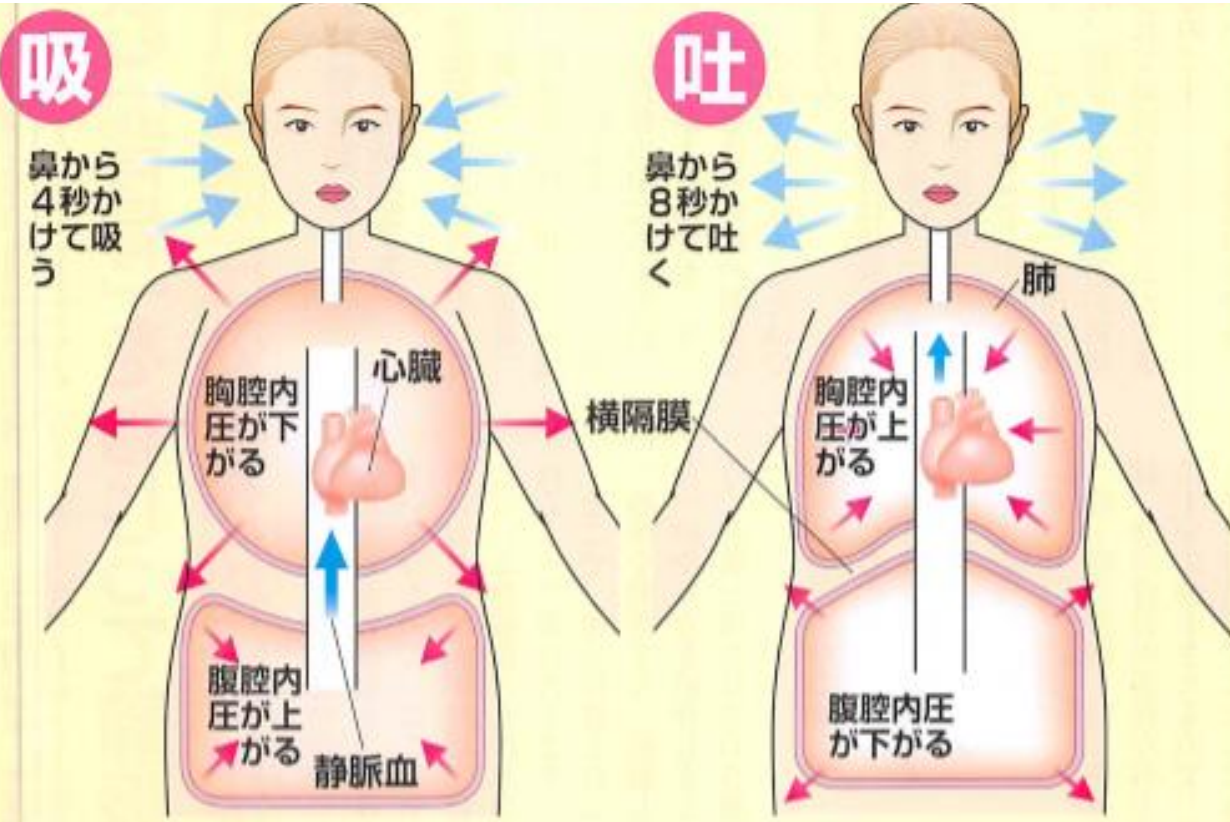
静脈還流増加が循環系を促進:呼吸ポンプと筋肉ポンプ



⇒呼吸をしながら
体操やマッサージ、仕事、家事、
ストレッチ(ヨーガや気功)

⇒全身の循環(静脈還流)促進

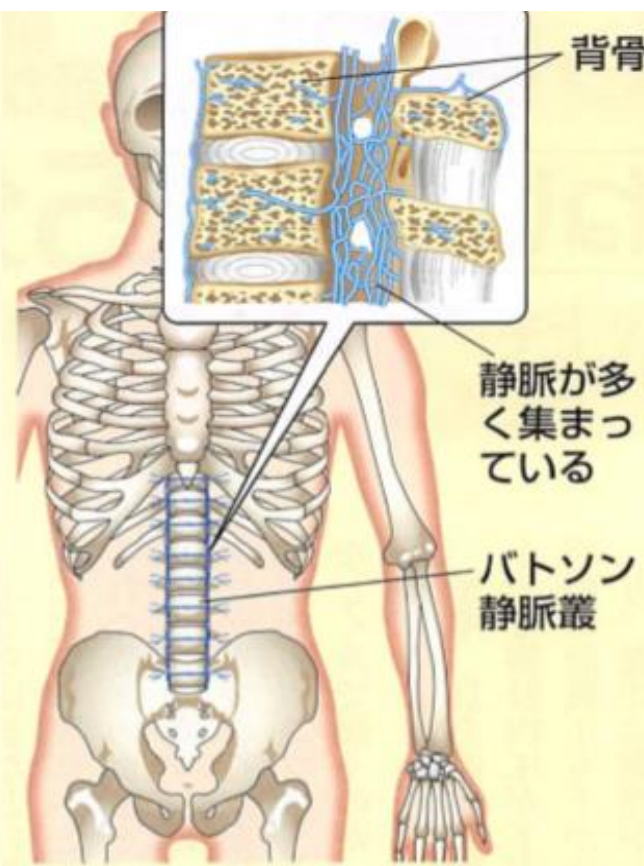
深呼吸⇒静脈とリンパの流れを促す(呼吸ポンプ)、心も鎮静



息を鼻から4秒かけて吸う。胸腔が広がり胸腔内圧が下がる。胸腔内の静脈圧も下がる。一方、腹腔は横隔膜に押されて内圧が上がり腹腔内の静脈圧も上がる。すると静脈血流が心臓に向かって流れ出す。



息を鼻から8秒かけて吐く。胸腔が狭まり胸腔内圧が上がる。胸腔内の静脈血は、心臓から肺へ向かって流れる。こうして、静脈血は腹部から心臓へ、そして心臓から肺へとスムーズに還流していく。



背骨を通るバトソン静脈叢には弁がなく昼夜がよどみやすい。特に腰の部分のバトソン静脈叢が滞りうっ血が起こってしまう。

呼吸法や体操、マッサージ、ヘッドケアとバトン静脈叢

顔面・頭皮静脈
(弁なし)

導出静脈(弁なし)

上眼静脈
網膜中心静脈

鼻腔粘膜静脈

翼突筋静脈叢

後頭静脈

立位時に内頸静脈流↓
上からBVP↑

外頸静脈

内頸静脈

立位時増加
> 臥位時
吸気時↑、怒責時↓

頭痛、後頸部痛
肩こり、鼻閉
⇒**ヘッドケア**(特に後
頭部)、吸角、体操

吸気の胸腔内圧低下
⇒上からのBVP↑

胸腔
胸腔内圧

吸気の腹腔内圧上昇
⇒下からのBVP↑

腹腔
腹腔内圧

骨盤腔圧上昇
⇒下からのBVP↑

骨盤腔
骨盤腔内圧

心臓

バトン静脈叢

皮静脈の鬱血⇒
細絡となって、深
部の椎骨静脈叢
の状況を反映す
る。乳房部の皮
静脈は、脳内静
脈洞と繋がってい
る。

胸痛、咳嗽、乳房痛
⇒**マッサージ**、吸角、
呼吸法、体操

背部痛、腹痛、胸脇
苦満⇒**マッサージ**、吸
角、**呼吸法**、体操

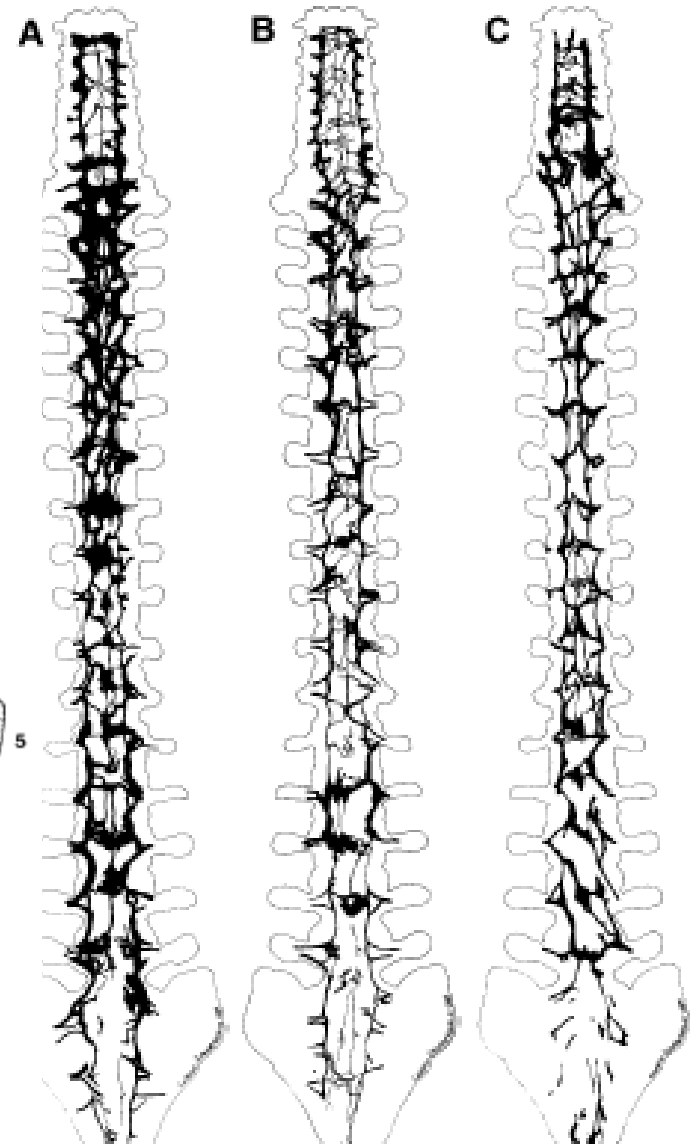
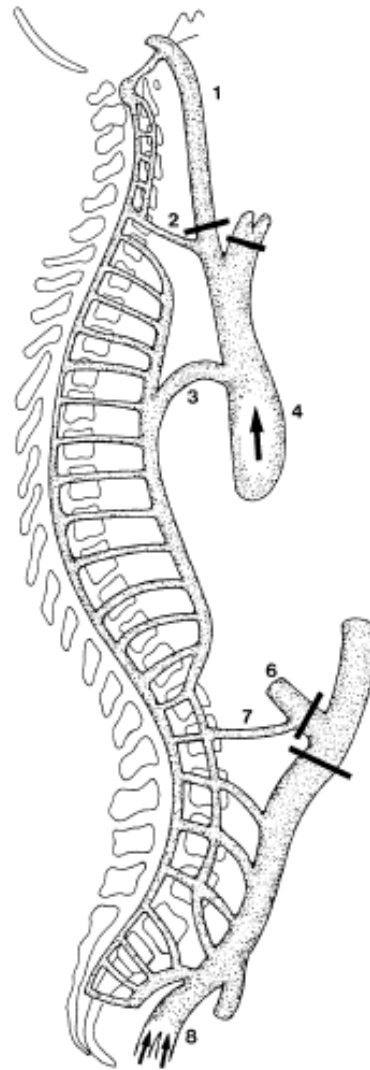
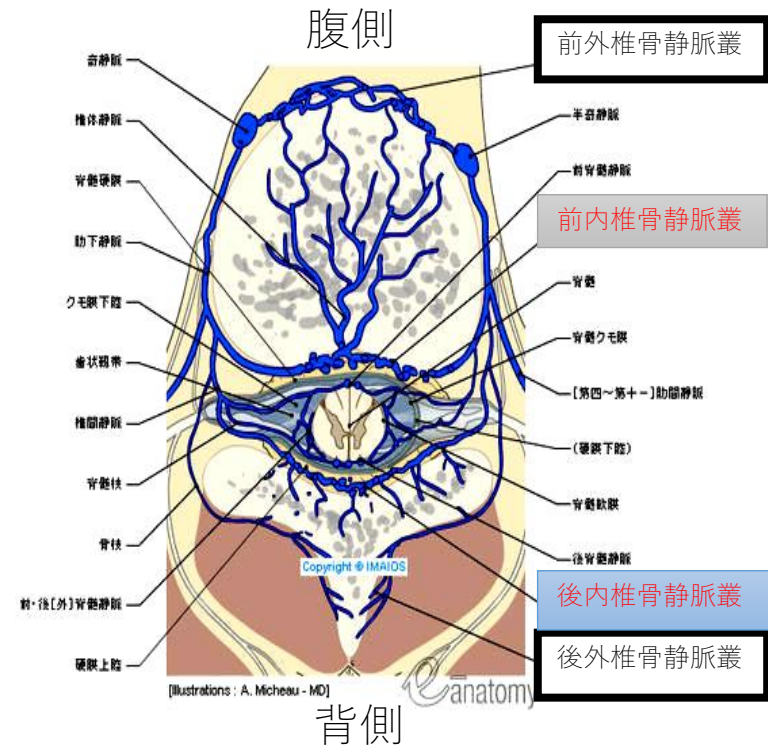
腰痛、下肢痛、坐
骨神経痛、下腹部
痛 ⇒**マッサージ**、
体操
背部から吸角、呼吸

下大静脈圧が高くなったり、下肢の運動で
還流静脈血量が増加すると下肢血流は、
BVPの脊柱管に流れ込む

下肢静脈(深部&皮静脈)は、下肢静脈血量と質を調整

皮下や筋膜・筋肉内血管のポリ
モーダル受容器が静脈血量を調
節するためのセンサーになり、症
状を起こして信号を送っている。

内椎骨静脈叢(バトソン静脈叢)の横縦断図



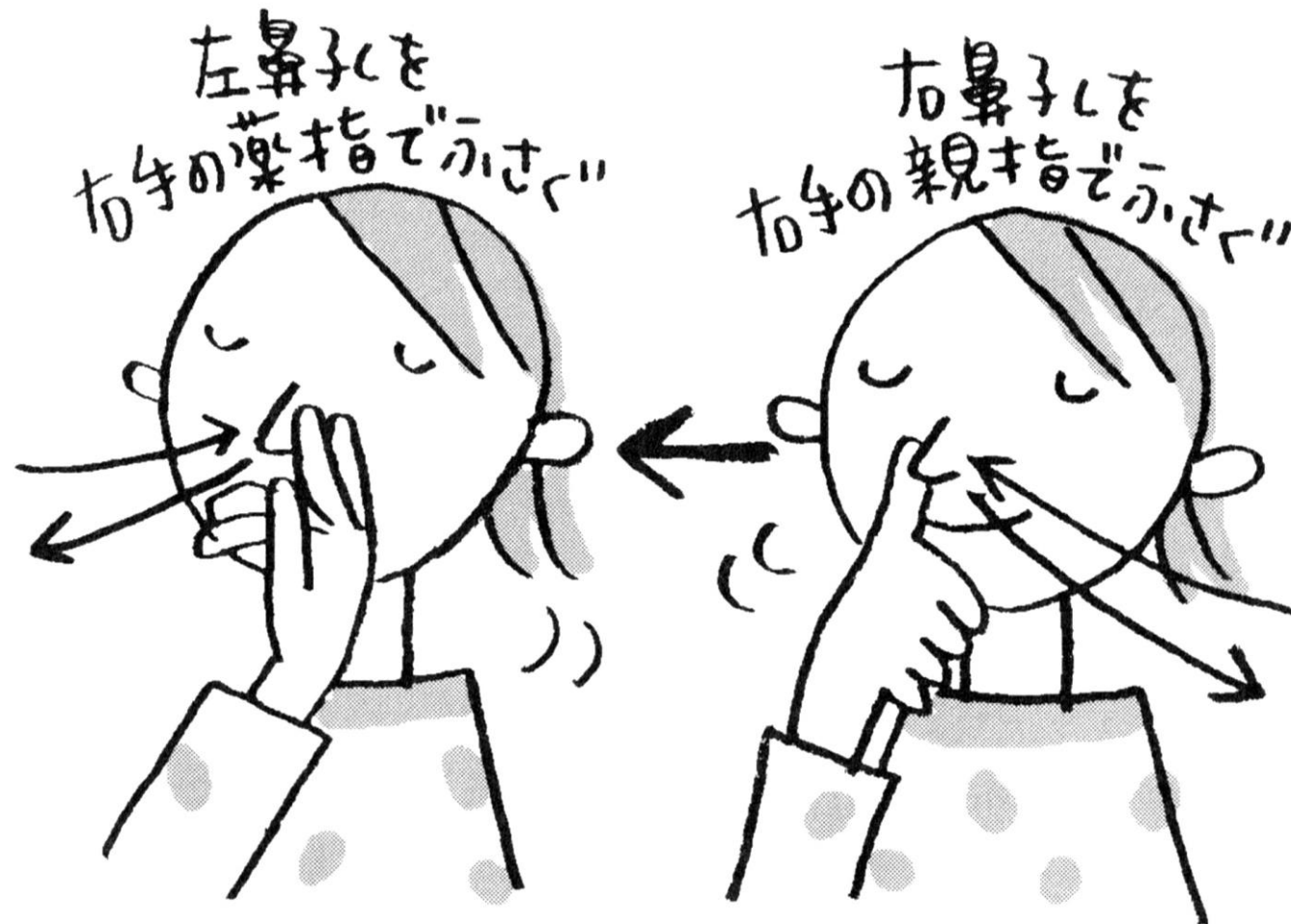
**脊柱管の横断図：バトソン
静脈叢は、前 & 後内椎骨
静脈叢からなる。**

バトソン静脈叢の流れは、スシュムナー管に相当するか？ 脊柱管内を流れる。弁が乏しい静脈叢で、同じく弁のない大脳静脈洞とつながる。

アヌローマ・ヴィローマ（交互片鼻呼吸）

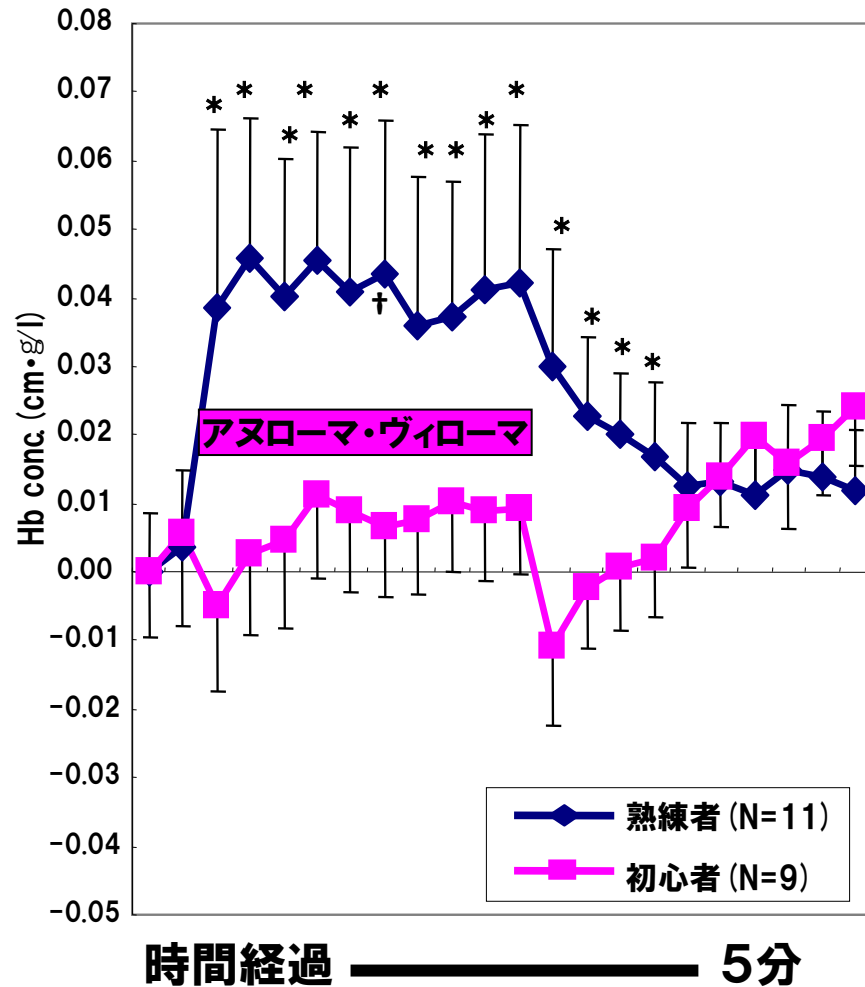
長息、通路を浄化。

鎮静作用 （腹式＋胸式＋肩式呼吸）

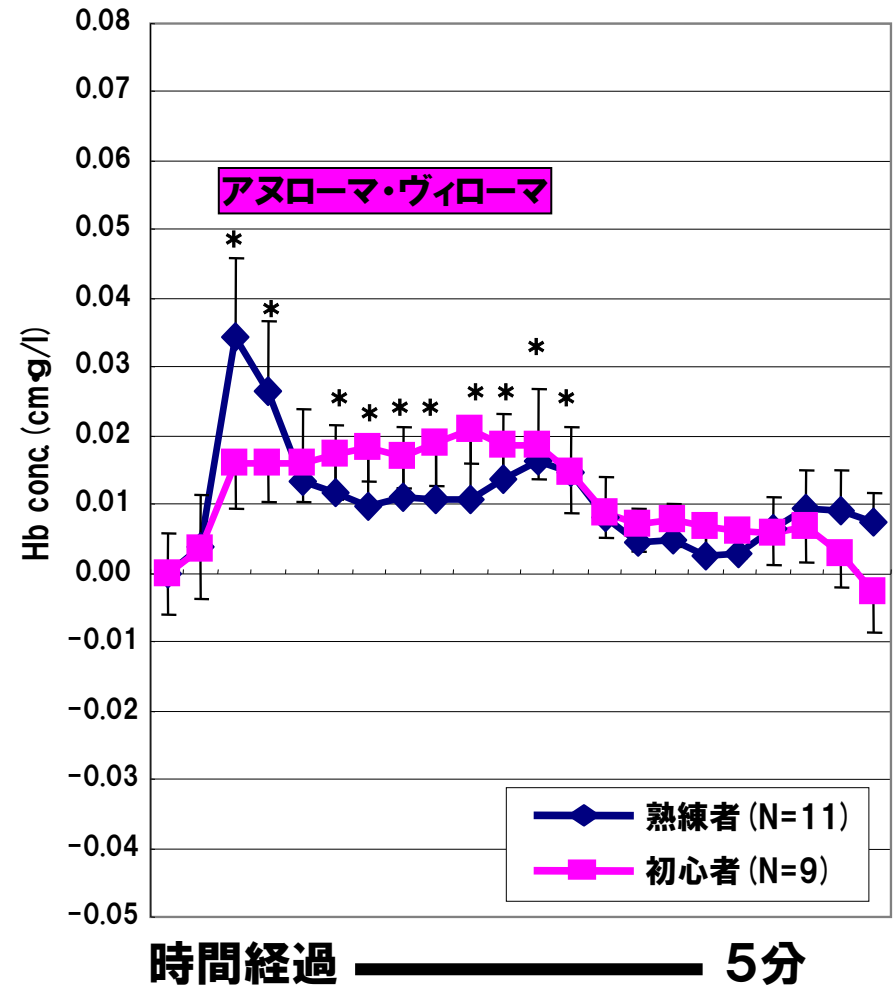


アヌローマ・ヴィローマにおける脳・筋肉末梢循環

前頭葉底部表面のOxyHbの変化



僧帽筋部のOxyHbの変化



*p<0.05、paired-t-test against initial level, mean±SE † p<0.05、student's-t-test against another group

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 **ヨー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 **ヨーガ・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。

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に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
で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

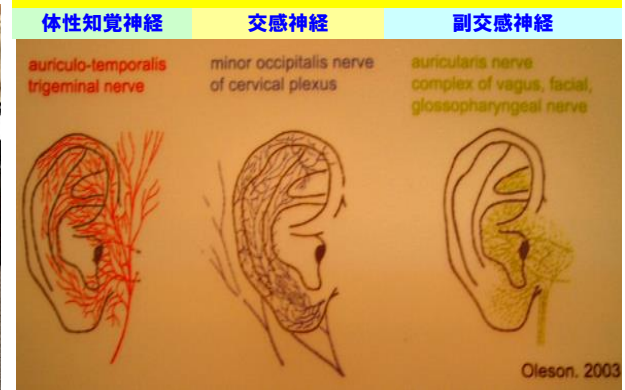
週刊ダイヤモンド2017年1月14日号特集
「仕事・勉強に効く『集中力』 & 記憶
術・速読術」より

3点マツサージ(セルフケア)

⇒ 凝りや痛みの軽減と熟睡

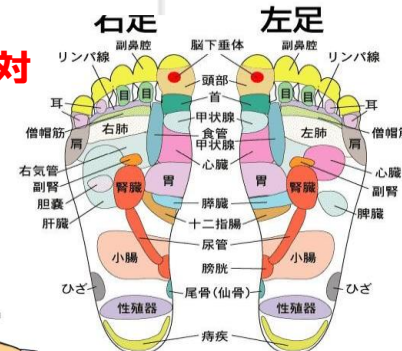
(代表例:チャンピサージ)

耳介の神経支配

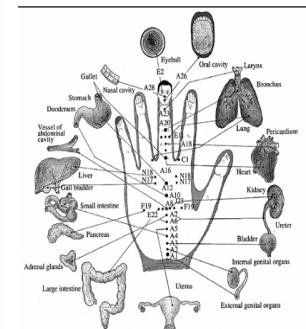
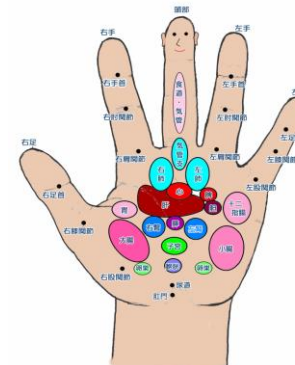


- 耳尖(飛蚊症)
- 風涙(花粉症)
- 上肺(風邪)
- 下肺(風邪)
- 上頸神経節点
(耳鳴り)
- 内耳(耳鳴り)
- 対屏尖(かゆみ)
- 交感(耳鳴り)
- 気管(風邪)
- 咽喉(風邪;
耳珠の裏側)
- 外鼻(鼻の疾患)
- 内鼻(鼻の疾患;
耳珠の裏側)
- 目(目の疾患)
- 眼(眼精疲労)
- 扁桃腺
(睡眠時無呼吸、扁桃炎)

足底反射療法の対 応関係

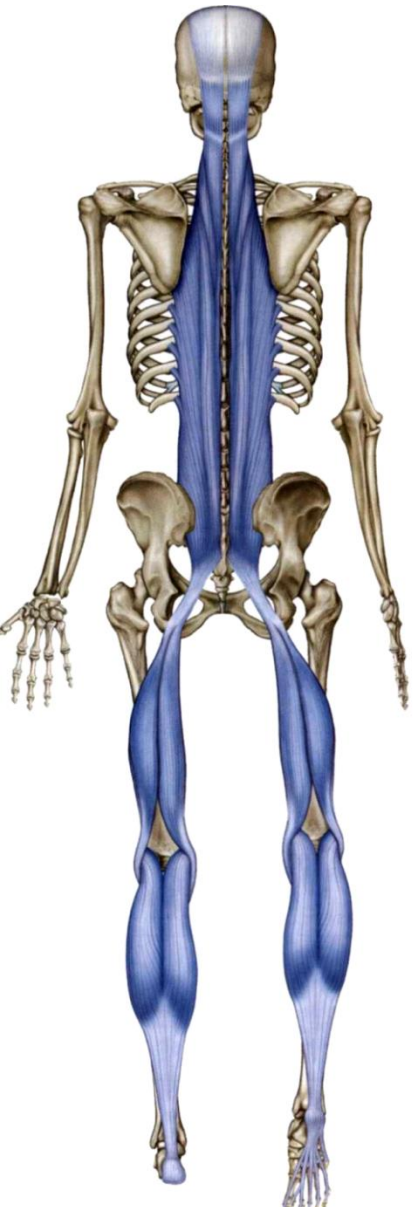


高麗手指診における対応関係



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』)

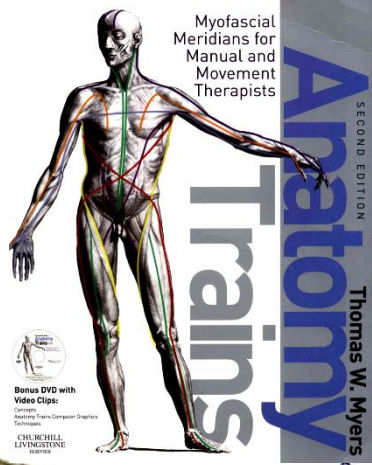
Superficial Back Line (SBL)



Lateral Line (LL)

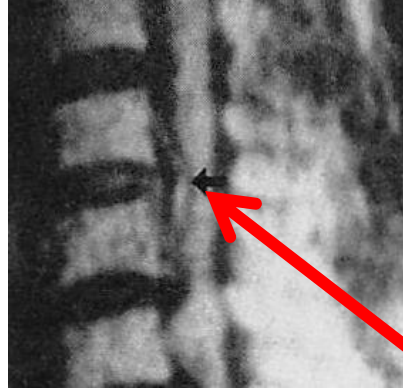


Superficial Front Line (SFL)



呼吸法による静脈鬱血除去が循環系促進する

静脈の還流増加 → 組織圧正常化 → ポリモーダル受容器感作改善 ⇒ 痛み ↓



怒張した静脈を穿刺して出血

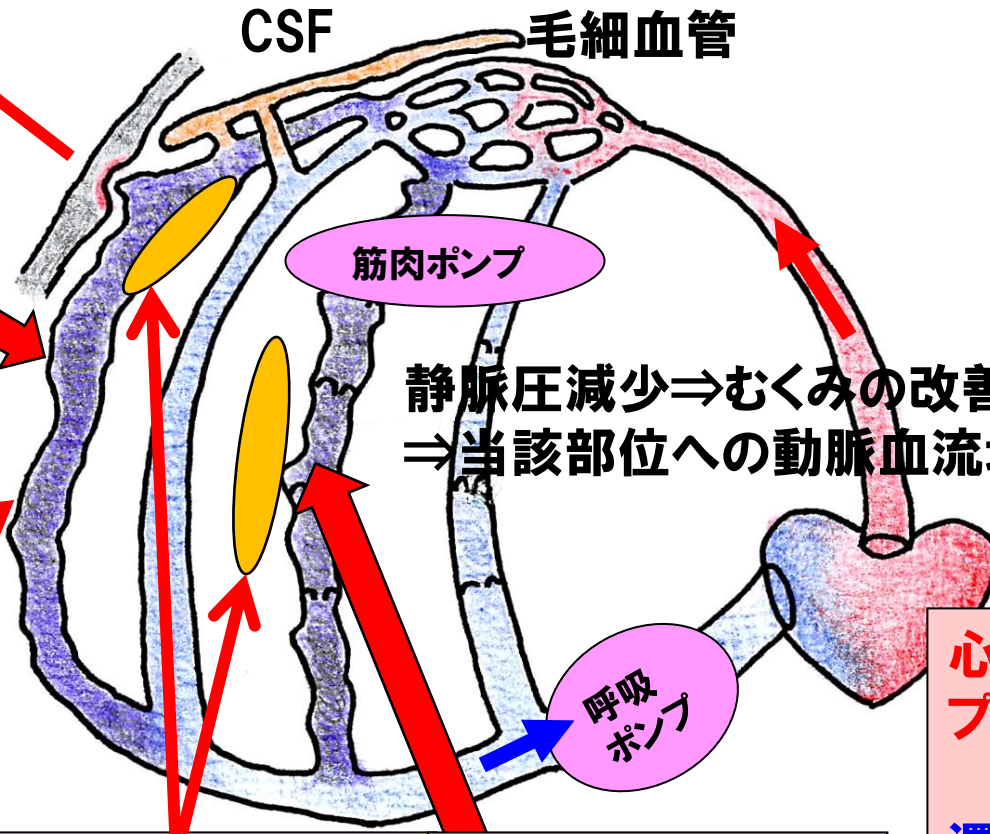
↓
神経線維刺激 ↓

↓
しびれ、痛み ↓
じんじん ↓

無弁静脈系のマッサージ、ドリームアップによる温熱マッサージ、ヨーガ、呼吸法、食事療法、瀉下療法、鍼灸による筋肉弛緩

ポリモーダル受容器の圧迫軽減 ⇒ 圧痛軽減(表皮下、筋膜、筋肉内)

有弁静脈系のマッサージや圧迫療法、鍼灸による筋肉弛緩、静脈穿刺

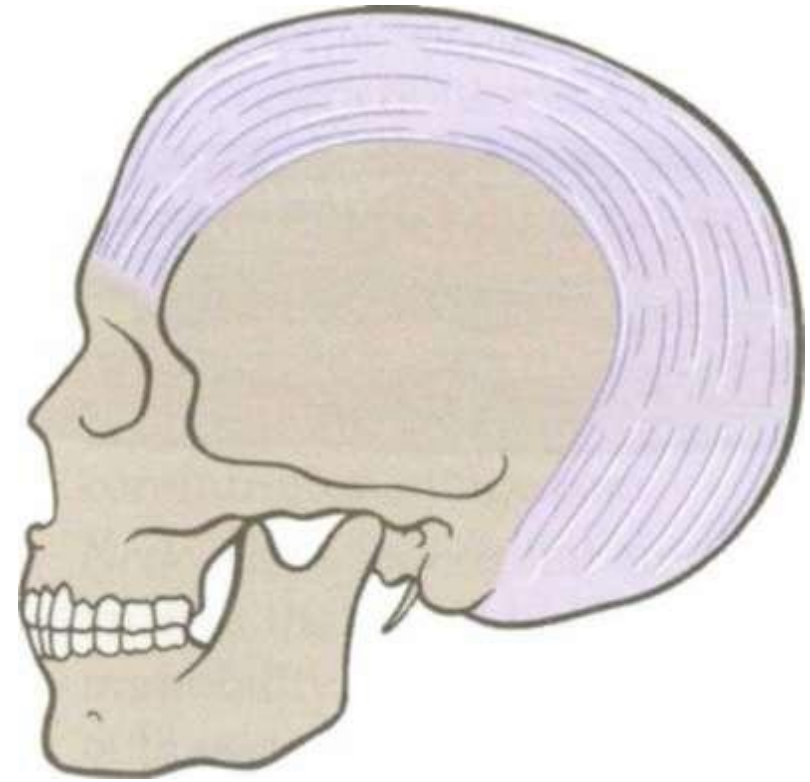
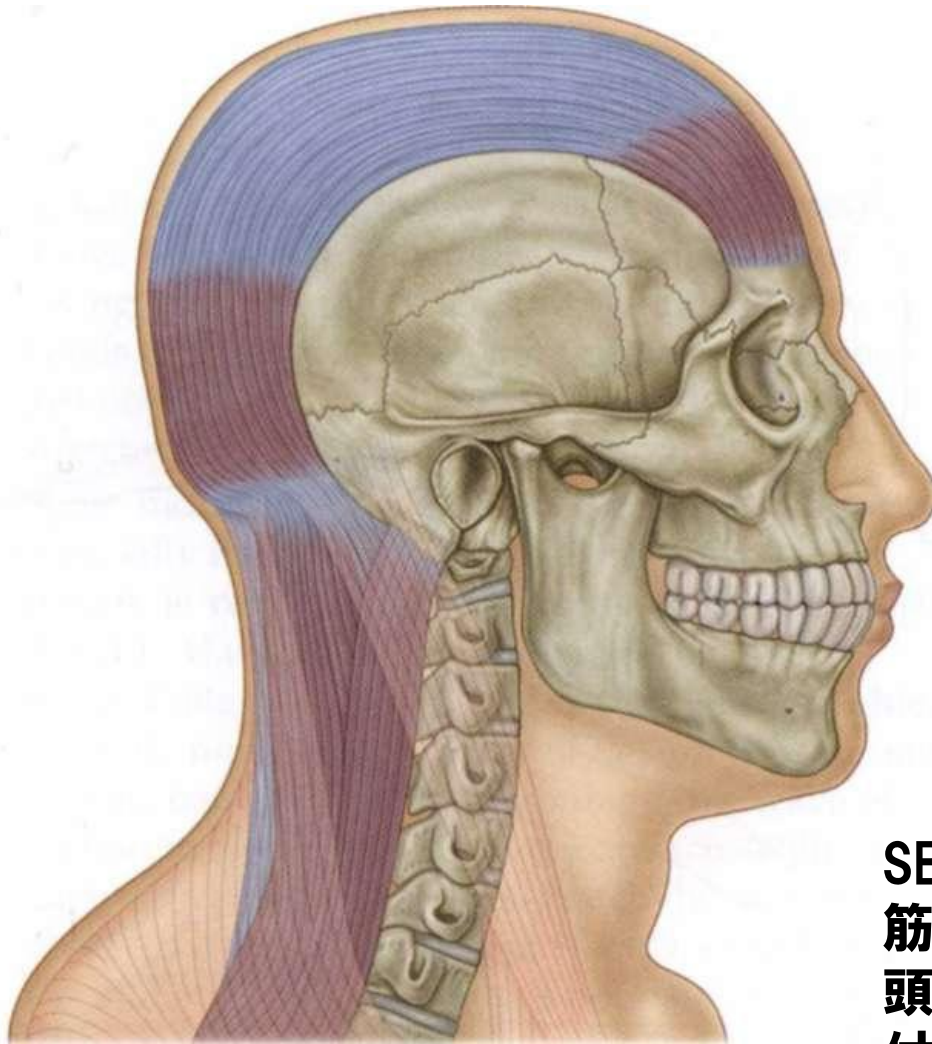


静脈圧減少 ⇒ むくみの改善
⇒ 当該部位への動脈血流増加 ⇒ 痛み ↓
だるさ ↓

心臓(送り出すポンプ)から出る動脈と

還流してくる静脈系(筋肉ポンプと引き込むポンプとしての呼吸ポンプ)

**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、筋膜の鬱血や鬱滯をデトックス

アビヤンガ

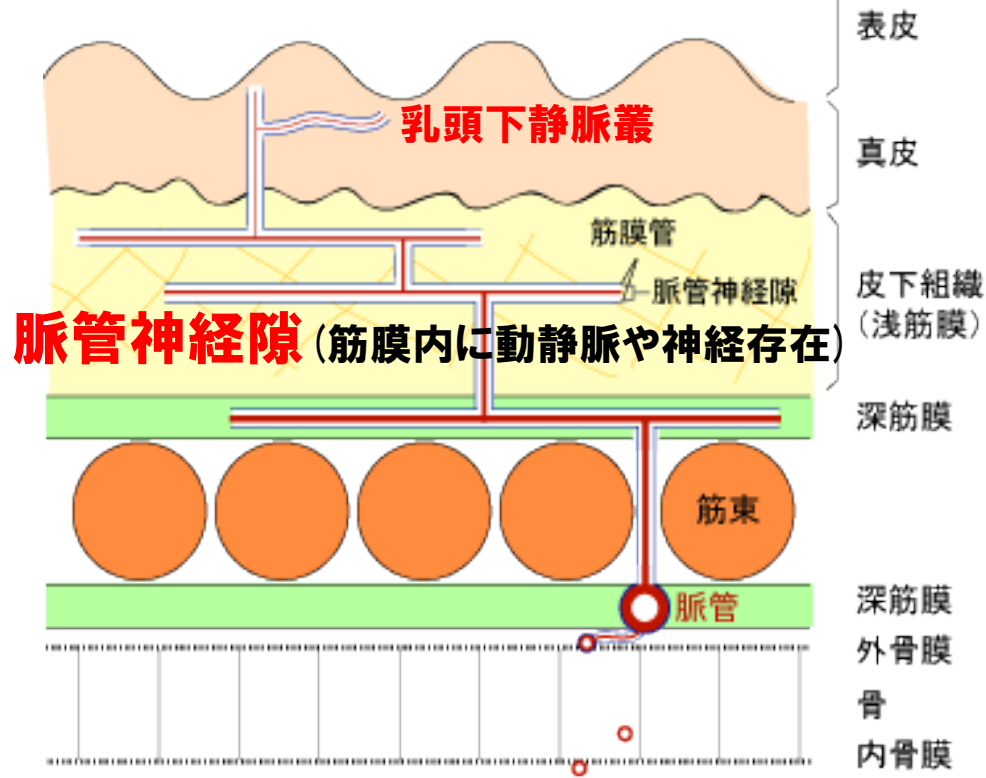


刮痧



刮痧板

キリ



浅筋膜と深筋膜

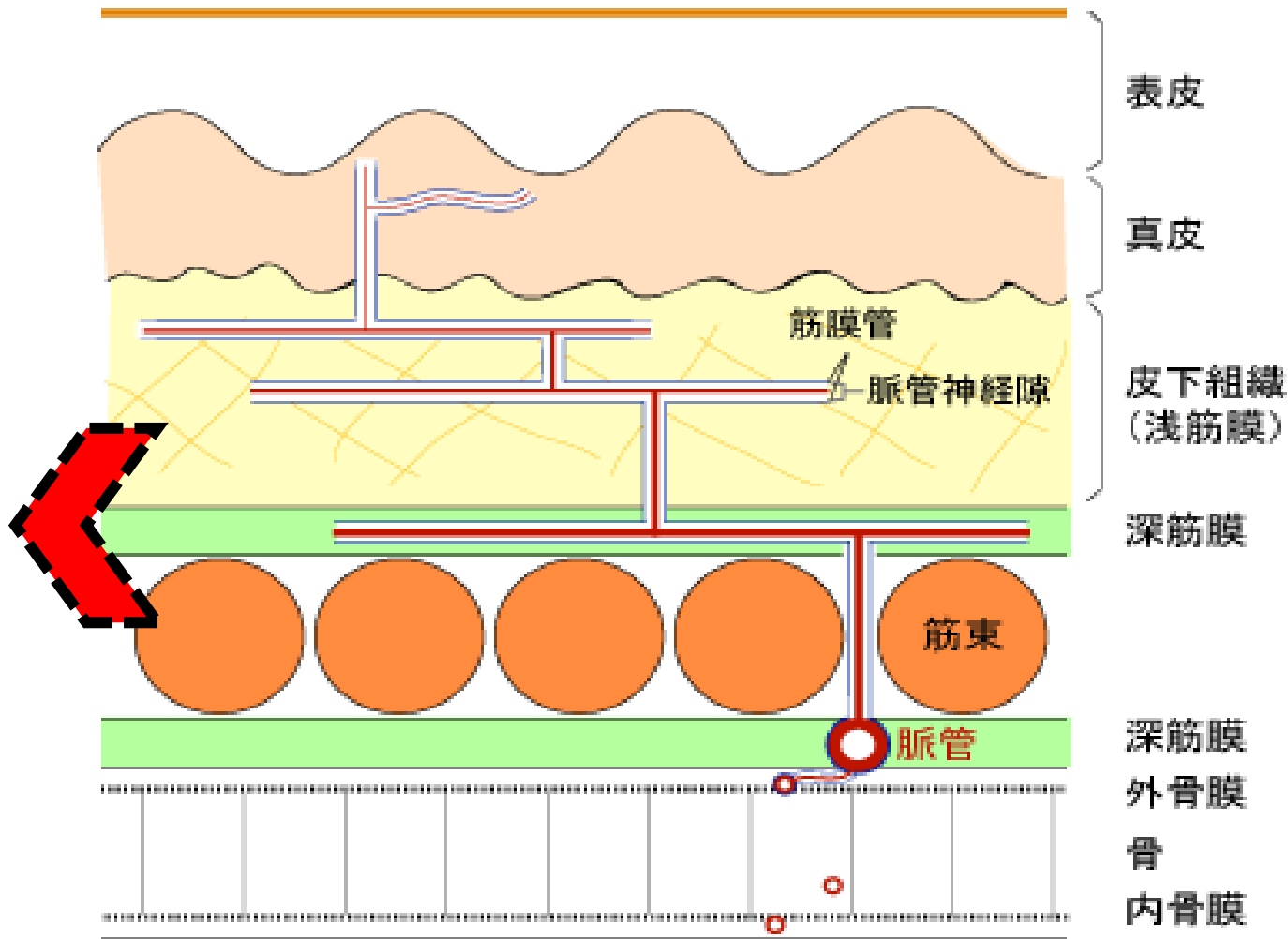
筋膜内の脈管神経隙をオイルトリートメントで圧迫することになり、
筋膜の鬱血や浮腫が軽減(デトックス)⇒筋膜リリースを促進⇒癒りや痛みが軽減。

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

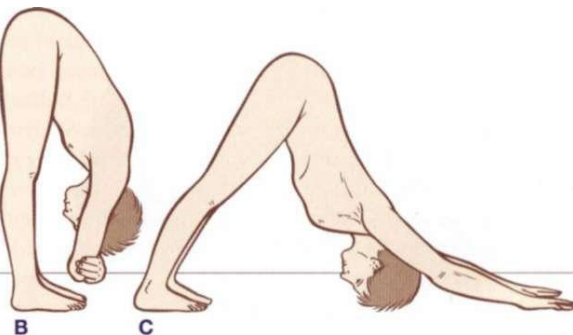
筋膜の中に、脈管と神経が通っている通路がある。
ここが鬱血したり、リンパが鬱滞すると、筋膜が伸展されて、筋肉全体が動きにくくなる⇒アナトミートレインズでつながった筋肉が動きにくくなる。

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？



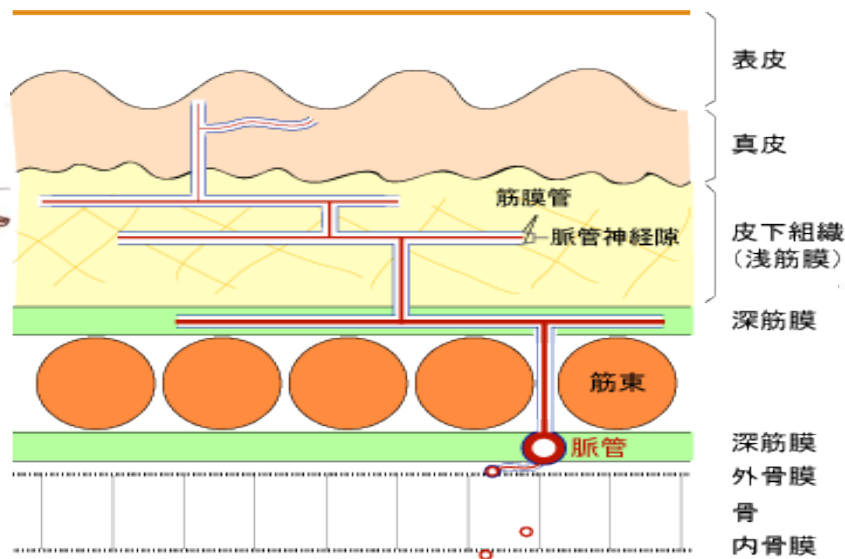
Superficial Back Line stretch



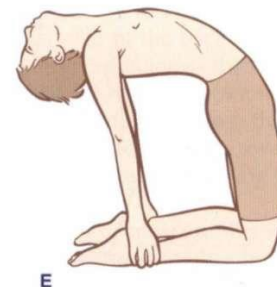
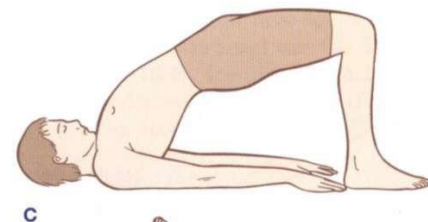
Lateral Line stretch



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

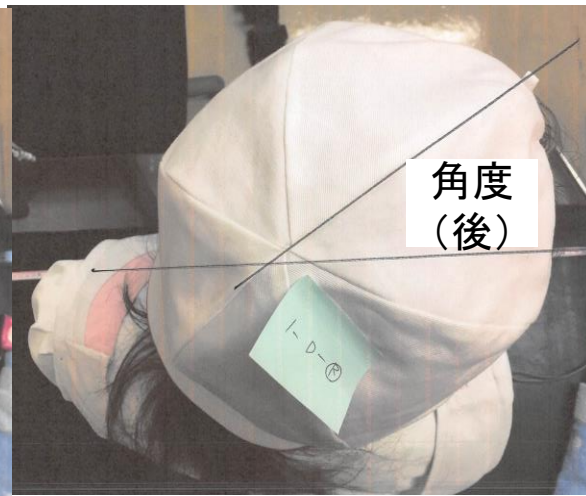
(酸素飽和度計使用)

(左第1指で3回測定Triplicate)



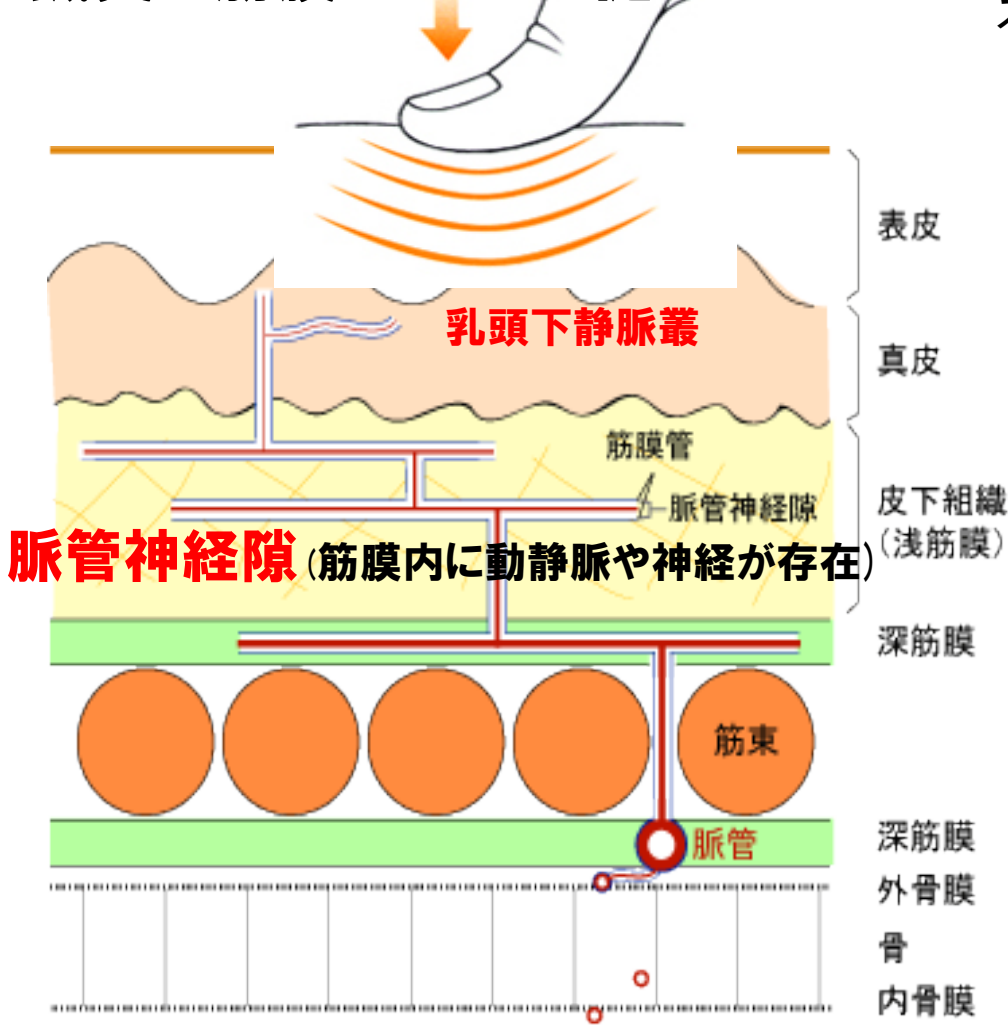
頸回旋角度測定

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°)



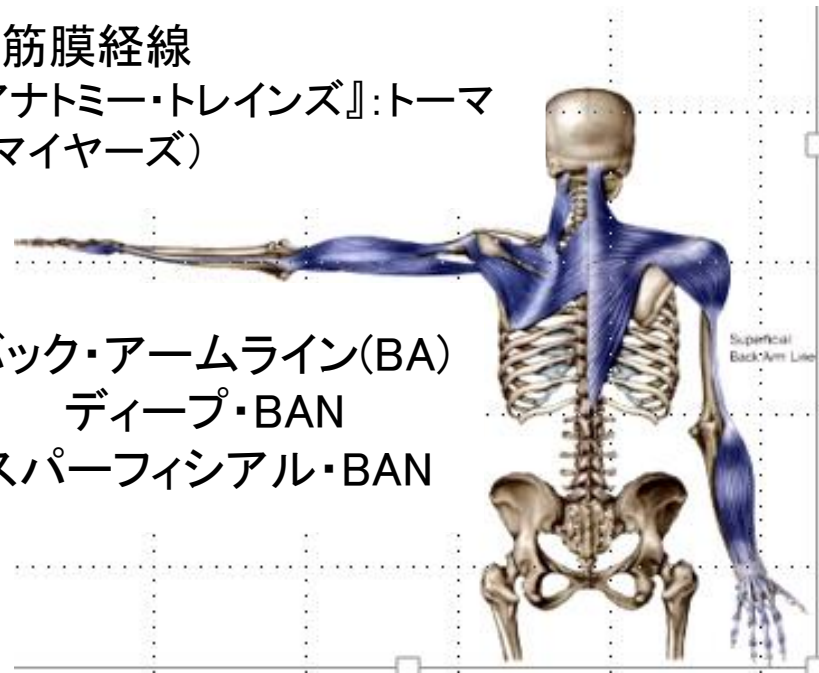
指刺激で筋膜の循環が活性化されることで Arm lineの筋膜リリースが促進される

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
スパーフィシャル・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からの還流を促すことで、老廃物の除去効果を発揮するのでは？





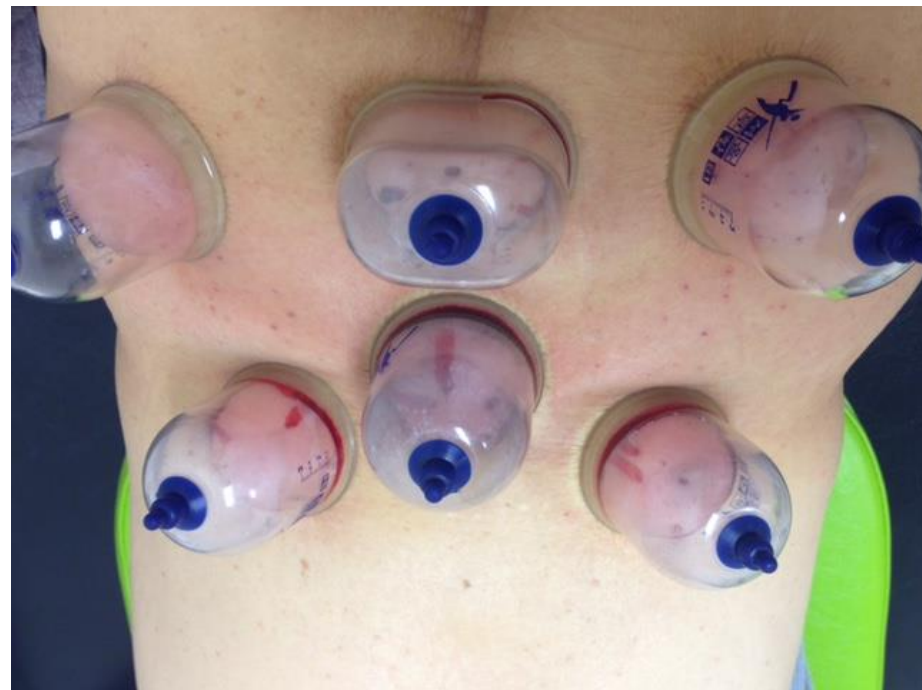
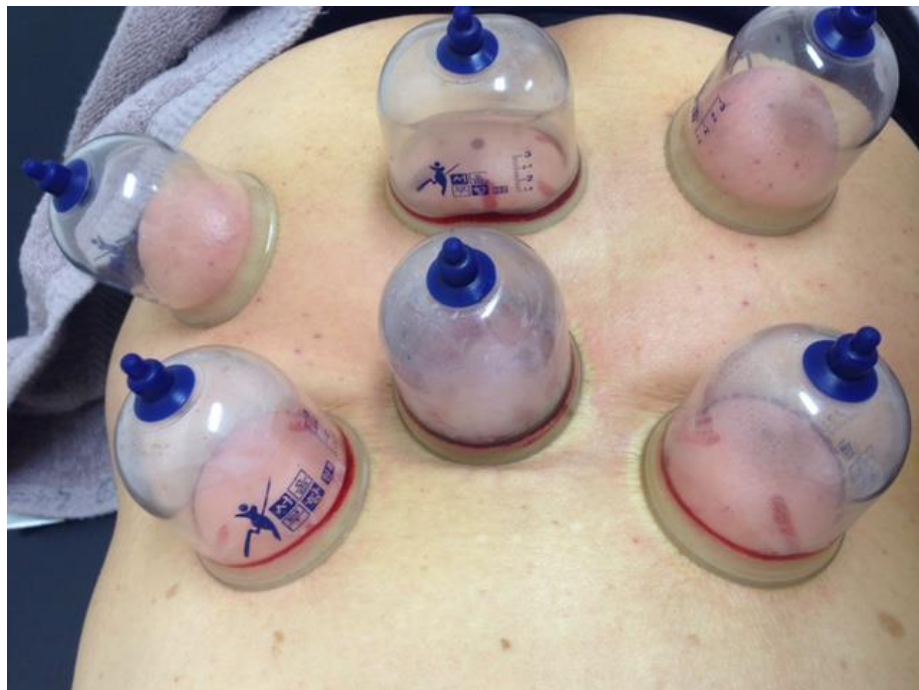
吸角療法 (乾式) 出血させない 方法



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？**

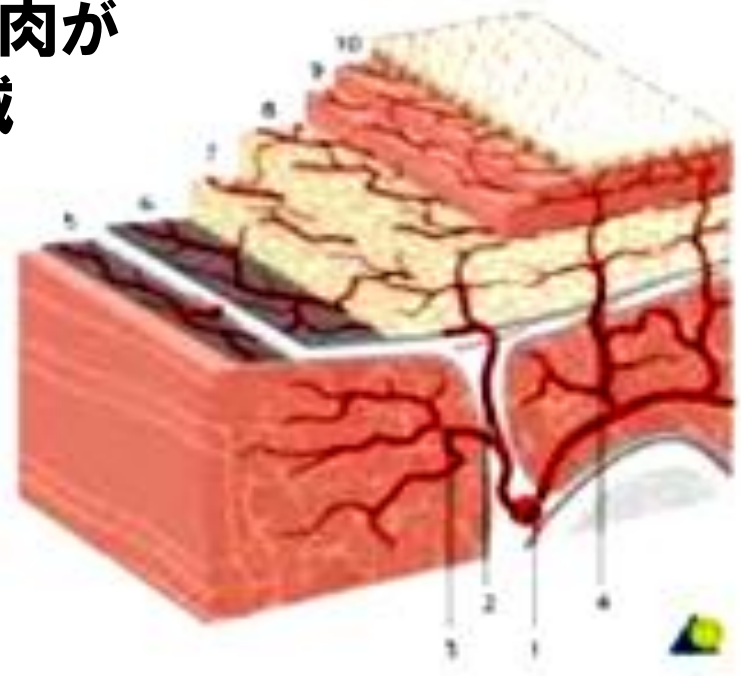
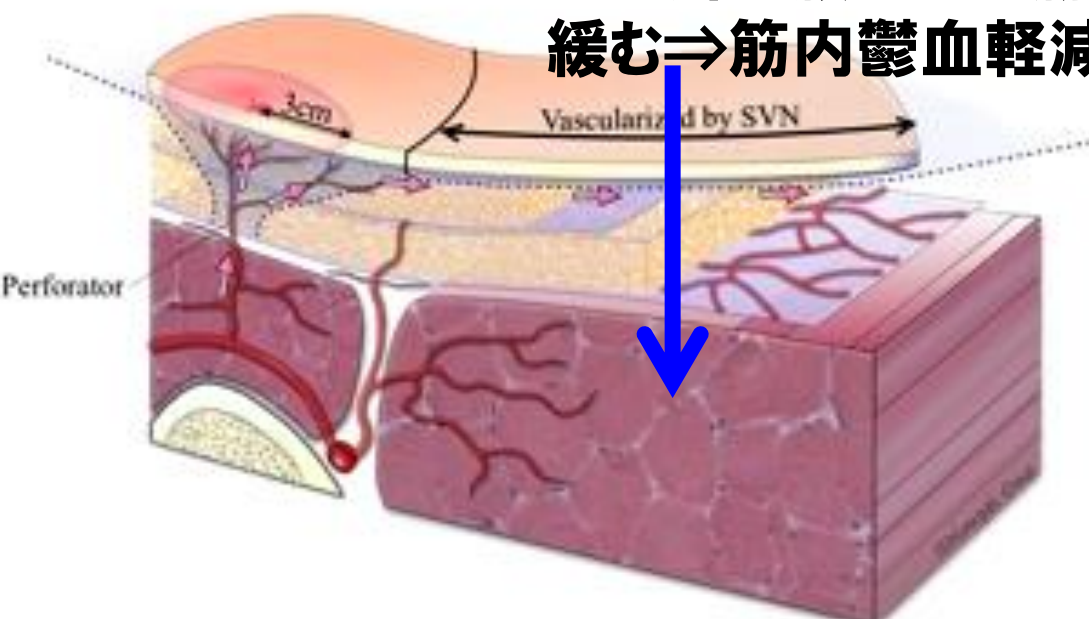
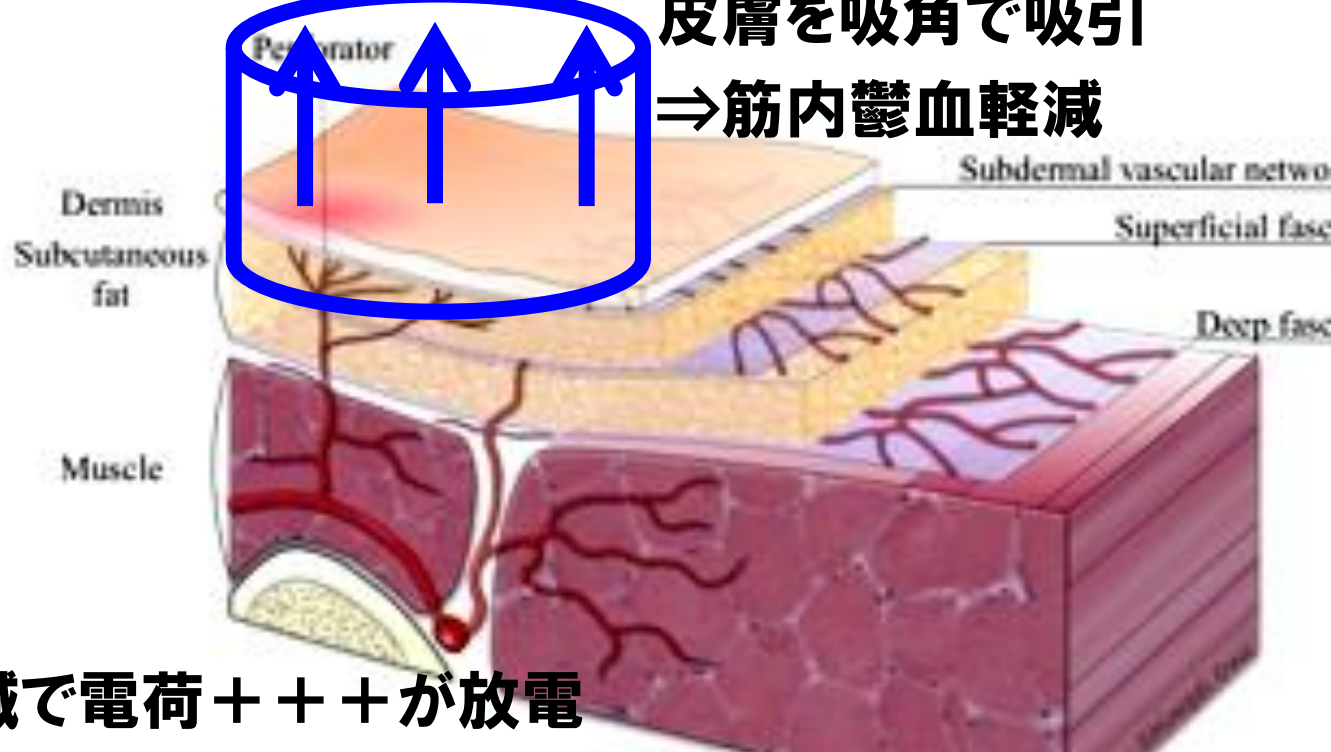


皮膚の血管系と筋肉の血管系は繋がっている！

(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



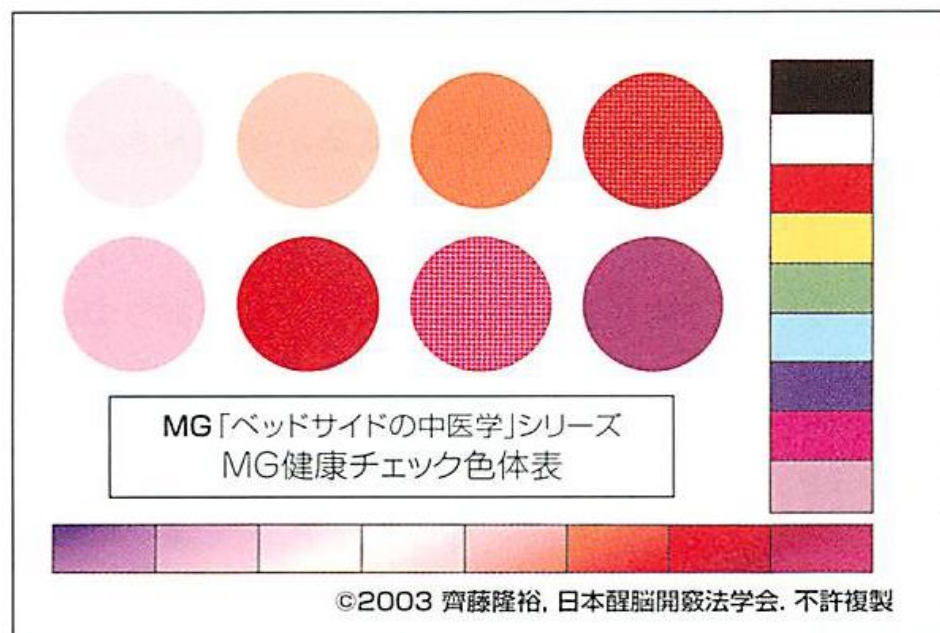


3分ほどそのままにする。吸玉内部が減圧されて、皮膚が強く引っばられて充血する。



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

引用 雲瑶著：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，將刮痧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：肩頸/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>



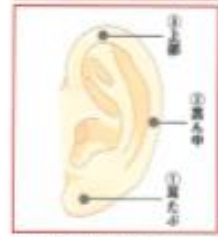
耳マッサージで、全身的ケアを(クロワッサン5月号)

深呼吸をしながら耳もみと耳ツボ押しを行うと、効果がアップ。
 マッサージ
 ツボ押し

めまい

めまいは、脳や内臓のバランスが崩れた時に、脳が誤った信号を送ることで起こります。めまいは、脳や内臓のバランスが崩れた時に、脳が誤った信号を送ることで起こります。めまいは、脳や内臓のバランスが崩れた時に、脳が誤った信号を送ることで起こります。

揺れるようなめまいは、耳たぶから順に、ゆつくりともみほぐす。



耳たぶを指でつまみ、優しくもみほぐす。耳たぶ、耳の穴、耳の奥を順番に、ゆつくりとほぐす。



耳たぶと耳の奥の両方、指の付け根の力を使ってほぐす。耳たぶと耳の奥の両方、指の付け根の力を使ってほぐす。

耳鳴り

耳鳴りは、耳の内部で音が聞こえる状態です。耳鳴りは、耳の内部で音が聞こえる状態です。耳鳴りは、耳の内部で音が聞こえる状態です。

突然起こるキーンという不快音、煩わしい音を消し去るには外耳道に刺激を。



耳たぶに人差し指を優しく押し込み、30秒ほど押し続ける。耳たぶをほぐす。



耳たぶの付け根は444、耳の穴に指をさして、耳の奥の奥まで刺激する。



耳たぶは人差し指、中指、薬指の付け根で優しくほぐす。耳たぶは人差し指で押す。

頭痛

ストレスや首の緊張から起こる頭痛は、こめかみから耳回りを風池までもむ。

頭痛は、脳の血管が収縮・拡張を繰り返すことで起こります。頭痛は、脳の血管が収縮・拡張を繰り返すことで起こります。頭痛は、脳の血管が収縮・拡張を繰り返すことで起こります。



こめかみから風池にかけて、人差し指・中指、薬指の付け根で円を描くようにほぐす。



耳たぶは人差し指・中指、薬指の付け根で優しくほぐす。耳たぶは人差し指で押す。



耳たぶは人差し指、中指、薬指の付け根で優しくほぐす。耳たぶは人差し指で押す。

冷え・不眠

耳は、体の末端に位置するため、冷えやすい部位です。耳は、体の末端に位置するため、冷えやすい部位です。耳は、体の末端に位置するため、冷えやすい部位です。

耳を温めて血行不良を改善し、末端まで血流を。



耳たぶを手の甲で包み、こめかみから風池へと、上下にほぐす。こめかみから風池へと、上下にほぐす。



耳たぶは人差し指・中指、薬指の付け根で優しくほぐす。耳たぶは人差し指で押す。



耳たぶは人差し指、中指、薬指の付け根で優しくほぐす。耳たぶは人差し指で押す。

目の疲れ

耳の副交感神経を刺激することで体の緊張を。

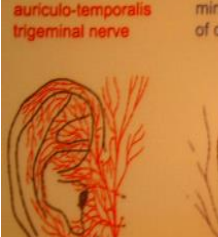
目の疲れは、目の筋肉が長時間緊張していることで起こります。目の疲れは、目の筋肉が長時間緊張していることで起こります。目の疲れは、目の筋肉が長時間緊張していることで起こります。



耳たぶを手の甲で包み、こめかみから風池へと、上下にほぐす。こめかみから風池へと、上下にほぐす。



耳たぶは人差し指・中指、薬指の付け根で優しくほぐす。耳たぶは人差し指で押す。



耳たぶは人差し指、中指、薬指の付け根で優しくほぐす。耳たぶは人差し指で押す。

耳介の神経支配

体性知覚神経

交感神経

副交感神経

auriculo-temporal trigeminal nerve

minor occipitalis nerve of cervical plexus

auricularis nerve complex of vagus, facial, glossopharyngeal nerve



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
ちい。

・肩井(けんせい)

<足の少陽胆経>

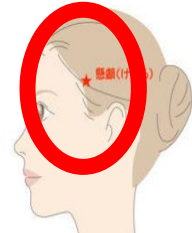


★部位⇒第7頸椎棘突起と肩峰外縁を結ぶ線上の midpoint
(頸横動脈、鎖骨上神経)

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。

・懸顱(けんろ)

<足の少陽胆経>



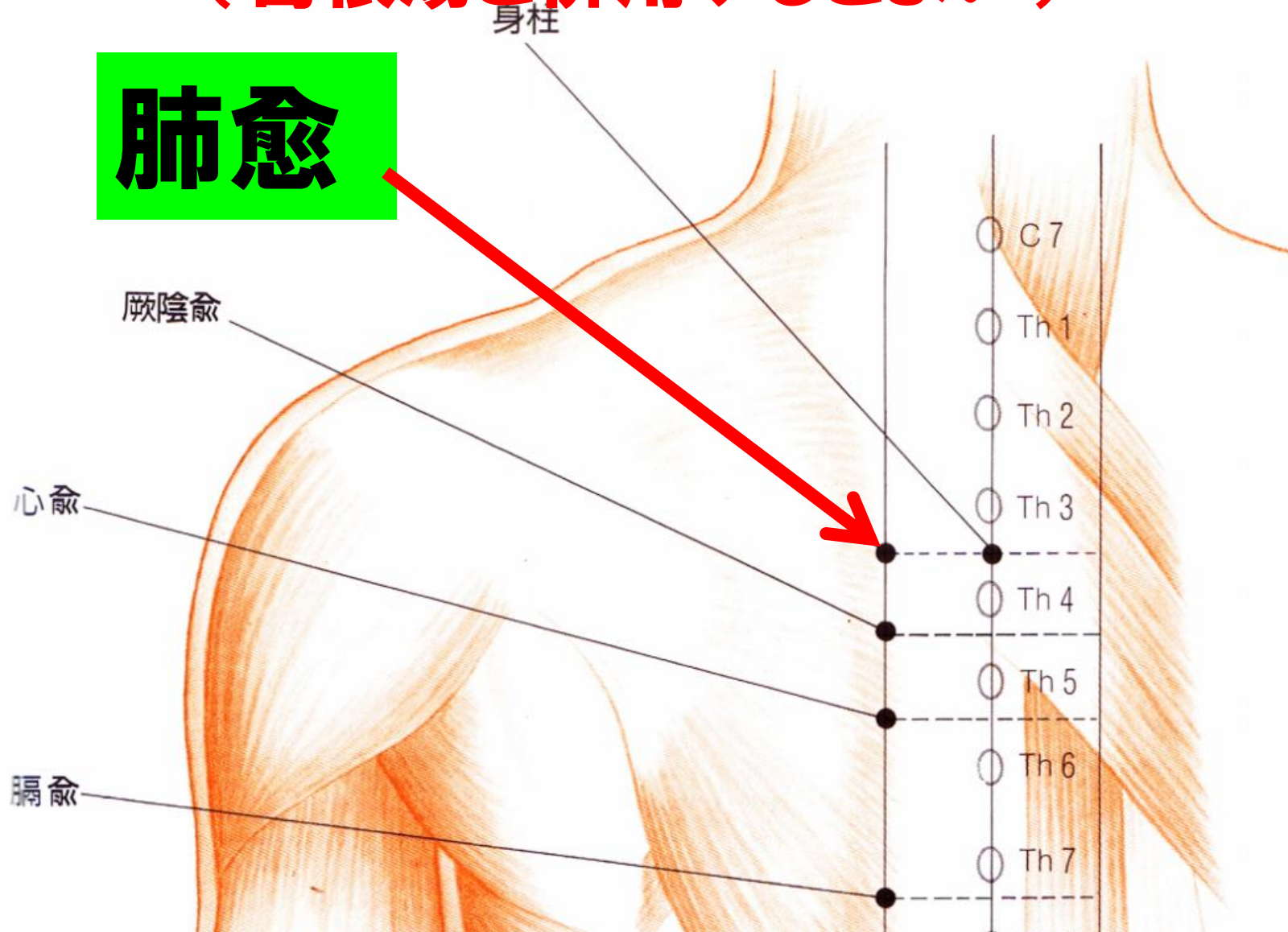
★部位⇒頭部、頭維と曲髻を結ぶ曲線状の midpoint

(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。

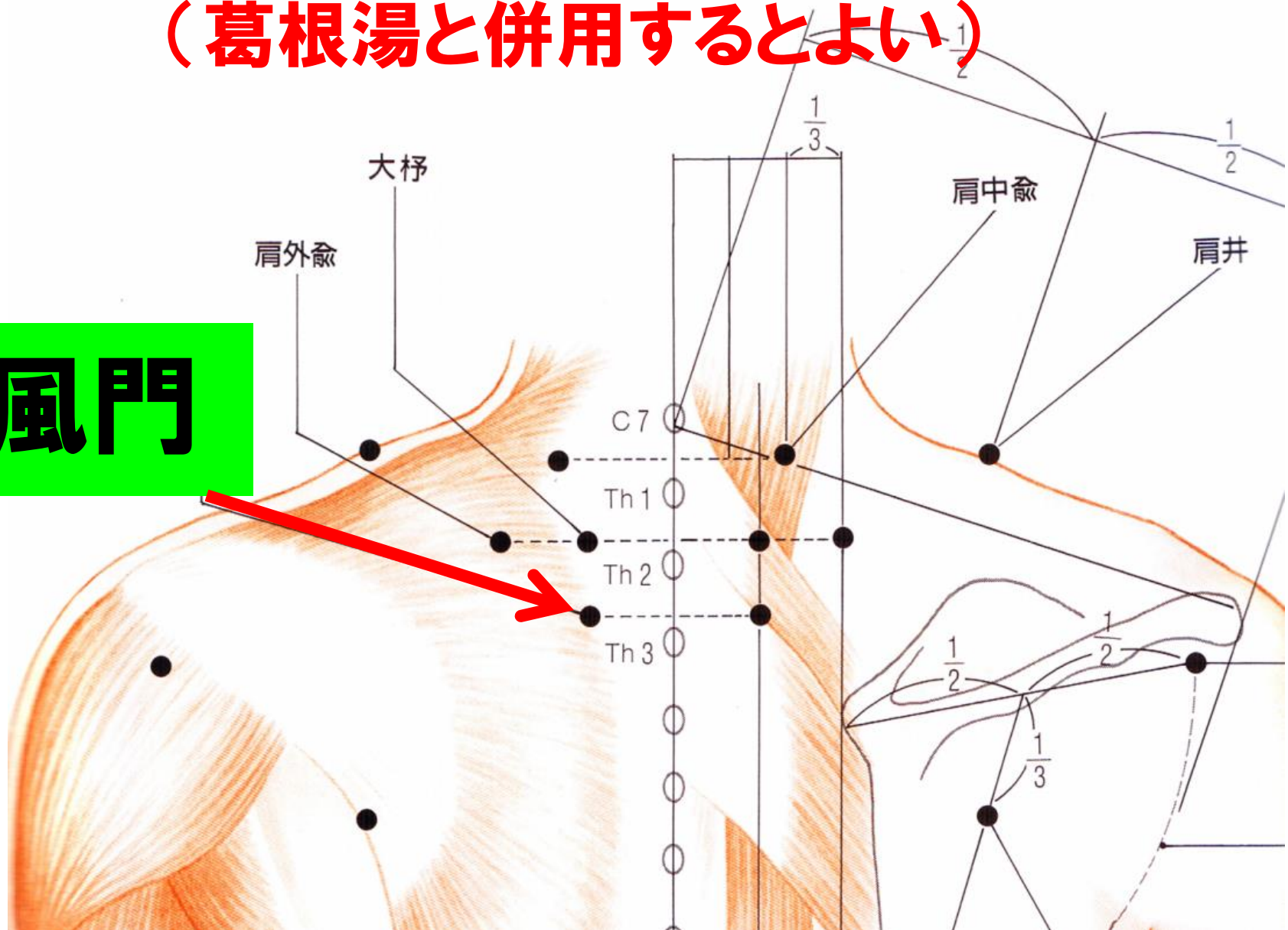
臓腑の肺の疾病を治療する経穴 (葛根湯と併用するとよい)

肺愈

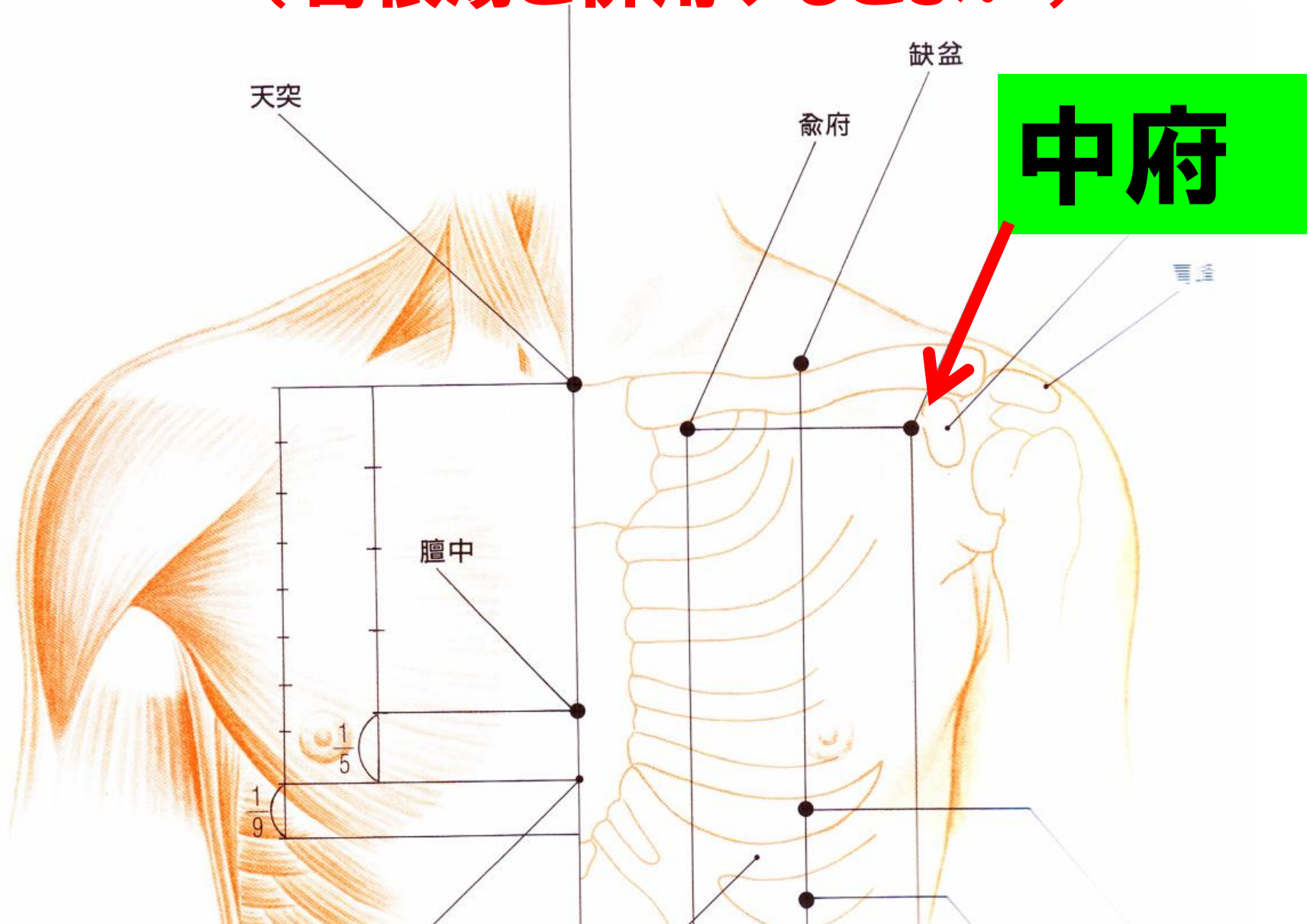


臓腑の肺の疾病を治療する経穴 (葛根湯と併用するとよい)

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

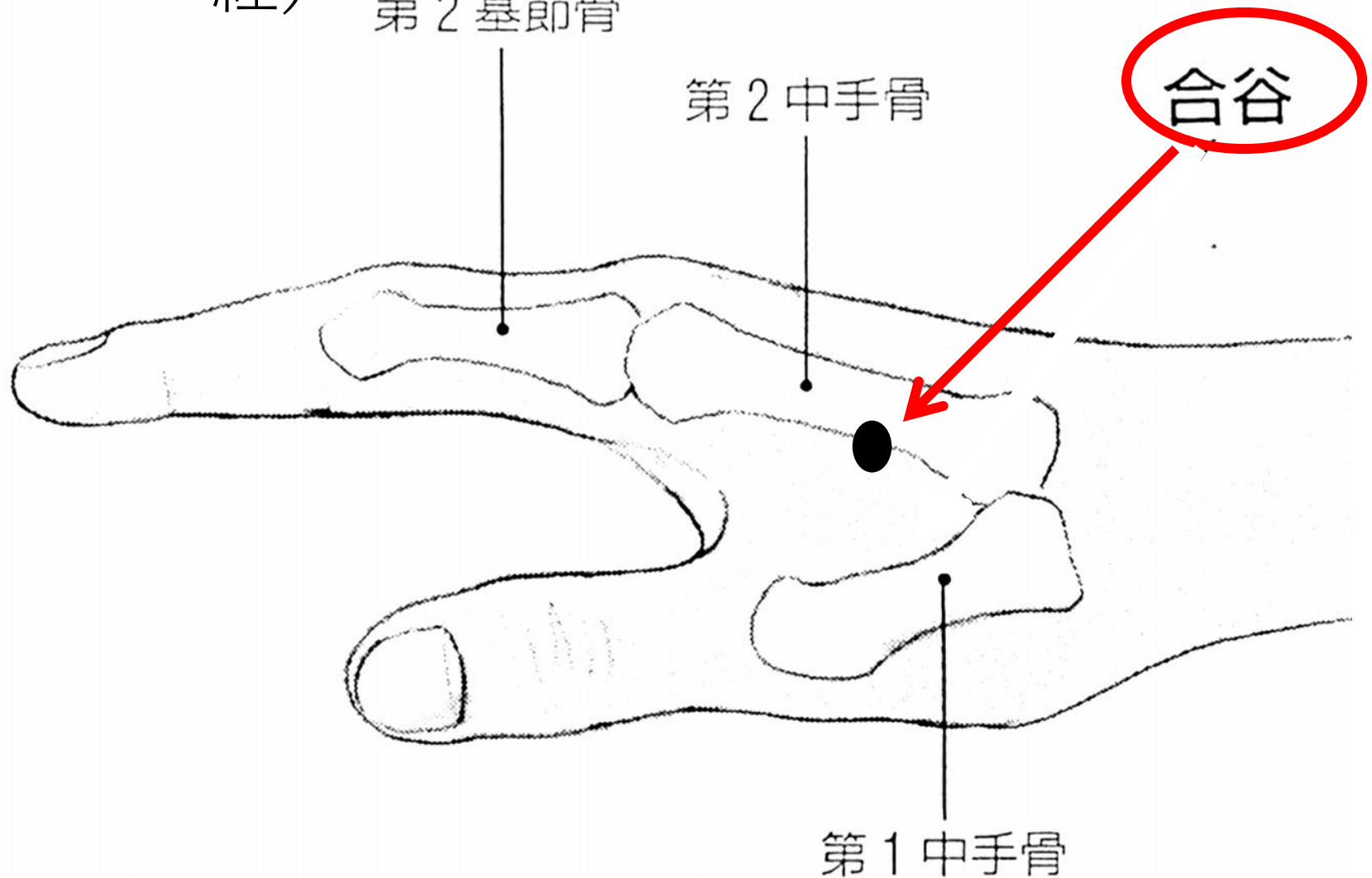
(肺の裏は、大腸

経)

第2基節骨

第2中手骨

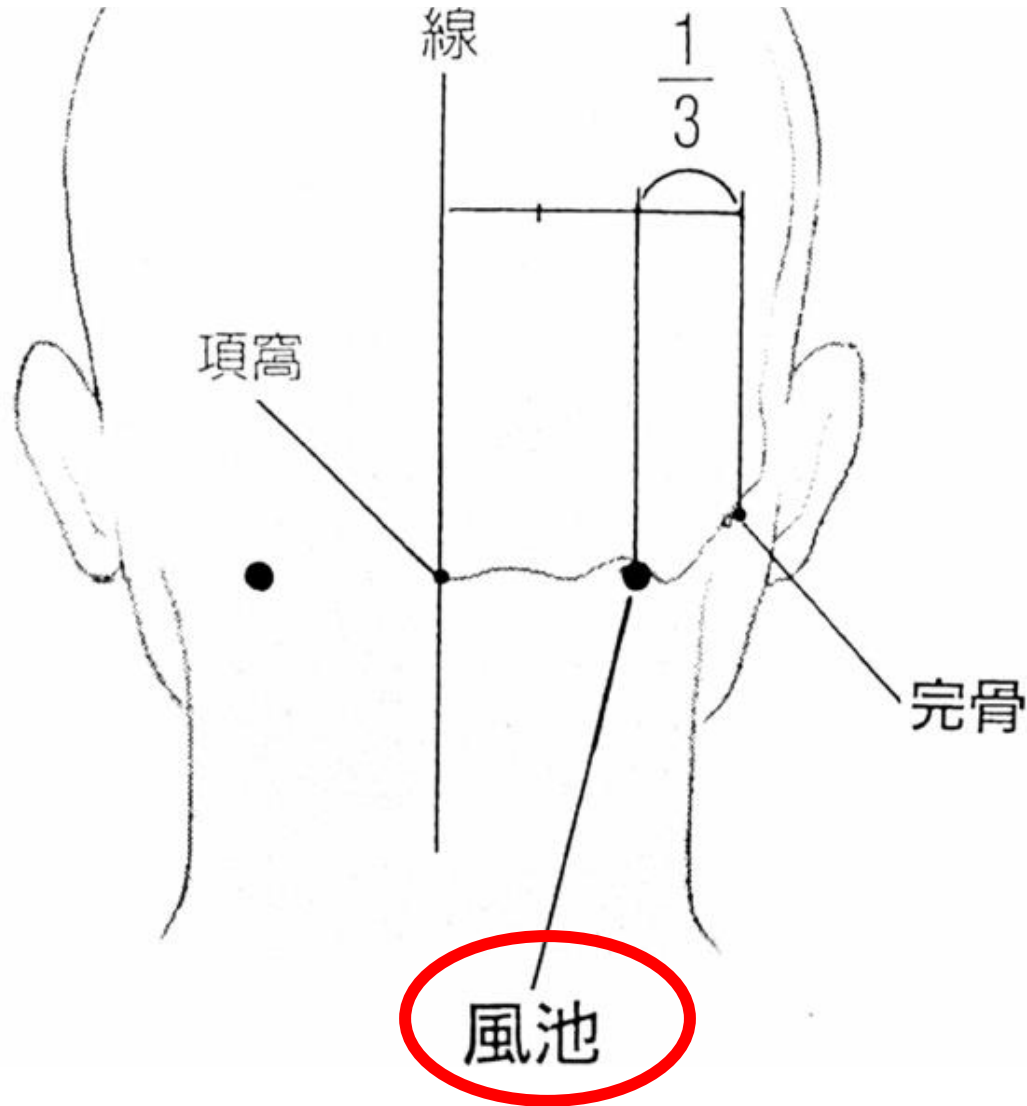
合谷



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

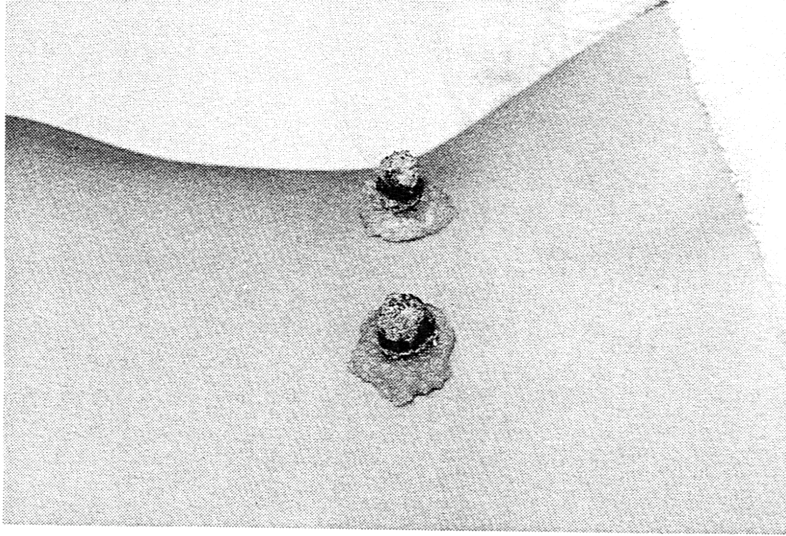


図19 生姜灸

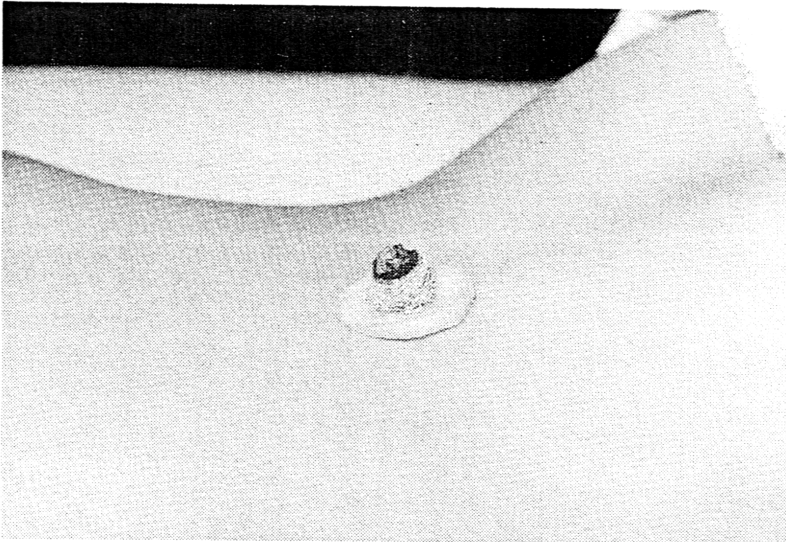


図20 艾条灸

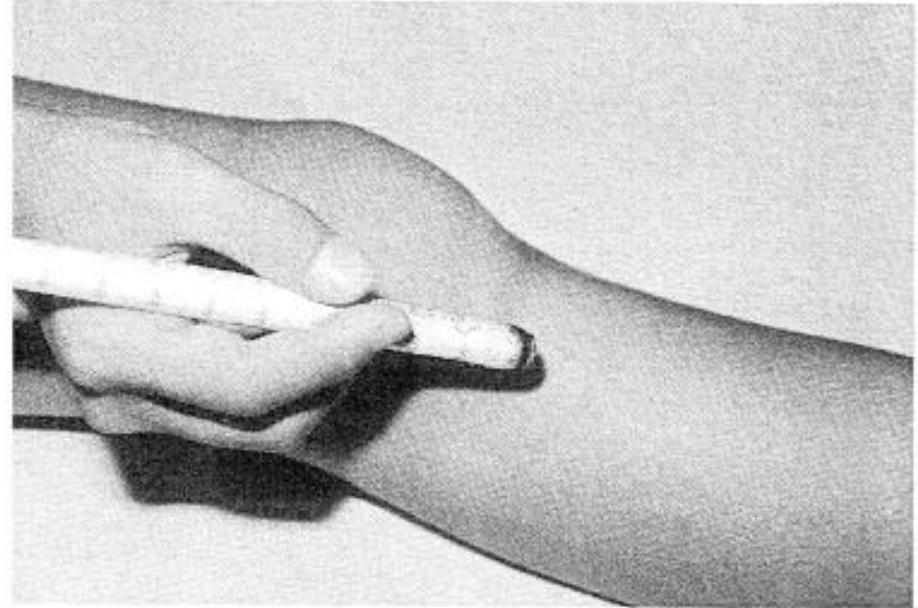
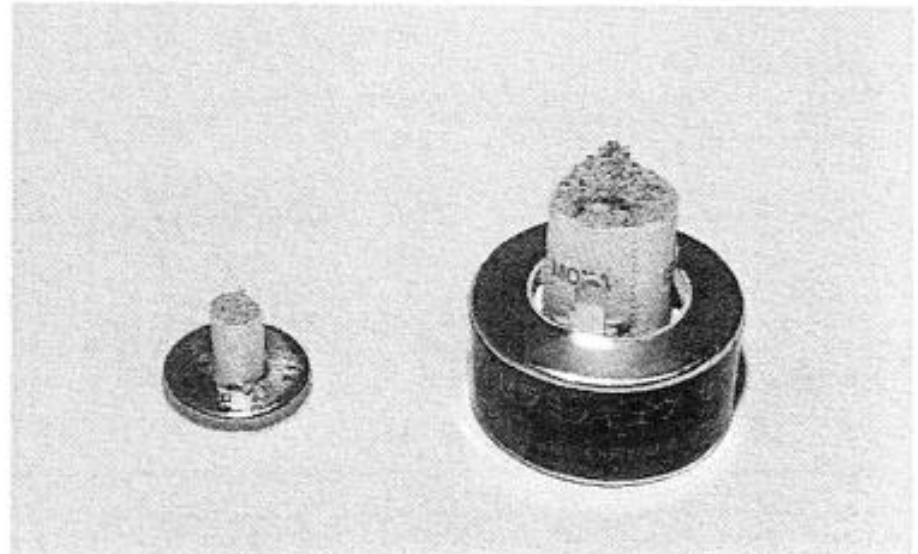


図21 簡便な温灸



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。

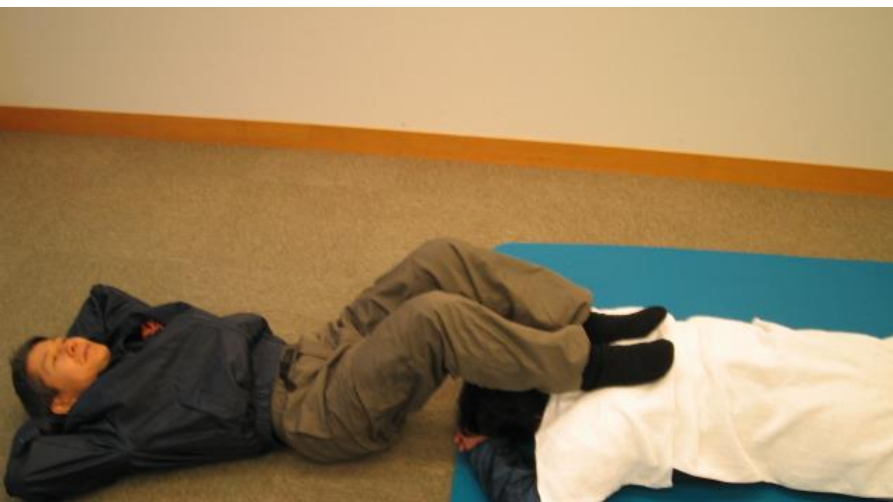
スチームアイロンで皺を伸ばすように、筋膜の皺や肥厚を改善する！

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**

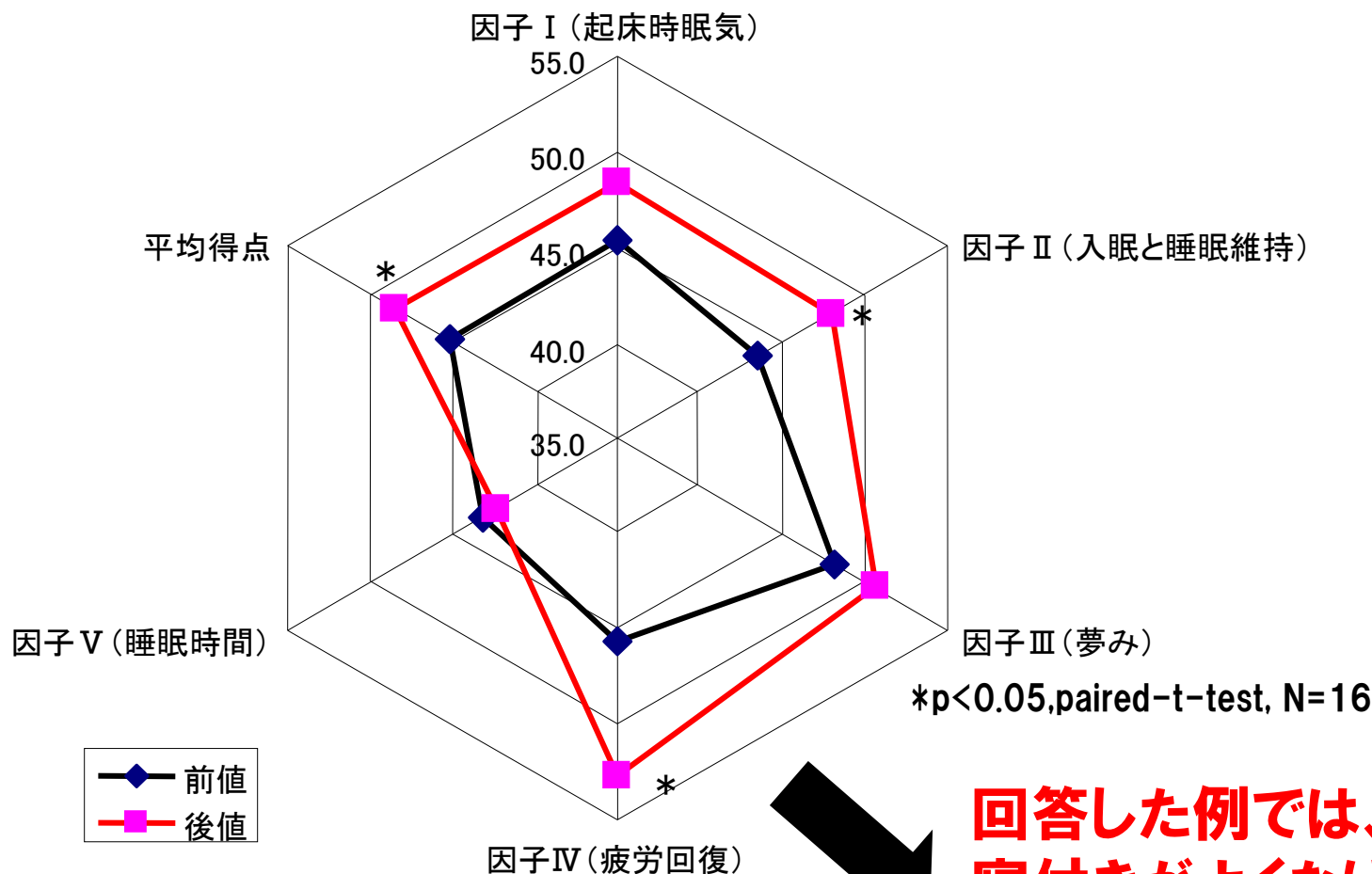


臥位では転倒の危険性なく楽



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



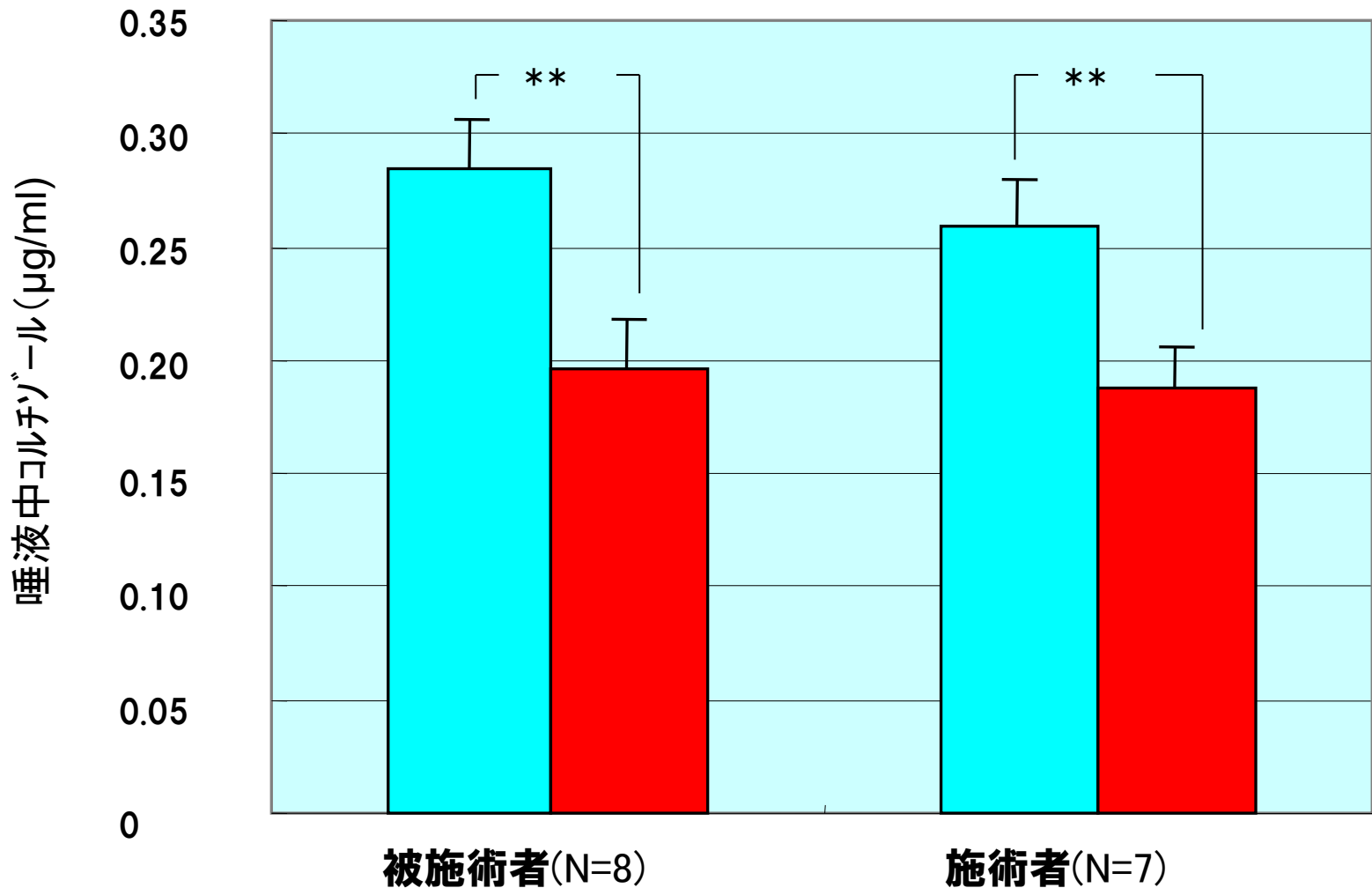
OSA-MA睡眠調査票

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

回答した例では、
寝付きがよくなり
起床時疲労感減少

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

④心のケアに役立つ温故知新の智慧

①気功やヨーガのゆっくりした呼吸とポーズ：

マインドフルネス呼吸を一日2回（朝と就眠前）に行う。特にゆっくりした気功の呼吸（心地よいと感じるリズムで）は、情動的变化を来し、今を受け入れる気持ちを高めて、不安の軽減をもたらす。自粛ストレスによるメンタルペインや児童虐待や家庭内暴力（DV）への対策になる。

①アンガー・コントロール：**呼吸法**特に呼気を延長させるヨーガの呼吸は、怒りを鎮静化させ、感情に余裕を与える。

②ヨーガ・ニドラー：臥位で全身の各所を眺めながら、順々にボディースキャンしていくと、全身の凝りや痛みの軽減、睡眠の質の改善と同時に、自身の感情をコントロールもできる。

調息 呼吸法(調氣法)



呼吸：長息呼吸（できるだけゆっくりと）
＝長生呼吸（腹式＋胸式呼吸）

臥位、座位でも可

調気法(じょうきほう)

Pranayama プラーナーヤーマ

プラーナ: 生氣、息 + アヤーマ: 動きがない



プラーナーヤーマ: 息を休止すること

ヨーガ= ところを止滅する(ところの動きを止める)

プラーナーヤーマ → 息を休止することで
→ ところの動きを止める
= ヨーガを実践する

ハタ・ヨーガ・プラーディーピカーの記述

レーチャカ(呼息)もプーラカ(吸息)もなく、
ただ息が止まるケワリー・クンバカによって楽
に止息できるものにとっては、三界において
得られないものは何一つない。

ケワリー・クンバカこそは、真の調気である
と言われる。(16世紀 ハタ・ヨーガ・プラーディーピカー 2-74)

調心

瞑想・座禅、各種リラックス法

楽な姿勢で座り、瞑想する

無判断、無拘束、無邪気に

- ①内言(マントラ)を心で繰り返す
「幸福、幸福、、、」
「hrim,hrim,hrim」
「ソー(吸気)、ハム(呼気)」
- ②よいイメージを抱く
- ③呼吸を眺める



呼吸休止で瞑想をする

呼吸休止期：呼気でも吸気でもないギャップ
＝ギャップの体験＝無念無想（純粹な静寂）

内なるアーユルヴェーダの知恵（般若の智慧）
を聞く



正しい生死の智慧が聞こえる

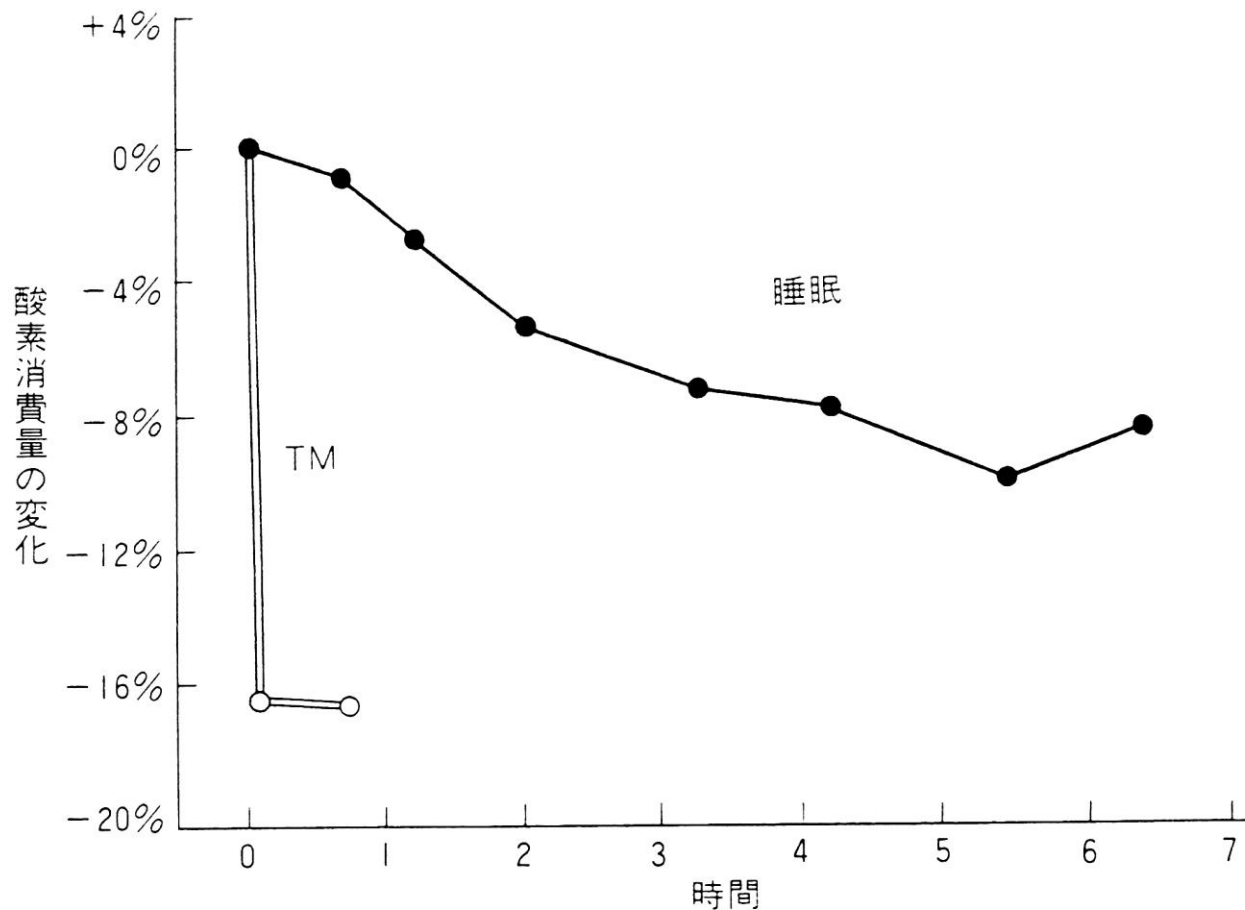
変性意識状態(ASC:内なる静寂の体験)の特徴

瞑想、呼吸法などで体験する変性意識体験

- ①**空間感覚の喪失**:自分の足が大地に触れていないかのようなフワフワと感じ
- ②**時間感覚の喪失**:気がついたら終わっていた
- ③**言語感の喪失**:話しをしようと思えばできたが、その気にはなれなかった
- ④**恍惚感**:うっとりとしていた
- ⑤**注意集中**:その体験以外の周囲の変化には気がつかなかった
- ⑥**宇宙識**:真理の深みを把握できたように思われた
- ⑦**受動性**:まるで何かに動かされているような感じ
- ⑧**一時性**:ほんの短い間の出来事のようにであった
- ⑨**主観と客観の差の感覚の喪失**:自分と周囲との区別がつかなくなった。
- ⑩**自己感覚の喪失**:心だけが存在し自分の体がなくなってしまった感じ

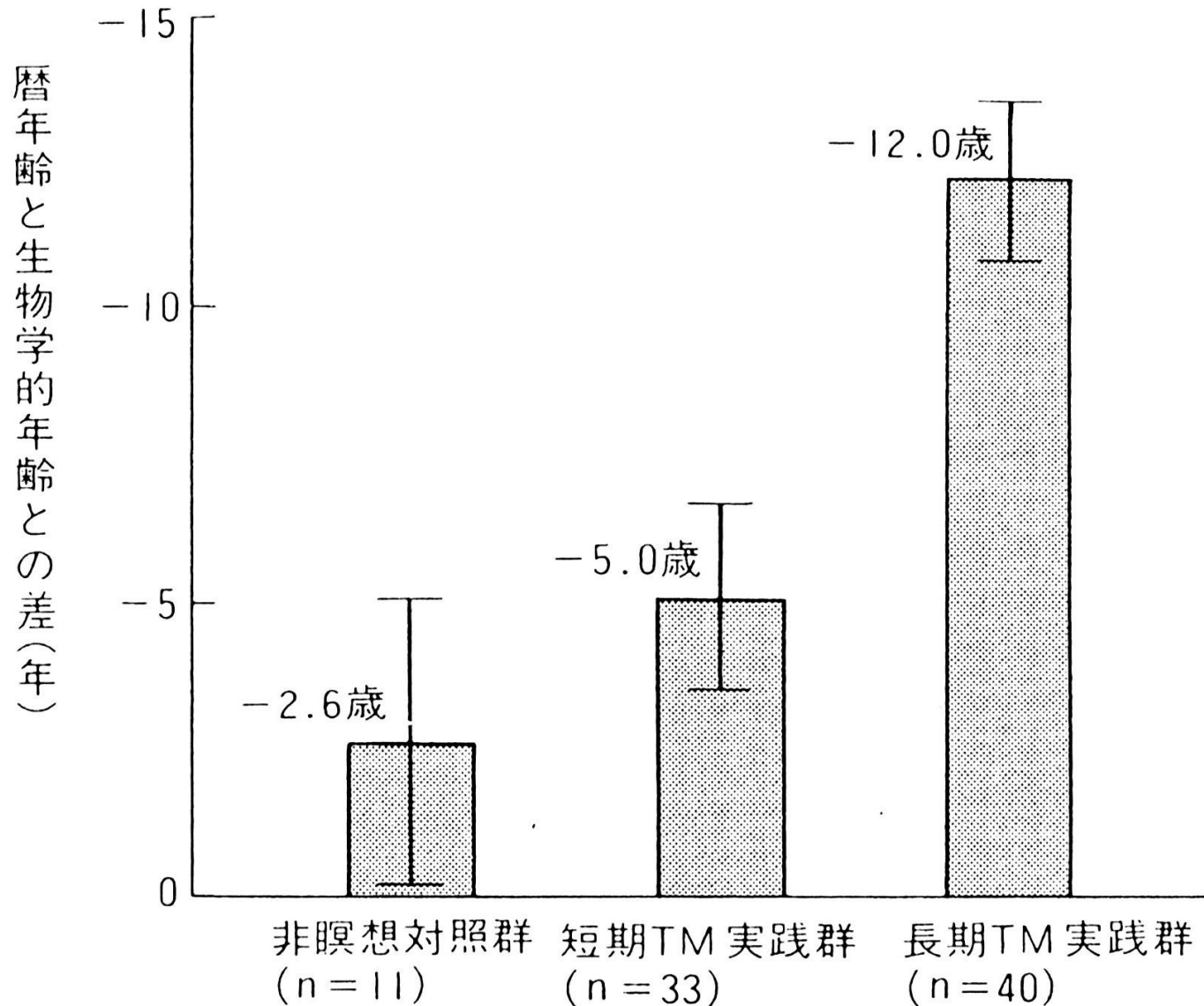
参照:斎藤 稔正「変性意識状態に関する研究」(1981年)

瞑想中の代謝低下



20人の被験者のTM中の酸素消費量から代謝率が測定された。TM中には酸素消費量が顕著に減少した。TMの最初の10分間で、平均16%も酸素消費量が減少した。酸素分圧と二酸化炭素分圧には変化はなかった。TM中の代謝の低下は睡眠よりも深く急速に生じた。

瞑想の中で「般若の知恵を知る」ことで 若返る！



包括的なライフスタイルの改善で テロメラーゼ活性が増加

🇬🇧 [ロンドン]

予防医学研究所
(PMRI, 米カリフ
ォルニア州Sausali-
to)のDean Ornish
教授らはカリフォ
ルニア大学サン
フランシスコ校



D. Ornish氏

(UCSF, サンフランシスコ)の研究者
らと共同でパイロット研究を行い、
「包括的なライフスタイルの改善は細
胞の加齢を調節するテロメアの維持
に不可欠の酵素であるテロメラーゼ
の活性を増加させることを初めて明
らかにした」とLancet Oncology(2008;
9: 1048-1057)に発表した。

テロメラーゼ値が29%増加

テロメアは染色体の末端にある
DNA蛋白質複合体で、その末端を
保護し安定化させることで、細胞の
加齢速度に直接関与している。テロ

メラーゼ活性はなかった。

Ornish教授らは、前立腺がんリス
クが低いと診断された男性30例に包
括的なライフスタイルの改善を図る
パイロット研究を行った。この研究
では、被験者は最初に室内で3日間
の合宿に参加し、脂肪を総カロリー
の10%にとどめ、精製糖が少なく全
穀粒や果物、野菜を多く含む食事を
摂取した。食事にはビタミンと魚油
も補充された。さらに、被験者は中
等度の有酸素運動、ストレス管理、
リラクゼーション療法、呼吸エクサ
サイズも行った。テロメラーゼ活性
を試験開始前時と3か月後に測定し
た。24例から分析に十分なデータが
得られた。

同教授らは血中のテロメラーゼ活
性が29%増加したことを見出した。
テロメラーゼ活性の増加はLDLコレ
ステロールの低下およびストレスの
減少と関連していた。同教授らは「わ

ヨーガ的ライフスタイル

①**脂肪制限**
(10%以内)

- ②**粗精製食**
- ③**野菜果物多く**
- ④**魚油+ビタミン**
- ⑤**有酸素運動**
- ④**リラックス法**
- ⑤**呼吸法**



**1年間で冠動脈
硬化が改善**

**3ヶ月間で
テロメラーゼ活性
が29%増加**

笑いヨガ

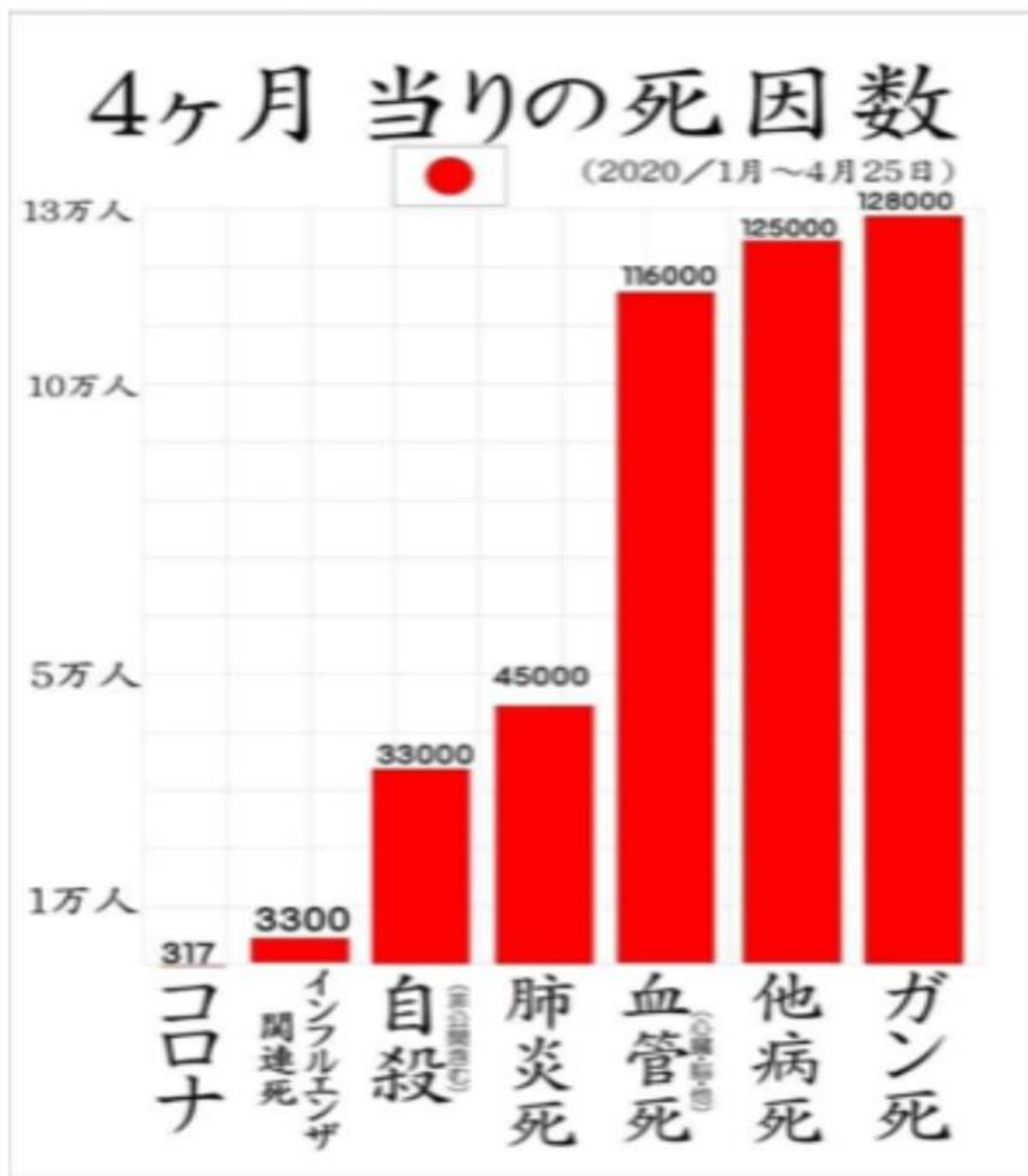
「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わせた運動からの生理・心理・免疫療法。1995年頃からインドで普及。
「笑う」ための筋肉を使うと、精神状態にも、自律神経系や免疫機能にも影響するという。



⑤死生観の確立に役立つ温故知新の智慧

- ①**不安煽動的行動を鎮静**：毎日気功の呼吸法と瞑想を継続することで、不動心の涵養に役立つ。
- ②**死生観の確立によるスピリチュアルペインへの対処**：バガヴァッド・ギーターなどヨーガ哲学の学習により、仏教の真髄でもある死生観を学ぶことで、広い意識を持てる。
死を見つめる瞑想なども行われることがある。
- ①**沈黙業(モウナ)や断食**：長期間は危険だが、自粛生活中なら、1～3日間は水分とビタミン・ミネラルを補っていれば可能。人と話さない、食事も水分以外は摂取しないことで、心身の浄化を促し、不動心を涵養することにつながると推定される。

COVID-19は、本当に怖い病気なのか？



米国国立衛生研究所
の米国アレルギーおよ
び感染症研究所
(NIAID)の所長は、
「無症状あるいは軽度
の症状の人でもカウント
すると、致死率は1%以
下になり、季節性イン
フルエンザと何ら変わ
らない」
と述べています
(N Engl J Med 2020;
382:1268-1269)。

自身を知る(玉井道裕さんの資料より)

① 自身を知る

体温、脈拍
数・不整脈
SpO2、自覚

疲れてる?
眠れてる?
病気の具合は?
ストレスフル?

そういえば
大丈夫かな..



自分が守りたい人や
家族の状況を知る
どんな病気を持っているか確認

人生会議

つらいと思いますが、自分の両親が
人工呼吸器や人工心臓が必要なくらい
重症になった場合、どんな処置をしていくか
どんな処置はしてほしくないかを
一度は真剣に考えましょう
この病気の特性上、もしもの時は急にやってきます。

一度家族と
話し合いを.....



〈今、自分がおかれてる状況を広い視野で見つめ直す〉

2020・4・5

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

徳島新聞・朝刊
2018年1月7日(日)

人における「救い」とは？（仏教概念を参照）

●病気や不幸への対処

⇒医療、介護、福祉制度

⇒西洋医学や東洋医学のホームケア

ケアラーのためのケア

医療者のための医療

●死の恐怖への対処

⇒死生観の幼少児期からの教育が重要！

⇒コロナは、死生観を考え直す機会を与えてくれた

アドバンス・ケア・プランニング (ACP)

いのちの終わりについて話し合いを始める
よりよいエンドオブ・ライフ ケアのために

終末期においては約70%の患者で意思決定が不可能
(Silveria MJ, NEJM 2011)

⇒事前に病状の認識を確かめて、あらかじめ意思を聞いておけばよいのではないか？

⇒ ACP、人生会議(厚労省)

死生観 寺子屋で学ぼう



寺子屋シャラの公開講座を前に開かれた勉強会。7月、金沢市宝町の宝内寺で

東洋、西洋の医学を四十年研究してきた医師で、元富山県国際伝統医学センター次長の上馬場和夫さん(左)が東京都で十五日、死を見つめて生き方を考える活動「寺子屋シャラ」を金沢市内で本格的に始める。「死生観を学び、昔ながらの生きる知恵を伝える。こうした寺子屋を金沢から全国に広めたい」と語る。(押川恵理子)

研究の医師ら 金沢で15日開講



上馬場和夫医師

上馬場さんは漢方内科、統合医療が専門で、インドの伝統医学「アーユルヴェーダ」研究の国内第一人者でもある。「アーユルヴェーダは生き方、死に方の知の両方を持つ。それを老若男女に伝えたい」と話す。なぜ死に方を考えるのか。背景には医療技術の進歩がある。食べることができなくなったり、意識がなくなったりした際、延命治療が受けられる。厚生労働省は二〇一八年に終末期医療の指針を公表し、患者と家族、医療・ケアのチームがよく話し合い、治療方針を決める「アドバンス・ケア・プランニング(ACP、人生会議)」を盛り込んだ。病气やけがはいつ身に降りかかるかわからない。上馬場さんは「現代の若者の

日印の伝統的考え 参考に

多くは死生観を持っていない。古代インドの英知と、日本の伝統的な考え方を参考にしてほしい」と話す。初めての一般公開講座が十五日午後五時から、金沢市宝町の宝内寺で開かれる。上馬場さんの講演のほか、神川秋徳住職が「仏教からみた、生きること、出会うこと、別れることの意味」と題して語る。

寺子屋シャラ実行委員会メンバーで、医療コンサルティング会社を金沢市で営む長野一朗さん(右)は「講座は定期的に開く。肩の力を抜いて内省する場になれば」と話した。将来的に、子どもに低額で食事を提供する「子ども食堂」も計画している。

講座は十三日までに申し込む。参加費は四千円で、旬の無農薬野菜などを使った弁当付き。予約などの詳細は寺子屋シャラホームページ「QRコード」で紹介。長野さん076(224) 4456

「看取り」クライシス

多死社会が待ち受ける現実

「多死社会」が到来する日本。国民の7割は自宅や介護施設での最期を望むが、現実には2割にとどまる。今後は医師や介護人材の不足で、看取りさえできないケースも出てきそう。

そんな危機的状況を見据え、医療インフラを守り、最期まで暮らせる地域づくりに取り組む人はいる。「死」をタブーにしてきた日本社会は、迫り来る「多死」にどう備え、向き合えば良いのか。

文・堀泉達、菅野久美子、鶴岡秀徳、編集部 インタビュー 山折哲雄

輪廻転生が存在するとすれば、前世の因縁や人間関係が現在の生に影響を及ぼしていることもあるかもしれない。

長いスパンを持った生命観は、数千年前から仏教やヒンドゥー教で受け入れられてきた“事実”である。
現代科学も狭い殻を抜け出し、広大なオカルトの世界へ足を踏み入れる準備が整ってきたようだ。

袖擦り合うも、「たしょう」の縁

袖擦り合うも、多少の縁？

袖擦り合うも、他生の縁

COVID-19後の新しい世界(再び、繋がる)を目指して！

疫病や天災、飢饉などの度に、人類が賢くなってきた(人類の歴史)

今回のコロナ禍により

①遠隔勤務や遠隔医療などの急激な発展

②世界が繋がっている(ワンチーム)という認識が高まる

シリアなどでの内戦地でも、「戦争している時ではない！」ということが提唱され、休戦状態になっている。

「**つなぐプロジェクト**」などを俳優やプロ選手が提唱するなど、「再度、繋がる＝re再、ligation**つなぐ**(再度つながる＝宗教の原義)」が認識

③自宅待機により、仕事をしないで、熟考する時を持てる

⇒人類の歴史を振り返り、また現代社会の問題点にも考えをめぐらすことで、本当に何が大切なことなのか？自分の仕事とは、病気になるとは？病気のことを学ぶ、などじっくり考える時間が持てるようになった！

過去生記憶、臨死体験が示す
人生のほんとうの意味

なぜ
人は生まれ、
そして
死ぬのか

「生命の科学アーユル
ヴェーダ」の温故知新
(Back to the Future)

医療は、病気を治したり予防し、死亡することがないように人間をするために発達してきた。しかし、「**群盲像をなぜる**」のごとく、**生命の解剖生理学を全く知らないで発達してきた**。ここで、もっとまじめに生命の解剖生理学を研究すべきであろう！
これまでの「医療」を進めることで、人々は幸福になれるであろうか？
死なないようにすることが幸福につながる路か？
医療や医学の終焉！

前世を 記憶する 子どもたち

CHILDREN WHO REMEMBER PREVIOUS LIVES

Ian Stevenson

イアン・スティーヴンソン 著

笠原敏雄 訳



世界各地から寄せられた二〇〇もの生まれ変わり事例を長年にわたって徹底的に調査する米国精神科教授と共同研究者達――

本書は、各ケースに付随して提起される様々な疑問や謎に真向うから取り組むグループによる、驚異的な検証報告である。

奈良の大仏は、古代インドの宇宙神・廬舎那仏

紀元8世紀の日本、地震、飢饉、疫病が蔓延。

時の為政者、聖武天皇は、奈良の都に古代インドの宗教的なシンボルである廬舎那仏(ヴァイローチャナ≡密教では大日如来)を建立

⇒人々は、宇宙の偉大なる力とのつながりを確認することができた。

⇒それこそが、religion(宗教と和訳された)

Religionの語源は、ラテン語religio。

re再び、ligateつながる、からできた英語

明治時代、日本語では“宗教”と訳された

宗教の原義は、「人々同士、人と天、神、宇宙との繋がりを、再び繋がり直す」
(宗教という訳は不適切では?)

アーユルヴェーダ的には、スムリティ(内なる記憶)を思い出して繋がり直す

ヨーガ(“つなぐ”の意)では、宇宙とアートマンとの一体化

⇒それにより、生死の智慧を得る⇒心身の平安

古代インドの智慧、生命の科学アーユルヴェーダが、「生死の智慧(しょうじのちえ)」
として人々を癒すのでは？。



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。

玉井道裕さんの提案
も同じように、コロナ禍
により得るものがある！とされている。



自宅で自粛している間に、
いろいろ学べることはあ
る！
意識の変革
死生観の確立への思考

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



一般社団法人日本アーユルヴェーダ学会 認定制度の目的と内容

- 1) アーユルヴェーダの日本における健全な普及
- 2) アーユルヴェーダの施術法及び指導法の医学的、社会的安全性の向上
- 3) アーユルヴェーダの施術及び指導を行う者の医学的、社会的保護
- 4) アーユルヴェーダ以外の補完代替医療関係の諸団体との交流
- 5) アーユルヴェーダの国際的交流を振興し、世界の人々の健康と福祉に貢献



⑤アーユルヴェーダ健康指導医 Ayurvedic health care doctor

⑥アーユルヴェーダ健康指導士
Ayurvedic health care instructor

⑦アーユルヴェーダ・セルフケア・アドバイザー

Ayurvedic self care advisor

日本アーユルヴェーダ学会理事のアーユルヴェーダBAMS
の講義を受けることで資格を取れます。

NPO法人日本アーユルヴェーダ協会

認定制度の目的と内容

1) 生命の科学としてのアーユルヴェーダの日本における健全な普及

特に日本の神社仏閣教会での普及を図る

2) 日本における各種アーユルヴェーダの認定資格をサポート

例えば、アーユルヴェーダ学会の認定資格やキッチンファーマシストなどの資格を有している人たちの活動の場をできるだけ多く提供する。例えば、寺小屋シャーラや神社仏閣教会シャーラ。

3) 生死の智慧としての生命の科学アーユルヴェーダに関する理解を深めることで日本の医療・福祉・教育を変革する力となる

資格

生命の科学アーユルヴェーダのコーディネーター

Coordinator of Science of Life, Ayurveda