

ポストコロナをどう生き抜くか、 古代インドの智慧にその答えがあった！！

2020年6月21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



ウイズ・コロナの新しい世界(再び、繋がる)では

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)という認識の高まり

「つなぐプロジェクト」などが提唱されている！

re再、ligationつなぐ=再度つなぐ⇒宗教の原義

=ヨーガ(ユジュナ:つなぐ)の原義

⇒今こそ古代インドの叡智を認識すべき時！

③人類の歴史、地球、身体への学びを深める

⇒人類の歴史を振り返り、現代社会の仕組みにも考えをめぐらす。

地球のこと、病気のこと、身体の働きを学び直す

④未病の改善法や評価法を、セルフで行えるように

養生法を老若男女が学ぶ場の創生

古代インドの叡智

Jyotish(光の科学)>Medical Astrology医療占星術

2019.8.22のYouTubeで14歳のインド人占星術師アビギャ・アナンド君
2020年の3-5月のコロナ禍を正確に予知した。2019年12月から世界的な不幸が起こり、2020年3-5月にかけては、航空業界にも大きな打撃を与えるなど、具体的で、日時もあっていた！

更には、2020年12月20日から2021年3月31日まで、再度、もっと強力なウイルスが世界を襲う可能性も占った。

(ヨガ・シャラ細江たかゆき氏からの情報)

Jyotish:光の科学の意で、一寸先が闇の人生に航路で、その先に明かりをともしてくれる科学。

Jyotishは予防的手段である:Jyotishの通り100%はいかない、70-80%は、宿命だが、20%-30%は、運命で、本人の努力次第で変えられる。

— 100歳まで生きられますように。100歳まで見ることができ、100歳まで聞くことができ、100歳まで話すことができますように。そうして100歳まで快適に、自由に生きることができますように。

ヤジュルヴェーダ 26/24 —

有史以前のインドにおいて、医学と占星学は、ともに生活の一部をなすものであった。何世代にも渡って受け継がれてきた古代インドの教典には、当時の医学の体系に関する膨大な資料が含まれており、それらはアユルヴェーダとして知られている。また同じく高度に発達した占星学の体系も、ヴェーダ占星学として知られている。さらに、古代インドの人々は伝統に則って、その膨大な知識を口伝によって次世代へと伝承していったので、その高度に発達した知識は一族のなかに保存されることとなった。これは、我々が何かを学ぶための古典的な方法としてきた、一人ひとりが大きな負担を抱えながら書物を読んで学習する方法に比べて、ずっと無駄のないやり方である。これは医学や占星学だけでなく、様々な学科、あるいは専門分野の学習に際してにも、有効な方法である。

生活の一部として

古代インドにおいて、占星学と医学は宗教行為の一分野として発展していった。衛生管理と病気予防のための決まり事が毎日の生活のなかで実践されるのと同じように、人々のライフイベントに際しては、占星学が用いられた。

毎日の祈禱を含むあらゆる宗教的な行事の前には、身体を清潔にすることが必須であった。ヴァガバッド・ギーターでは日々のスピリチュアルな訓練の一部として、身体と心とともに清めることが必須であるとして、「(心身の)清らかさを保つこと」について強調している。占星術は、実質的に毎日の全ての行動の指針となっており、例えばちょっとした病気で医薬品を服用する際にも、占星術による指導が求められた。占星学的に、適していると定められた時間にだけ、医薬品は服用されていた。薬草の採集や処方ですら、占星学的に適した時間のみに実施された。このように、医学的あるいは占星学的な規範に従うことは、別々であれ同時であれ、無学な人であっても実践可能な生活の一部であった。その効果は、常に同じである。— 身体的にも精神的にも健康な世の中！

古代インドの叡智

Jyotish(光の科学)、アーユルヴェーダ(生命の科学)と
ヨーガなどの教える「生死の智慧」

過去、現在、未来は、カルマの法則で繋がっている！

未来の悲惨を予防するには、現在を変えれば、未来も変わる！

同じく古代インドの叡智アーユルヴェーダやヨーガは、Jyotishと
同じ生命観を持つ

生命の科学を教え、広い死生観から生死の智慧を示す

バガヴァッドギーター：人類最古の行動哲学書

有名な一文：我々は行為を行い、結果は天が決める

⇒古代インドの教え

①瞑想、②感謝、③結果を求めず無心に行為する

(ヨガ・シャラ細江たかゆき氏からの情報)

人体は、自然界

自然界には、至る場所に繋がりがあ
人体、社会、地球：種々のレベルの生命体

①人体のTension+integrity = Tensegrity

首の動き⇒指先で変化、心と体の繋がり

繋がりを取り戻す和合医療など

②地球も、海と山の繋がりと循環

③社会にも繋がりがある

緊急事態宣言、ロックダウン⇒社会のトラブル、経済の繋がり

④各国の繋がり:お互いに相互依存している。

これらの繋がりに気づき、促す働きをするのが和合医療
生命の科学アーユルヴェーダやヨーガ(原義は、ユジュナ
=繋ぐ)も、いのち と いのちを繋ぐ

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)

右第3指刺激 (20回/20秒) 右第5指刺激 (20回/20秒)



5分



5分

心拍数測定

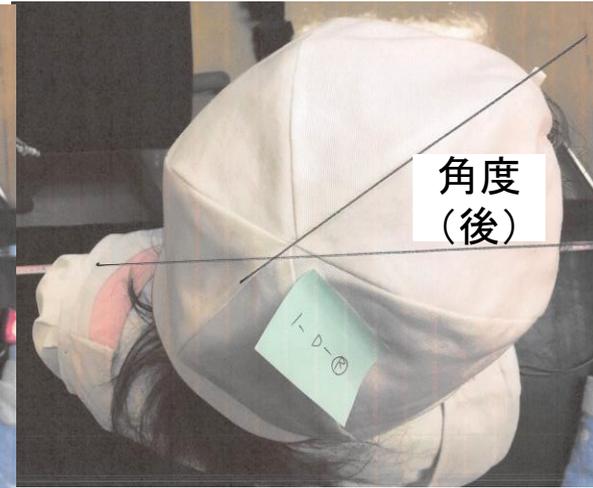
(酸素飽和度計使用)

(左第1指で3回測定 Triplicate)



頸回旋角度測定

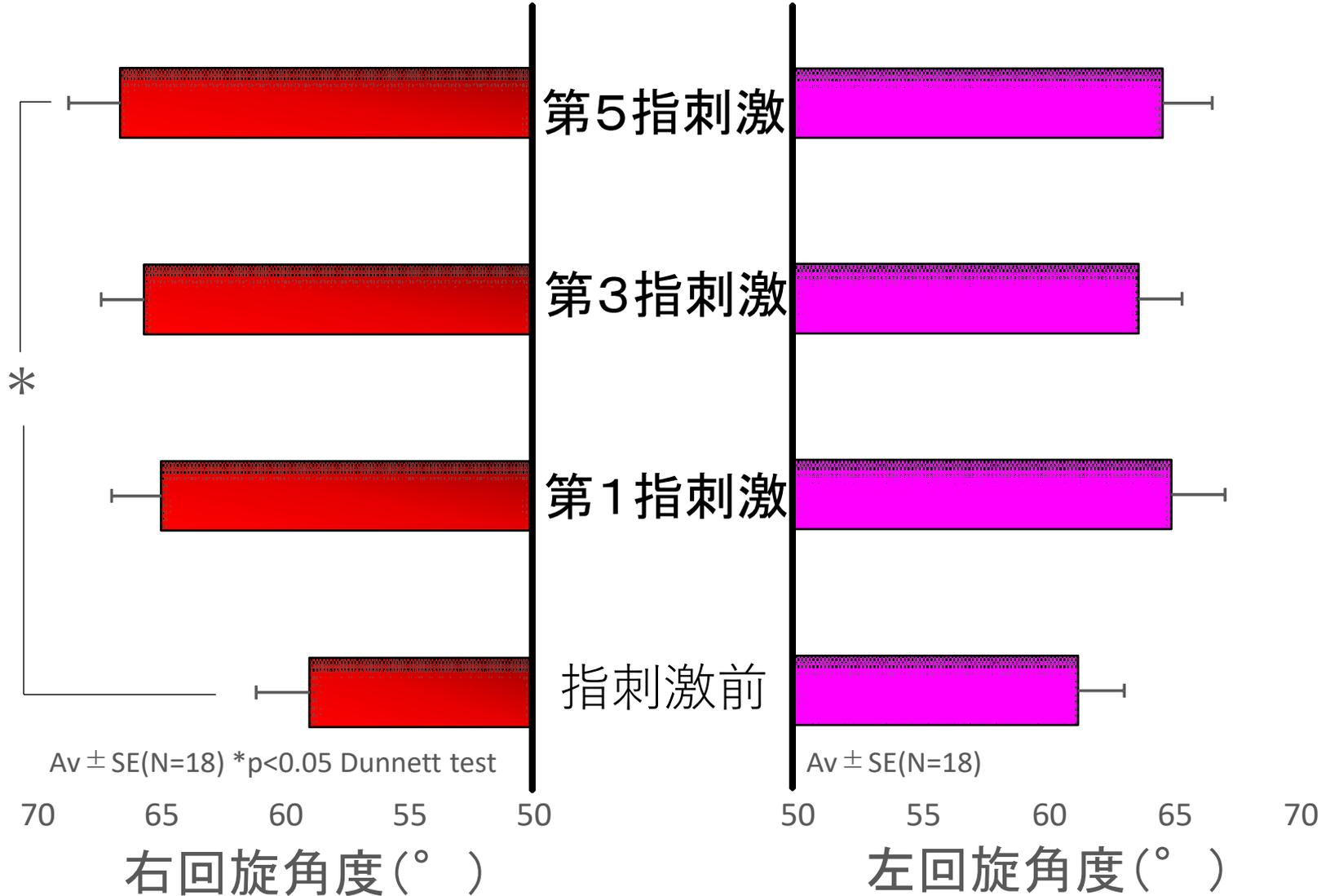
メジャー上に座り、真上から写真撮影
メジャーが、角度0° 基準(前-後°)



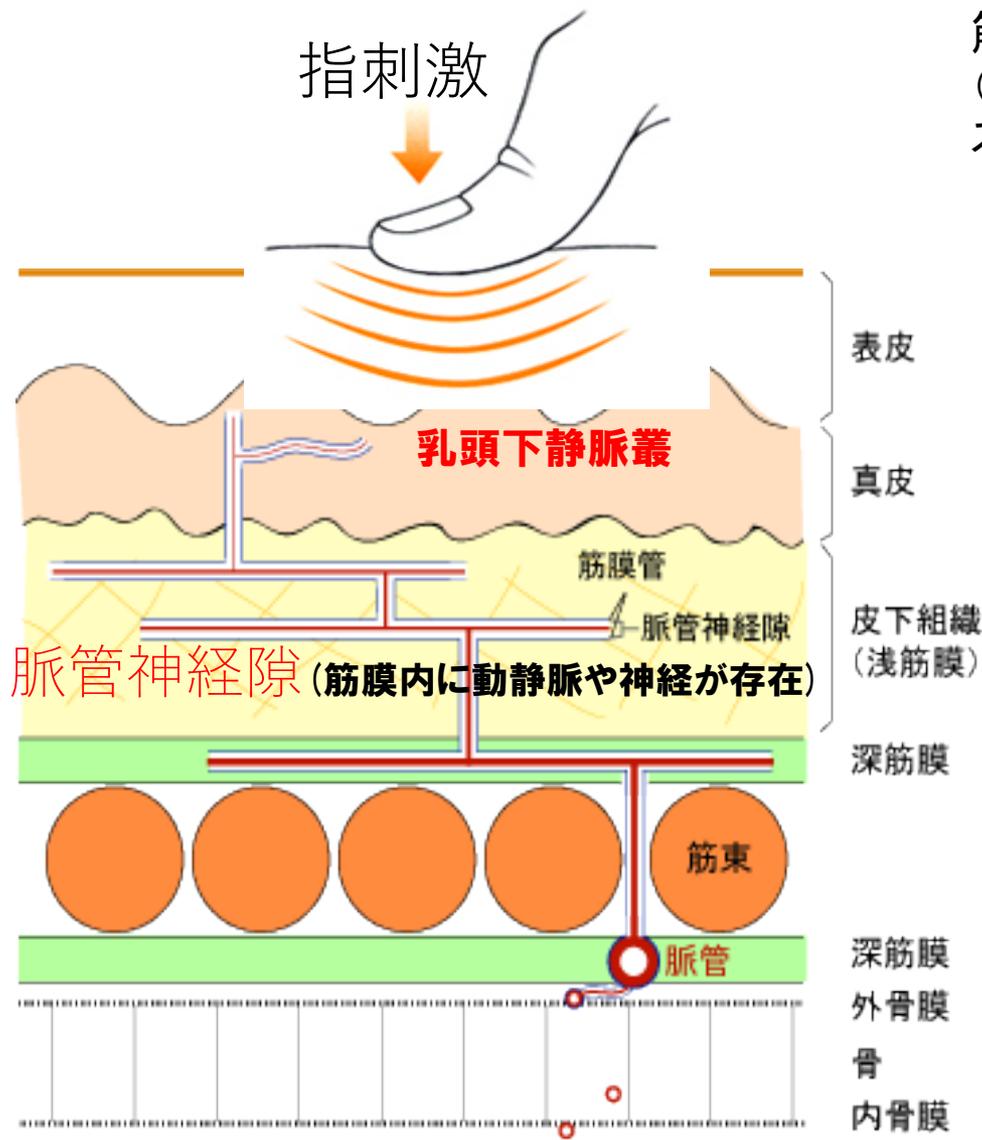
右指刺激時、左右頸部回旋角度の比較

右指刺激時右方回旋角

右指刺激時左方回旋角



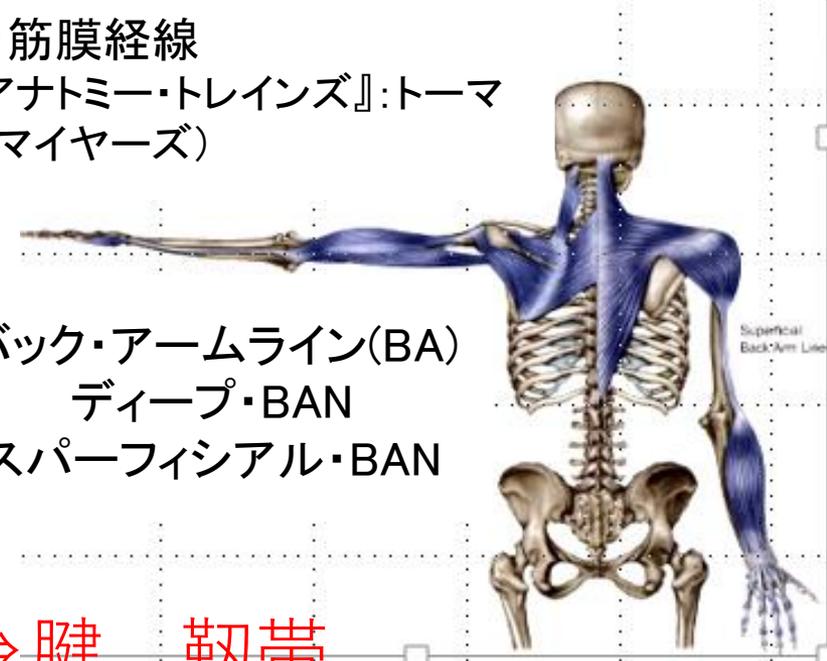
指刺激で筋膜の循環が活性化されることで 筋膜リリースが促進される可能性



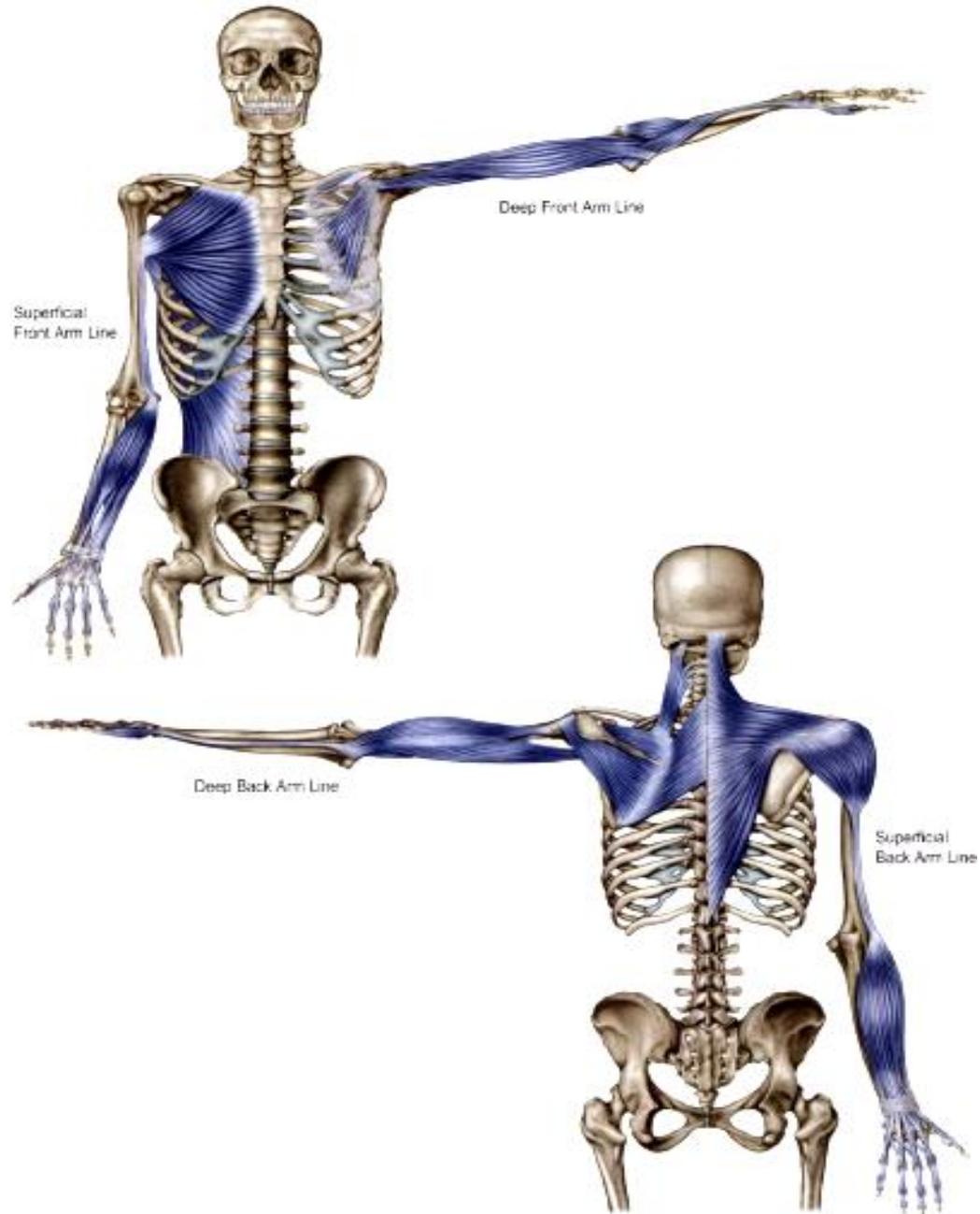
筋・筋膜経線
(『アナトミー・トレインズ』:トーマス・マイヤーズ)

バック・アームライン(BA)
ディープ・BAN
スパーフィシアル・BAN

⇒ 腱、 靭帯



AL (Arm Line)

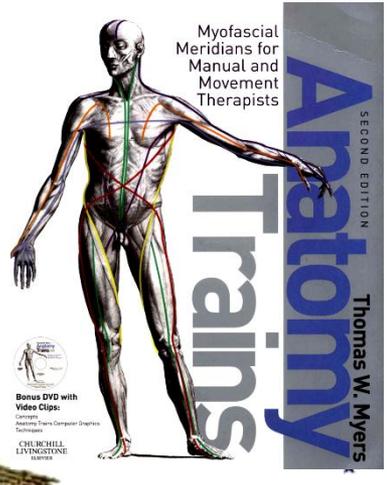


全身の筋・筋膜は経線を作って連携（筋膜はコラーゲンが主成分） （トーマス・マイヤーズ著：『アナトミー・トレイン』）

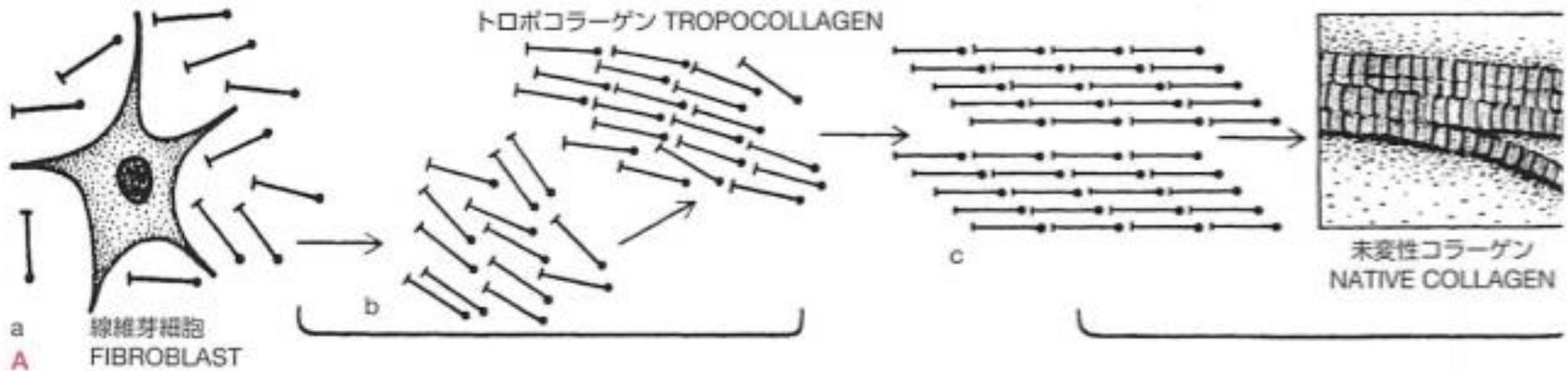
Superficial Back Line (SBL)

Lateral Line (LL)

Superficial Front Line (SFL)



ファッシアは、コラーゲンとエラスチンで構成される



B

図1-14 (A) 線維芽細胞で生成されて細胞間隙に分泌されるコラーゲン分子は、緊張ラインに沿って分子自身を方向づけ、緊張に抵抗性のストラップを生成するために極性化する。腱では、ほぼすべての線維が兵士のように列に並ぶ(Juhan⁽⁷⁾より許可複製)。(B)「優勢な緊張」がない場合、コラーゲン線維(CF)はフェルト生地のように各方向に向かう(Kessel and Kardon 1979⁽²⁵⁾から複製)。

骨盤のテンセグリティ 坐骨や仙骨周囲、骨盤 底の手術でテンセグリ ティが破壊される危険性 がある＝マルマの重要 性では？

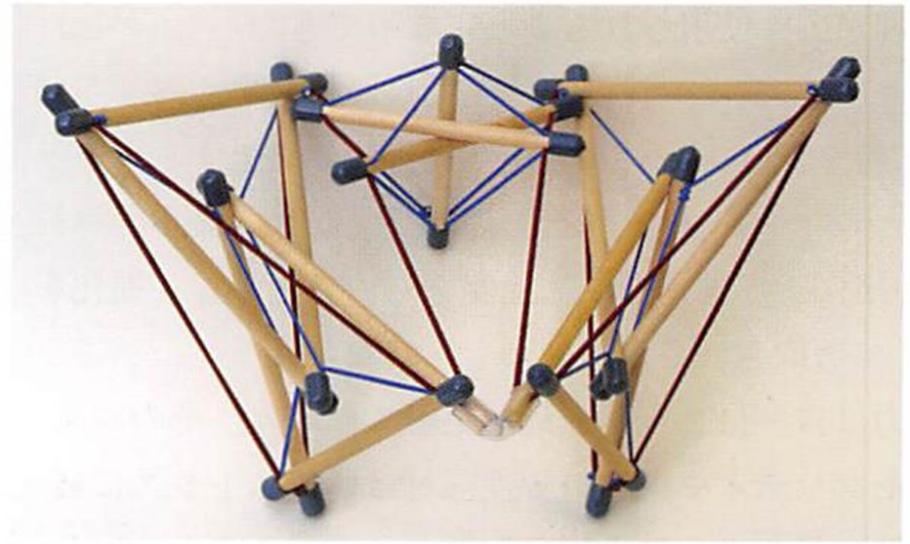
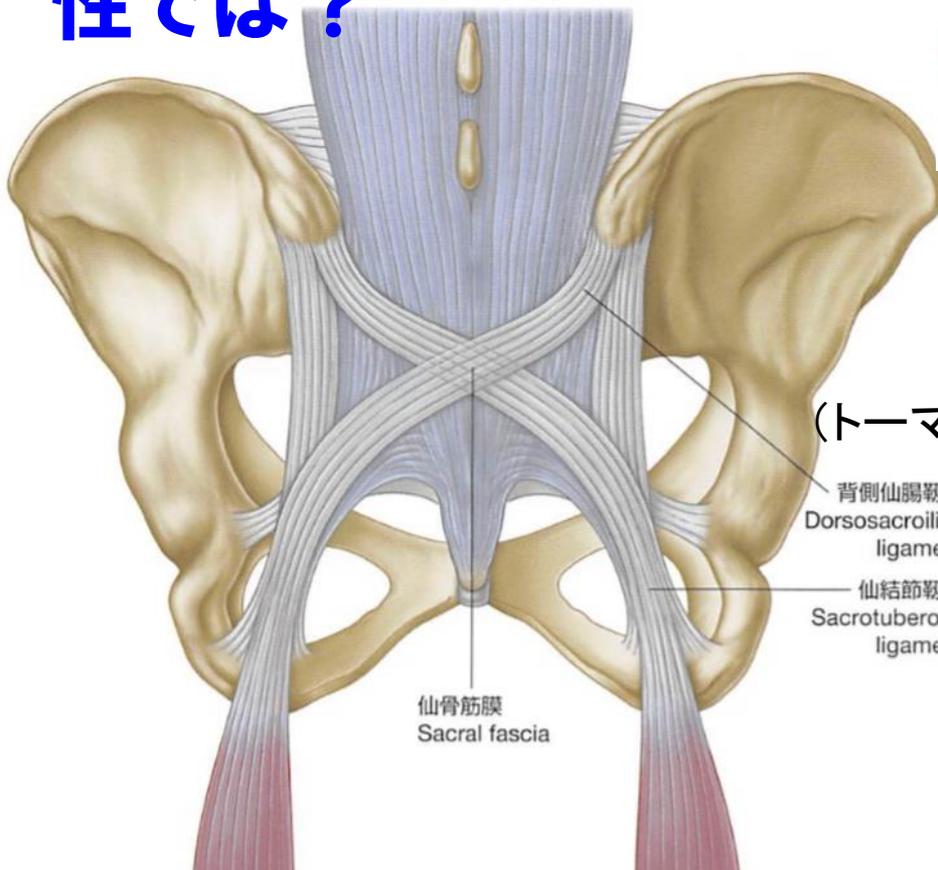


図 1-49 複雑なモデルの例として、骨盤は小さな前ストレス・テンセグリティーユニットで作製できる。(Tom Flemons 提供の写真および概念。 www.intensiondesigns.com)



(トーマス・マイヤーズ著:『アナトミー・トレイン』第3版)

背側仙腸靭帯
Dorsosacroiliac
ligament
仙結節靭帯
Sacrotuberous
ligament

仙骨筋膜
Sacral fascia

図 6-33 右足を一步前に踏み出すと、右仙結節靭帯と左長背側仙腸靭帯が結合して仙腸関節で骨盤内の動きを制限し、靭帯間の相互作用がなくなる。逆に、左足を前に踏み出して右足が運動前の位置に戻ると、右

テンセグリティ

全身のテンセグリンが、仙骨部への影響で破壊される危険性。

この概念では、骨は軟部組織の中に押し出す「スベーター」[訳注：間隔空け器]の役割を持ち、引っ張り作用を有する筋筋膜の緊張はバランスのとれた構造の決定要因となる(図1-56)。圧縮部材はそれ自体の崩壊から構造を保護し、張力部材は互いに特異的に関連する圧縮支柱を保つ。つまり骨間で両者の関連性を変化させたい場合、軟部組織を介して張力バランスを変化させると、骨自体が再配置される。この例は、経時的に適用する軟部組織マニピュレーションの強度に関する記述であり、骨を対象とした短期の反復的スラストマニピュレーション



図1-55 脊柱を木の椎骨でモデル化した。木の圧縮部分が互いに接触しないように突起は弾性のある「靱帯」により支持されている。このような構造では、全体の構造を通して弾性部分を変形させることで、張力の小さな変化にも反応する。この単純なモデルが脊柱の機構を実際に再現しているか否かについて議論の余地はあるとしても、脊柱はテンセグリティ構造のように動くといえるのではないだろうか？(Tom Flemonsより写真と概念提供。www.intensiondesigns.com)



図1-56 単純なテンセグリティ作品による身体の各部位。この構造は実際のヒトのように弾性、かつ反応性であるが、協調的筋筋膜反応に比べると静的である。木の支柱(骨)は弾性素材(筋筋膜)と周囲の浅筋膜の「膜」のバランスに依存している。このモデルの足、膝、骨盤は、圧力に対して生きているような反応を示す。図1-55に示す脊柱とさらに複雑な頭蓋構造を統合できれば(図1-57あるいはwww.tensegrityinbiology.co.uk参照)、より忠実なワーキングモデルが得られる。(写真と概念提供：Tom Flemons。www.intensiondesigns.com)

(トーマス・マイヤーズ著：『アナトミー・トレイン』第3版)

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: Mahā 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、百濟官僚の孫)

黄金を献上した陸奥守: 百濟王敬福(くだらのこにきし きょうふく): 百濟王の末裔

(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)



奈良の唐招提寺では、 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～唐招提寺、国分寺などで、律経を説いたはず。

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！



唐招提寺では、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唐招提寺で四部律(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、唐招提寺で、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

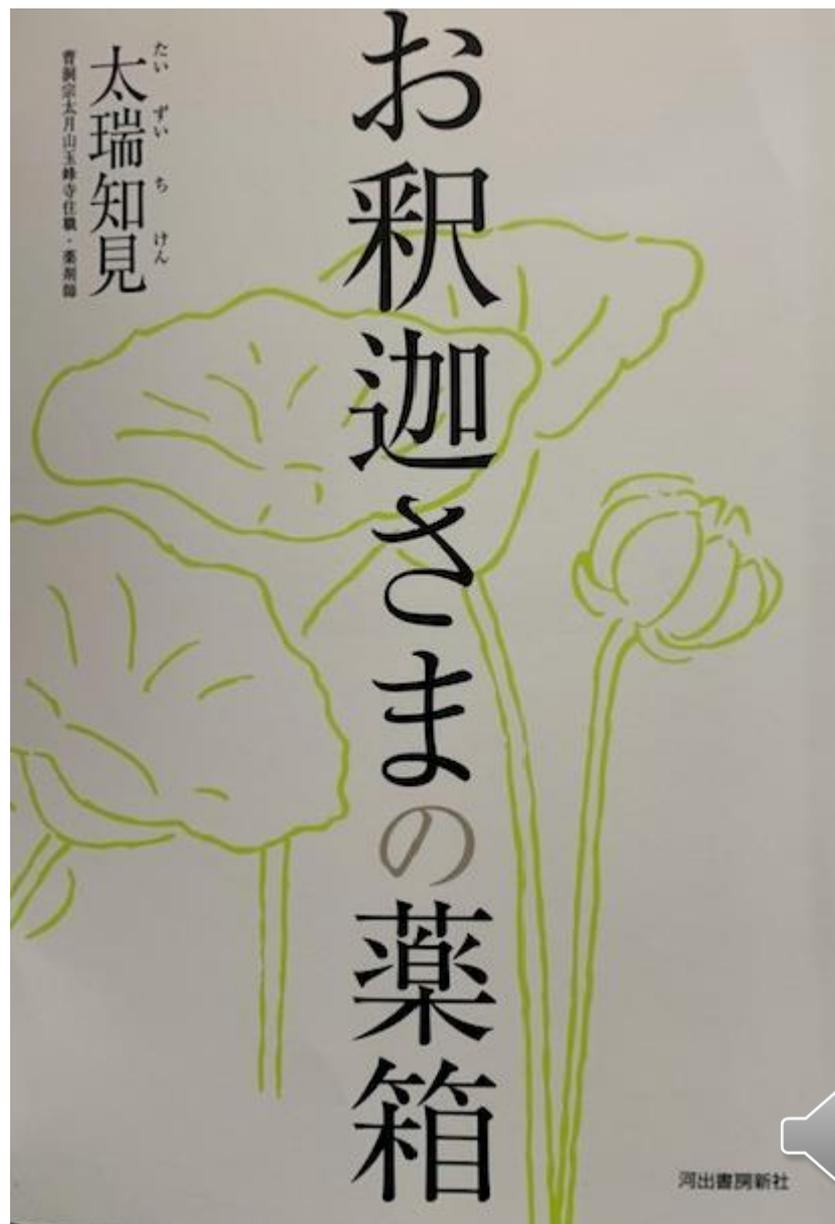
当時の天然痘という疫病への対処法も示した！

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)



東大寺で、古代のアーユルヴェーダが説かれていた？



コロナ時代を生きる温故知新の智慧 (20.6.4.)

(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)
抗ウイルス薬試験進行: 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、ワクチン開発の伸展
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)–(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 & LAMP法; 唾液でも可、抗体&抗原検査)

第2弾 – 1: ウイルスを寄せ付けない智慧: 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 – 2: ウイルスの体内への侵入を防ぐ伝統薬

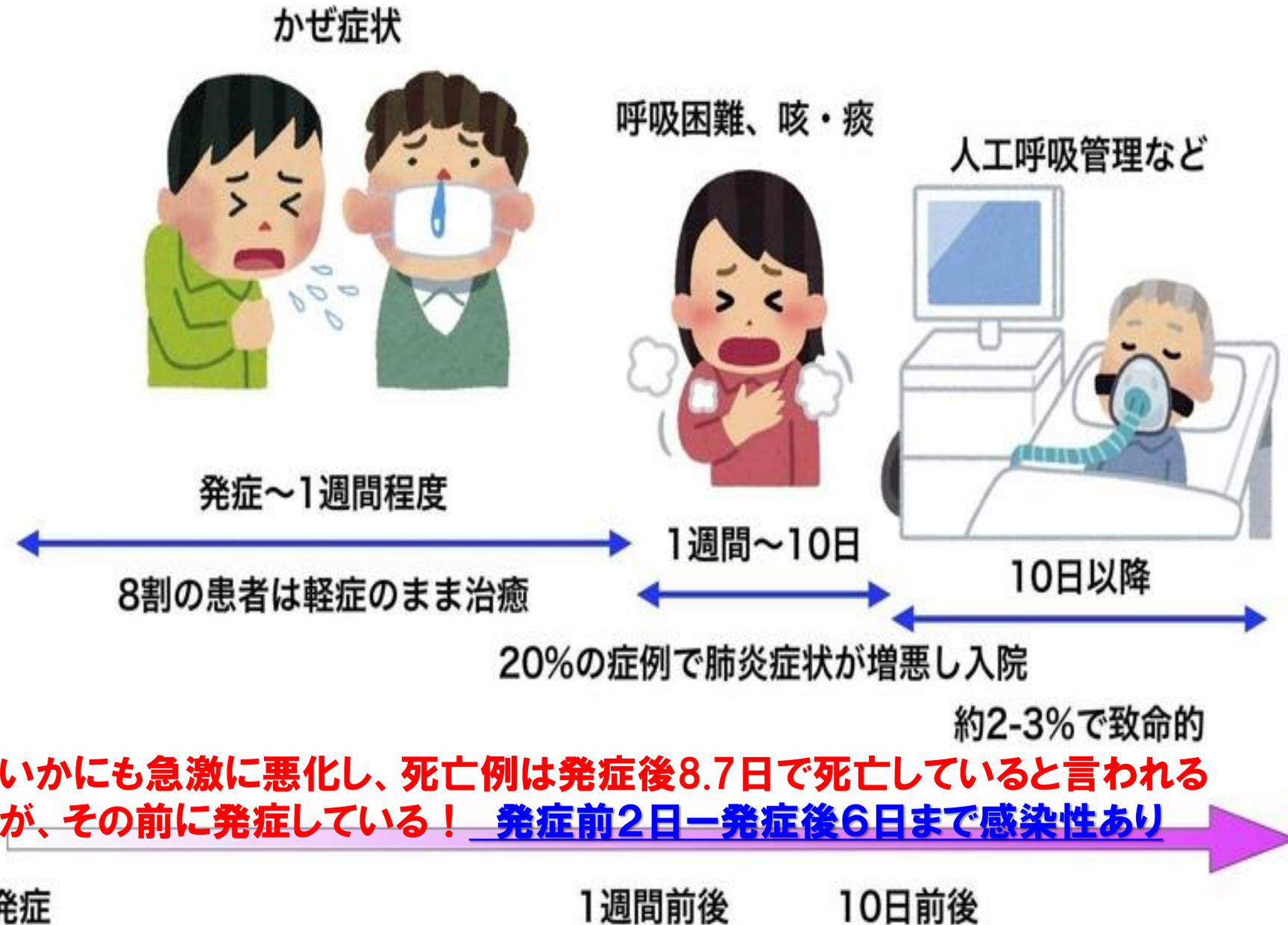
漢方薬 & 中医薬 (清肺排毒湯、麻黄湯、麻杏甘石湯等、板藍根、ウコン)、ホメオパシーレメディ
アロマの活用: 日本製 抗ウイルス性ヒノキチオール、**バカボンバーム: マスクに塗布 (ティッシュ)**
ユーカリ (シネオール: 抗ウイルス作用、喘息改善)
レモンバーム、レモングラス (シトラール: 風邪予防、抗ストレス作用)
メントール (メントール: 抗ウイルス・抗菌、鎮痛)

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アーユルヴェーダ的ディナチャリヤー

- ① 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**
- ② 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)**
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**
漢方薬の上薬 (十全大補湯、補中益気湯: 医師の診断の下)、ウコンと有機野菜
- ③ 運動: 筋トレ (回数を決めて、腹筋、背筋、スクワット等 5–50回/日) とストレッチ (捻じり): 呼吸と連動: **操体法**
- ④ 休息特に睡眠を深くする工夫: 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
- ⑤ 精神的ケア: マインドフルネス呼吸法の励行、人生会議を行い、死生観を確立

(3) 意識の変革を促す COVID-19 (ウイズコロナの生活の仕方): アーユスエネルギー研究所の理念

新型コロナウイルス感染症の自然経過(忽那氏)



第1弾:自分を知る

自身の体調への気づき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&LAMP法、抗体検査、抗原検査が自由できるようになれば)

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):サイレント肺炎検知

上気道炎型⇒酸素飽和度は低下なし(95%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)
サイレント肺炎の早期発見にも利用できる!

④**ウイルスの存在のチェック**:PCR検査、LAMP法(栄研化学)

(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、唾液のウイルスの方が多く、取り扱いやすい! 唾液中PCRが保険適応

⑤**ウイルスへの耐性のチェック**:抗体(IgM,IgG) 高輪クリニックで可能
リノビッタ社のキット⇒ELISA法で抗体量を測定する高輪クリニック

⇒上記5種類のデータから自分を知る

⇒COVID-19熱中症の早期発見にもつながる

自分を知る アーユルヴェーダの「セルフ脈診」が有用

軽症者が注意すべき症状(日経20.4.30朝刊)

「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。

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

しき」「意識障害」に分

※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

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
どモネの風景画の代表作
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。

新型コロナウイルス・軽症者が注意すべき症状

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
熱中症の状態の評価にも、心拍数、酸素飽和度から推定可

体温計



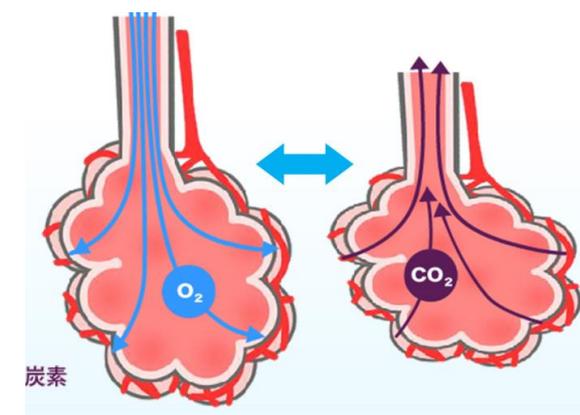
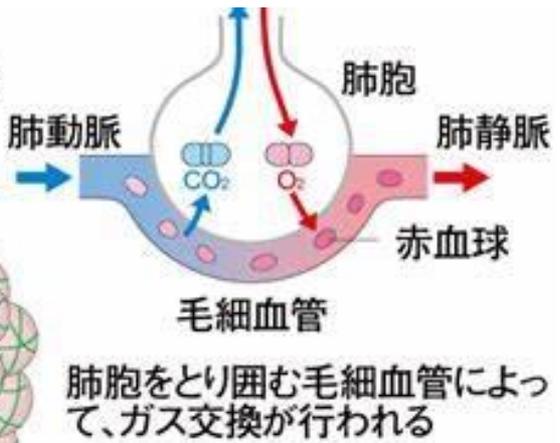
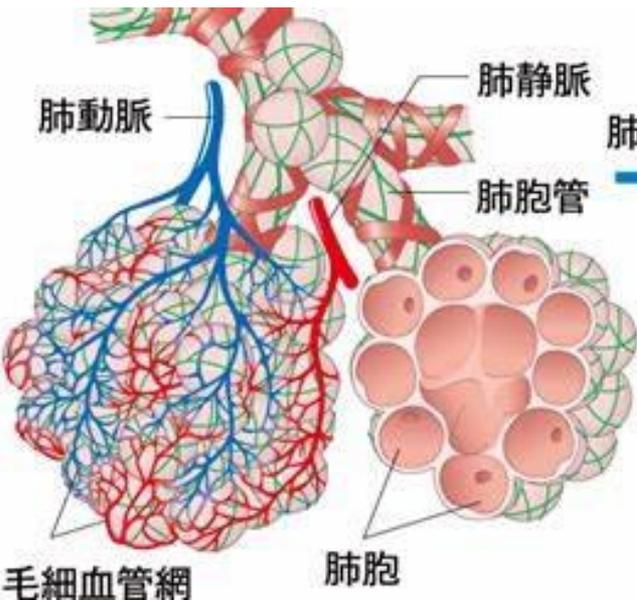
酸素飽和度と心拍数



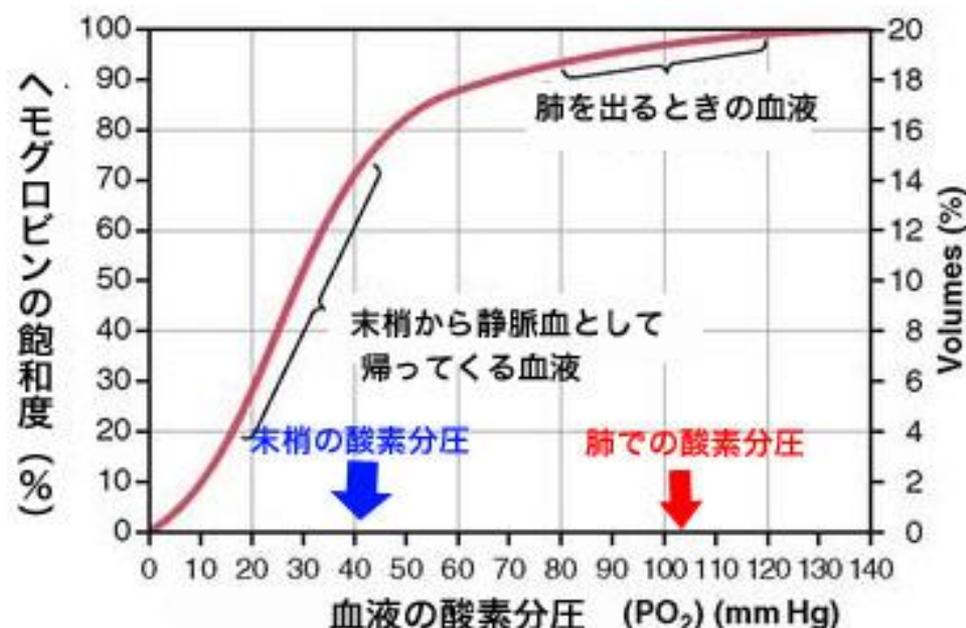
コロナなどによる肺炎だけでなく、熱中症にも酸素飽和度計が役立つ！

| 自分を知る | 測定時刻 | 測定方法 | 評価基準 | 評価法 |
|-------------|--------|----------------|--|-----------------|
| 自覚症状 | 起床時 | 呼吸をゆっくり | 五感で感じる | ヨーガ |
| 体重 | 朝／運動前後 | 体重計 | -2%:要注意 -3%~:脱水症状 | 運動前後、 前日との比較 |
| 体温 | 朝 | 体温計 | +0.5℃:要注意 +1.0℃~:体調不良 | 普段の平均値 との比較 |
| 脈拍 | 朝／運動時 | パルスオキシ メーター | +5拍:要注意 +10拍~:体調不良 | 普段の平均値 との比較 |
| 血中酸素 飽和度 | 朝／運動時 | パルスオキシ メーター | 96%~:正常 95%以下:熱中症に要 注意(高齢者<94%) コロナ肺炎:93%以下 | 普段の変動値 との比較 |

肺胞の構造と(ヘモグロビンの)酸素飽和度

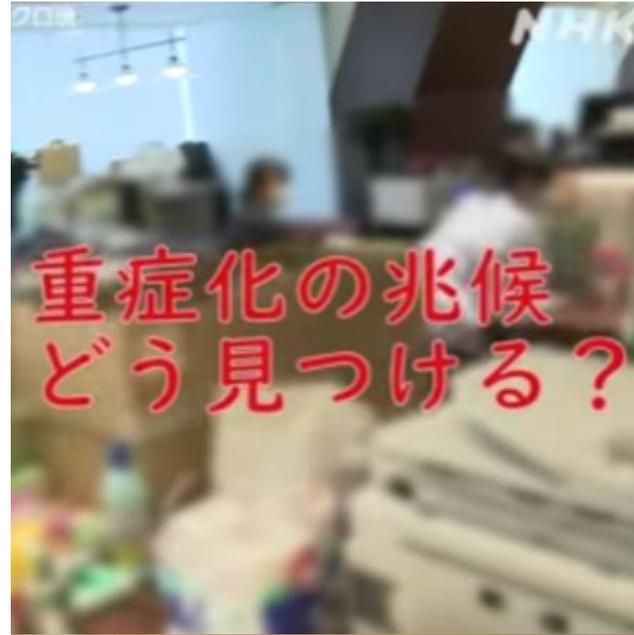


ヘモグロビンの酸素飽和度曲線
Guyton & Hall Medical Physiologyより



肺を出る時の血液 = 動脈血の酸素飽和度
 ⇒
指先の血管の動脈血や毛細血管血のヘモグロビンの酸素飽和度 (正常96-100%)

NHKのクローズアップ現代でも酸素飽和度の有用性を報道



第2弾-1

ウイルスを寄せ付けない智慧：清浄

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、②手洗い、③うがい、④着替え、⑤室内履き、⑥床掃除

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イケない

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舌みがき、はみがき(1日4回)、うがい、着替え、床を綺麗に。切手を唾ではる。床の拭き掃除。

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。

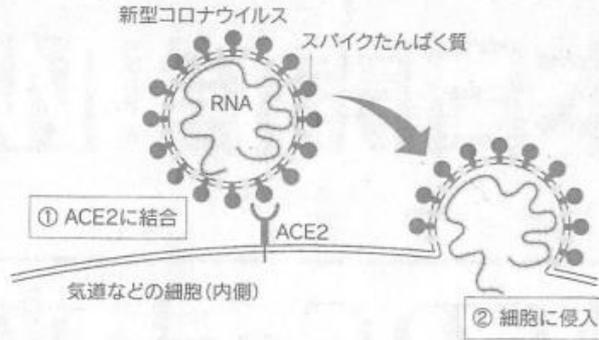
精油(ヒノキチオール：工房あすなろtel:090-2370-4894、ユーカリ、ラベンダー、薄荷、ビャクダンなど)

80℃以上の熱湯で10分間以上処理

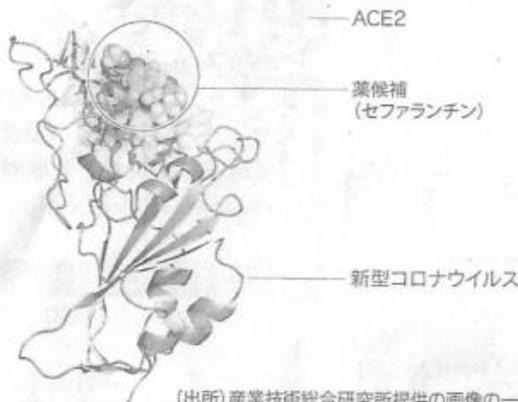
紫外線照射：254nmでは皮膚がんを起こす⇒222nmの紫外線照射器(ウシオ電機+コロンビア大学)

ウイルス侵入の足場: ACE2受容体

新型コロナウイルスの感染の仕組み



ウイルスの侵入を薬候補がはばむ



(出所)産業技術総合研究所提供の画像の一部を加工

コロナ重症化 受容体が影響か

新型コロナウイルス感染症の重症化に関するメカニズム解明の手がかりになりそうな成果が出ている。特に重症化しやすい糖尿病や高血圧などの基礎疾患(持病)を持つ人や喫煙者などで、共通要因として特定のたんぱく質が浮上している。細胞表面にあり、ウイルスが感染するときに使う「ACE2(アンジオテンシン変換酵素)」だ。

米疾病対策センター(CDC)がこのほど公表した7100人超の患者の健康状態に関する初の報告書によると、持病として心臓病などの心血管疾患を持っていた人の約6割、糖尿病の約5割は、入院したり、集中治療室(ICU)で治療したりしていた。持病を持つ

持病や喫煙で増加も

▼ACE2 心臓や腎臓などの細胞表面に多いとされる受容体たんぱく質。心臓の保護、血圧や血管の調整などの機能があることが知られている。SARSウイルスや新型コロナウイルスには突起のスパイクたんぱく質が多数あり、これをたない人の8割強は入院しておらず、持病を持つと重症化しやすいことを改めて裏付けた。

人体に広く存在する重症化に関わるメカニズムの一つとして注目されているのが、細胞の表面にある受容体たんぱく質、ACE2だ。ACE2は2003年に流行した重症急性呼吸器症候群(SARS)のウイルス同様、新型コロナウイルスが細胞への侵入の足場として利用していることがわかってきた。

ウイルス侵入の「足場」ACE2

「鍵」とすると、ACE2が「鍵穴」になって結びつく。スパイクたんぱく質は細胞の膜にあるたんぱく質の分解酵素によって切断され、ウイルスの膜と細胞の膜が融合する。その結果、ウイルスが細胞内へ侵入し、増殖を始める。感染となる。

ACE2は肺や心臓、腎臓、腸など人体の広範囲に現れる。持病や喫煙の影響で、臓器などの細胞表面にあるACE2の数や動きが変化していることを示唆する結果が出ている。

糖尿病や高血圧では、治療薬がACE2の増加を誘因する可能性があるとの報告がある。米ルイジアナ州立大学の動物実験では、治療に使うアンジオテンシン変換酵素(ACE)阻害薬やアンジオテンシン受容体拮抗薬が、肺などのACE2を増加させていた。

ただ、糖尿病や高血圧の患者が感染しやすいという十分なデータはない。欧米などの関係学会はこれらの治療薬が重症化に関わる科学的なデータは現時点でまったくないとしており、患者は薬の使用を継続すべきだとの見解を示す。

さらに糖尿病患者の重症化も複数の要因が関係しそうだ。京都大学の稲垣暢也教授は「糖尿病では肺のACE2の発現量が増えるという報告などもあるが、詳細は不明」と指摘。長崎大学の森内浩幸教授も「糖尿病になると感染症に対して弱く

ACE2受容体を増加させる薬: 降圧剤、糖尿病薬、解熱剤
ACE2受容体を減少させる食材: 和食

「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る血管炎**
⇒**血管内凝固＝瘀血が発生（川崎病類似病態）**

体の清浄化の重要性(特に口腔ケア)

- 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)

舌や唾液腺に、ACE2受容体が多い! ⇒口腔ケアで、COVID-19を防げるのでは? ⇒同じ料理を共有しない!

唾液が飛びやすい食事や会議が感染させやすい! 「唾液は感染している」

ガーゼで拭きとる。歯ブラシで磨くのは舌をきづつける。歯磨きは、1日4回。歯茎からウイルスが侵入

- 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、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)



舌苔掃除

ゴマ油やココナッツオイルのうがい

10-30mlのゴマ油を、1-2分間、ぐちゅぐちゅする。口臭予防、口腔内フローラの調整。咀嚼筋の強化。コロナウイルスのエンベロップは脂溶性なので洗浄される



舌を掃除する器具「タングスレイバー」。両端を持ち、長く伸ばした舌の奥に置き舌先へ向けてこする(日本ナチュラルヒーリングセンター)。問い合わせ先はP.202



舌掃除

竹～金属製のへらで、5-6回舌苔を除去。口臭予防、口腔内フローラの調整。大腸細菌叢への良い影響もありえる。

舌苔は取らないと毒になる！ =アセトアルデヒドを含む舌苔 (2016.3.29日経) ウイルスや細菌を宿す舌苔⇒舌や唾液腺にコロナウイルスが巣くっている ⇒除去する効果 (テレビ朝日報道 2020.5.29)

column ごま油で 歯ぐきマッサージ



歯ぐきのごま油マッサージは、歯槽膿漏を予防する効果が期待できます。血行が促進され、ごま油中のセサミンやセサミノールなどが発揮する抗酸化作用が炎症を抑えてくれます。ごま油を人差し指につけ、1～2分マッサージしましょう。



ごま油を数分間口に含み、油やだ液でいっぱいになったら吐き出す。

2

ごま油のうがい

清浄習慣: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

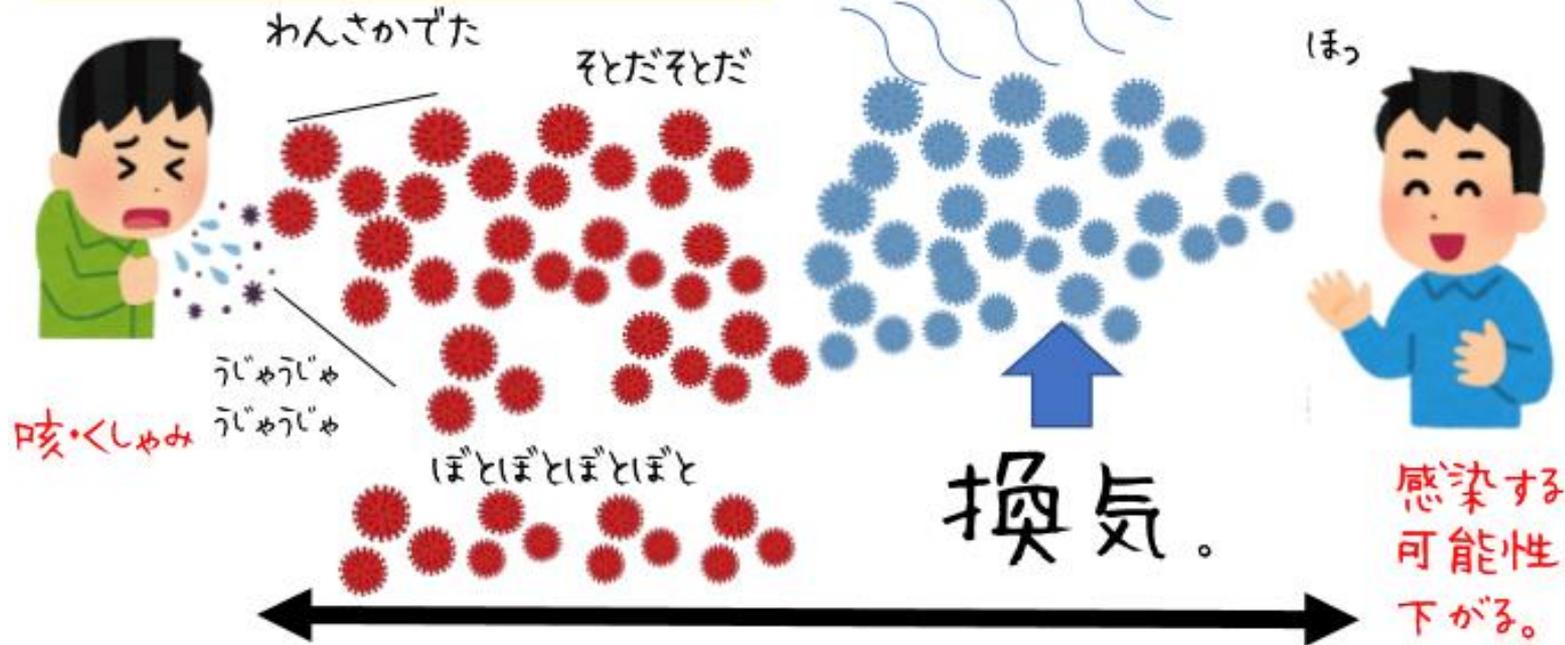
家族のマスクくらいは縫う。ネットで素材や型が販売。
銀繊維などを内包させた高機能性マスクも販売
下着や水着を活用した粋なマスクが販売されてきた。

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
家具・調度に飛沫が付着させないようにする

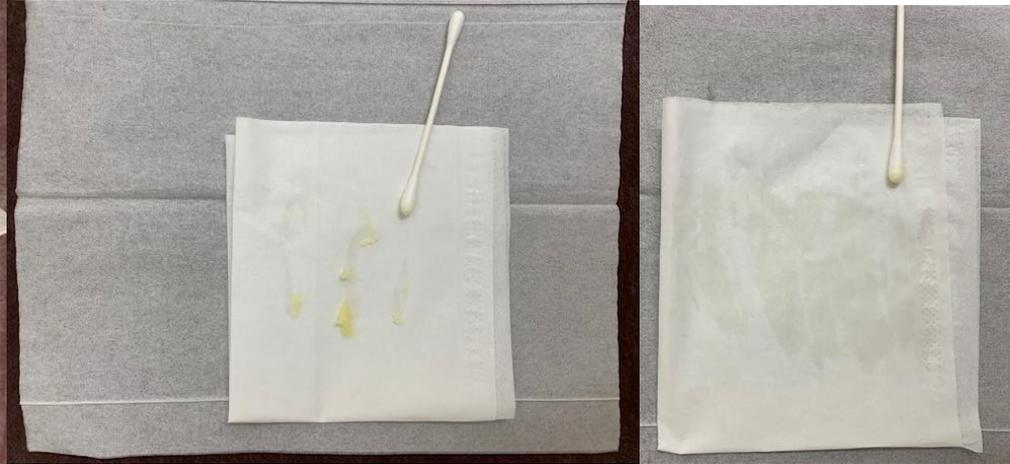
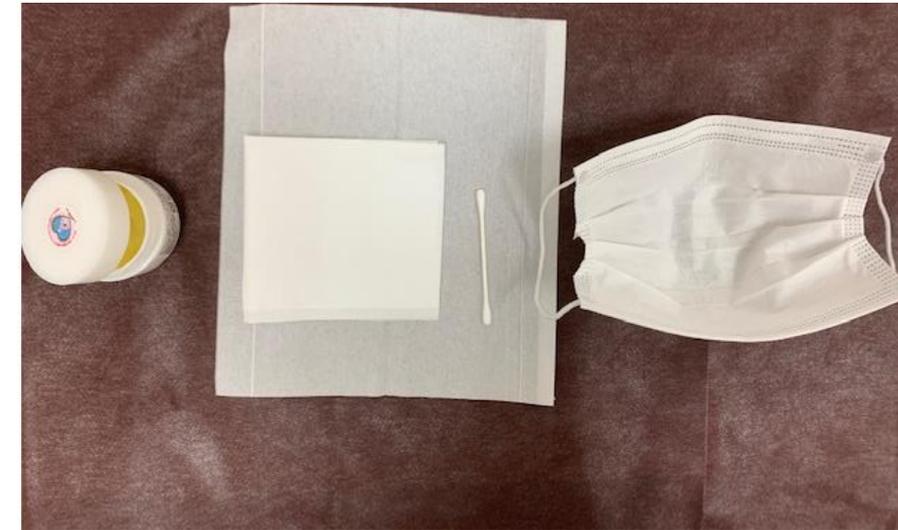
2020・4・5
玉井道裕さんがまとめた資料を
沢山の皆様に云えたく、引用しました。
玉井さんにはこんなに素晴らしい資料を提供して
頂き感謝いたします。
株式会社マリーナ
小林賢史

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もけて、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



マスクによる危険性⇒マスク熱中症に注意？

政府の新型コロナウイルス感染症対策専門家会議が長丁場の感染拡大に備えて提言した「新しい生活様式」では、外出の際のマスク着用を具体策として例示した。今後の感染状況にもよるが、暑い盛りにマスクを着ける機会が増えることになりそうだ。

そこで気になるのが熱中症。マスクで覆われることによって体温が上がりやすくなり、体温調節がしにくくなることに加え、喉が保湿されることによって渴きを感じにくくなる恐れがあるという。新型コロナウイルスの感染ばかりに気を取られていると、熱中症対策がおろそかになりかねない。当然、**小まめな水分補給が大切**になってくる。

2歳未満、マスクやめて！ 窒息の危険

小児科医会が警告 5/25(月) 16:05



日本小児科医会は25日、2歳未満の子どもはマスクの着用をやめるべきだとの見解を公表。窒息や熱中症の危険があると警告する一方、新型コロナウイルス感染による子どもの重症化は少ないと指摘している。

同会によると、成人と比べ気管が狭いため、マスクをすると呼吸しにくくなり窒息の恐れがあるほか、心臓に負担がかかる。嘔吐した際に窒息につながる危険性も増す。体内に熱がこもって熱中症のリスクが高まることや、顔色や表情の変化から体調の異変に気付くのが難しくなることも懸念される。世界的に子どもの感染例は少なく、幼稚園や保育園、学校での集団発生はほとんどないという。

2歳未満の子どもに
マスクは不要
むしろ危険

あ

乳児のマスク使用
ではとても心配な
ことがあります。



6月以降、熱中症とエアコンにも注意しよう！

熱中症患者は毎年7万人救急外来を訪づれるので、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自身を知る：自覚症状、体温、呼吸数、心拍数、不整脈、酸素飽和度

②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。

③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。

屋外では、マスクをはずすか、夏用マスクをする。

④毎日 30－50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する。

⑤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。

⑥エアコンは、ウイルスの飛沫を拡散させる危険性

⇒エアコンの風の流れて感染する

⇒テーブル間隔、換気↑⇒輻射冷暖房がよい！

6月以降、特にエアコンにも注意しよう！

最新の調査報告書 中国・広州市レストランで起きたクラスターを分析

感染者から3家族9人への感染

9人の感染者が出た3つのテーブルが「エアコンの風が通る場所」に位置

武漢出身の感染者

エアコン



窓はなし

エアコンの風の流れ上にはない
他の12のテーブルは感染者ゼロ

COVID-19中国広州レストランにおける空調に関連したアウトブレイク

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。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、自宅で結果を待っている。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「感染メカニズムが分かっている以上、飼い主はペットとの濃厚なスキンシップを避け、万一感染し入院する場合に備えてペットの預け先を事前に確保して」と話す。厚生労働省が15日に公表した「動物を飼育する方向けQ&A」によると、新型コロナウイルスがペットから人に感染した事例は報告されていない。ただ、新型コロナウイルスに感染した人から犬や猫が感染したと考えられるケースが海外で数例あり、動物園のトラ

◆飼い主から感染の例も

特に猫がコロナウイルスを運ぶことが明らかになったので要注意。犬は大丈夫だという。



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

が飼育員から感染したと知られるケースも報告されている。同省はペットとの過度な接触を控え、接触後は洗いなどを行い、特にペットの体調が悪い場合 unnecessary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。東京都獣医師会は自宅療養中の部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。自宅療養でできない場合は「家族など他の人に世話を頼んで」

新型コロナウイルスについて
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

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？（日経新聞2020.4.17夕刊）しかし、**特に猫がコロナウイルスを運ぶことが明らかになったので要注意。犬は大丈夫だという。**

第2弾-2: ウイルスの体内への侵入を防ぐ伝統薬

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(トゥルシー)

「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: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、体痛に対して: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喘息に対して:葉のジュースにハチミツを入れ毎日3-4回

トゥ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

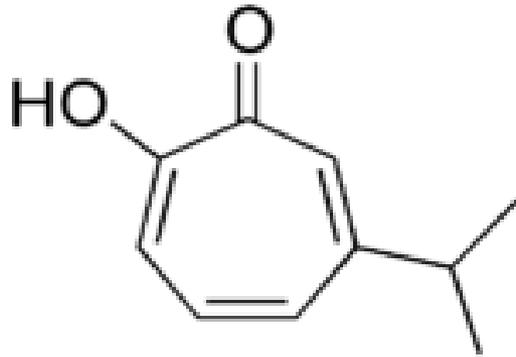
ローズマリー酸という抗酸化作用成分:抗酸化作用による抗炎症作用などが発揮。免疫機能も向上

②緑茶や薄荷、ウコンなど: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[®]の抗コロナウイルス作用 (精油成分が、コロナのエンベロープを破壊)



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

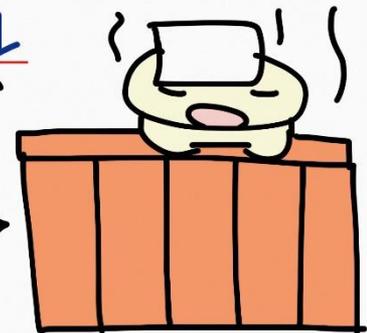
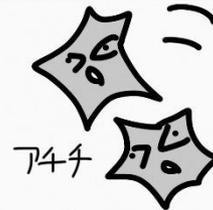
不快な臭いを
抑える

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



ホカ
ホカ

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↑、**VK↓** 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。

トウルシーの作用総括

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
トウルシーは、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)
トウルシーは、双方の免疫機能向上させる

③筋肉疲労:
トウルシーは、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
トウルシーは、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
トウルシーは、腸管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

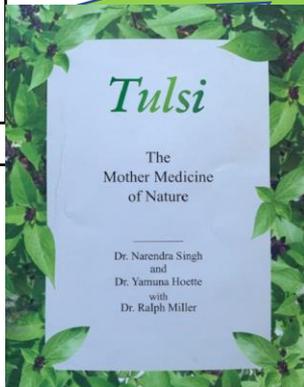
⑥血液凝固亢進:血栓症
トウルシーは、抗凝固、抗血栓作用がある

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
トウルシーは、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:トウルシーは、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):トウルシーは、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
トウルシーは、抗汚染作用、低酸素状態で生存延長作用を有する



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

不安による免疫機能低下に効果をもつ

創傷治癒

Enhance wound healing

抗酸化

Anti-oxidant activity

免疫調節

Immunomodulatory

抗炎症

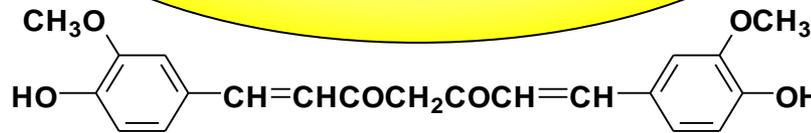
Anti-inflammatory

Turmeric/Curcumin



抗突然変異

Anti-mutagenic



Curcumin

IRI予防/神経保護

Prevents IRI /Neuroprotection

抗転移

Anti-metastatic

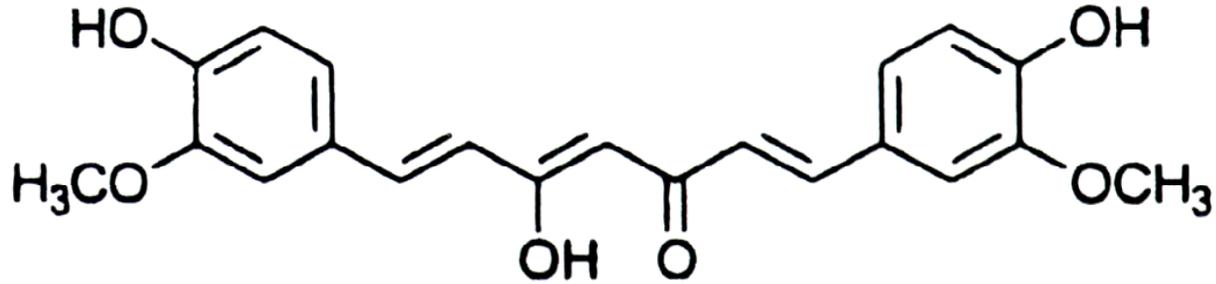
抗ウイルス,抗真菌,抗細菌

Anti-viral, Anti-fungal, Anti-bacteria

抗血管新生

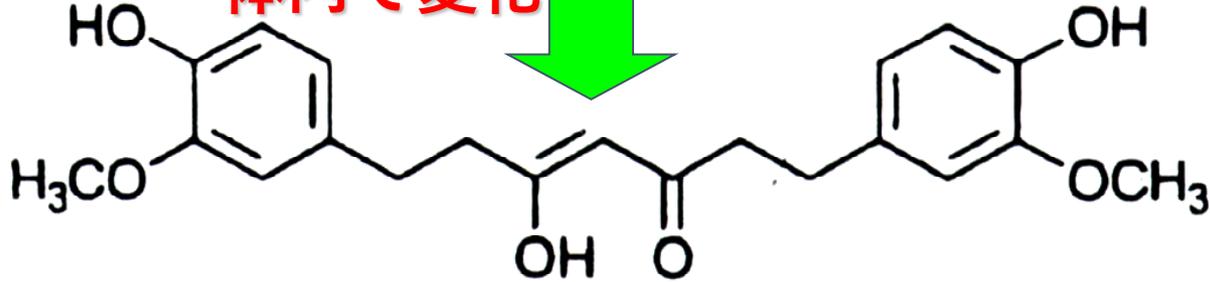
Anti-angiogenic

クルクミンはテトラヒドロクルクミンになる



Curcumin

体内で変化



Tetrahydrocurcumin

アーユルヴェーダのコロナ予防対策

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(滋養強壯剤)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

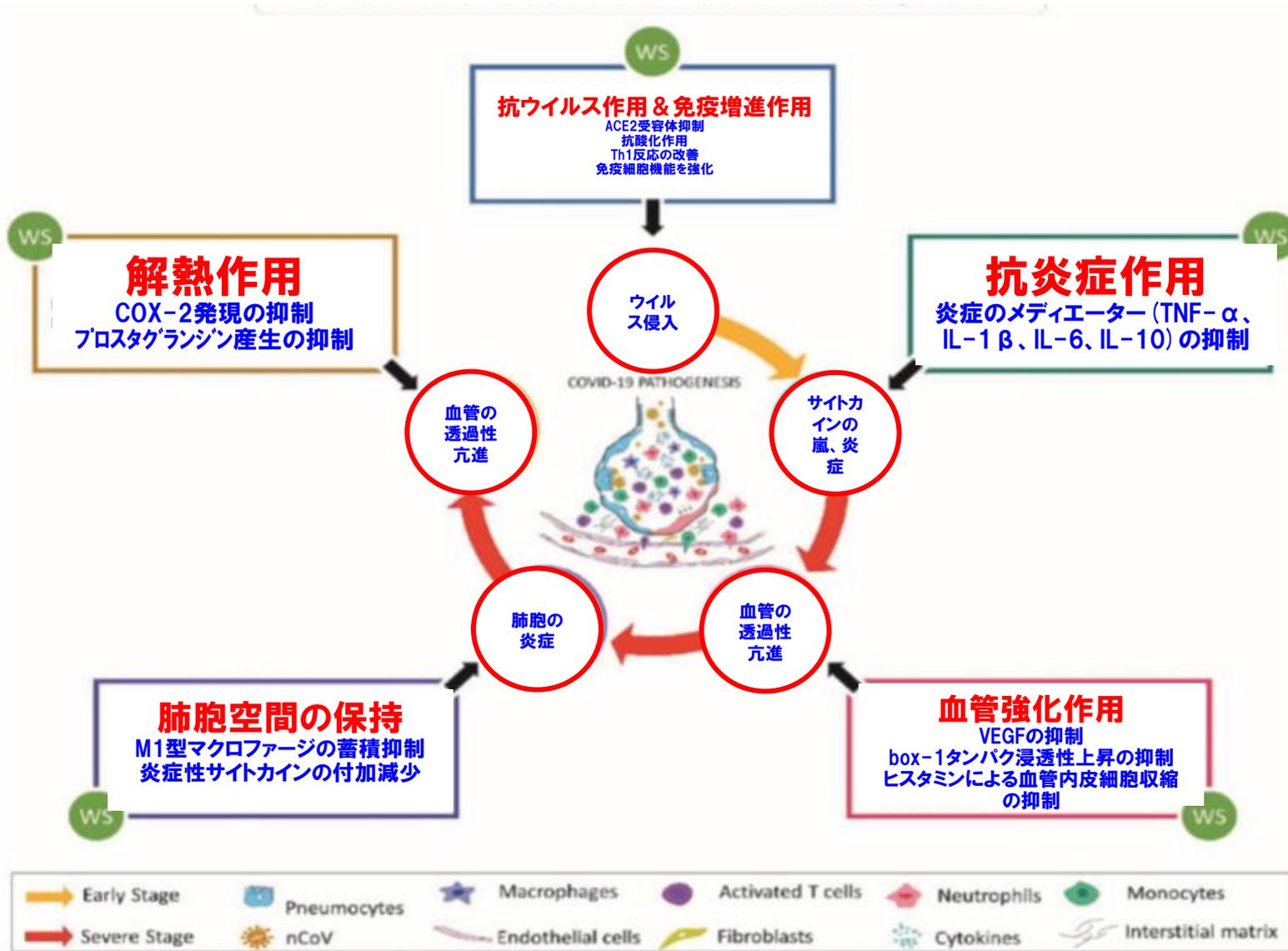
⑥トリカトゥ、ウコン粉摂取(消化促進、抗ウイルス作用)

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サンピロート(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 (時信先生からの情報)



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、根や葉た薬用部分だが、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る。

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と、バイオイン

フォマティクスで予想されている。抗エイズ

ウイルス薬と類似構造。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](#) ², [Joseph J](#)³.



サンビロート(センシンレン:穿心蓮)

(*Andrographis paniculate*)

Kalameghaカラメガ

苦味の強く、抗炎症作用の強いハーブ。
PittaとKaphaを鎮静化するが、ヴァータ
は増悪させることがある。

免疫機能を高め、肝機能障害を改善させ、
消化機能を向上させる。肺疾患に効果をもつ



KALAMEGHA

Common name **King of bitters (E), Andrographis (E)** Sanskrit *Kālamegha Kirāta,*
Latin *Andrographis paniculata-Folium (Acanthaceae)*

Kalamegha literally means 'black cloud' perhaps attesting to its harvest time just before winter. Also known as *bhunimba* meaning 'Neem of the earth' referring to its bitter neem-like taste and effects. Kalamegha is a very bitter tasting herb with a renowned immune-stimulating effect. It is used to treat infections, fevers and septic conditions of the blood.

ENERGETICS

Rasa (taste) Bitter
Vīrya (energy) Cooling
Vipāka (post-digestive effect) Pungent
Guṇa (quality) Light, dry, penetrating
Doṣa effect PK-, V+
Dhātu (tissue) Plasma, blood
Srotas (channel) Digestive, respiratory, circulatory, urinary

CONSTITUENTS

Bitter principle
Diterpenoid lactones
Andrographolides, diterpene glucosides
Flavonoids
(Bone 1996)

AYURVEDIC ACTION

Bhedanīya Accumulation breaker
Lekhana Scrapes accumulations from the channels
Chedana Toxin-removing via the action of scratching them from the tissues
Raktapitta Bleeding disorders
Raktaśodhana Purifies the blood
Dīpana Appetite stimulant
Pācana Digests āma
Tr̥ṣṇāghna Thirst alleviating
Jvarahara Fever reducing
Dāhapaśamana Alleviates burning sensations



Kuṣṭha Skin problems
Kṛmi Worms
Śvāsakāsa Breathing problems
Yakṛduttejaka Liver disorders
Pittahara Reduces pitta

BIOMEDICAL ACTION

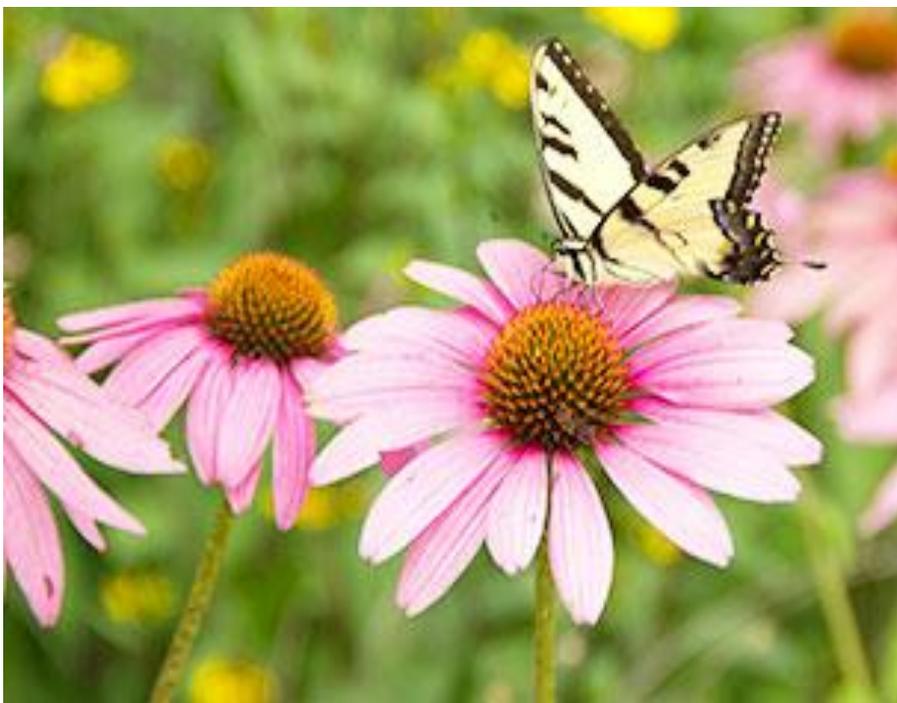
Alterative, febrifuge, bitter tonic, cholagogue, hepatoprotective, immunostimulant, anti-inflammatory, anthelmintic

INDICATIONS

Immunity Lowered immunity in acute and chronic infections. Kalamegha is an immune stimulant rather than solely being antibacterial and has a proven use in treating influenza, upper respiratory tract infections, sore throat, parasite infestation in the GIT and also for urinary infections (Bone 1996, WHO monograph 1999). These recommendations include treating the common cold, high fevers, malaria, coughs, sinusitis, mouth ulcers, herpes zoster, HIV, otitis media, vaginitis and cystitis. It treats *sannipāta jvara*, a type of fever involving all three *doṣa*.
Liver It increases bile flow and offers liver protection. Its bitter and cooling qualities clear liver



infections
kalamegha
in the blood
rañjaka pit
tive hepat
antiviral a
considered
forms of s
there is a
digest fats
Digestion
in bacillar
tis (Bensk
bitterness
well as re
intestinal
zoal, fung
tions. Esp
pacaka pitt
colitis, ser
the abdom
high pitta.
ing aroma
cardamon
and cinnar
zeylanicum
tion of *vāta*
appetite an
Lungs Use
infections
green muc
Its bitter, l
ing proper



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自然免疫力を高める。

一般的に知られているハーブで、COVID-19を予防できる！

① 甘草と生姜 がコロナ感染を予防

**中国の病院で、医療者全員が摂取したところ、
その病院では、COVID-19が発生しなかった！**

② 荊芥連翹湯 がコロナ感染を予防

**日本の病院で、医療者全員が摂取したところ、
その病院では、COVID-19が発生しなかった！**

第3弾

自然免疫を活性化してウイルスの侵入を防ぐ = 未病を治す養生法(ディナーチャリヤー)

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

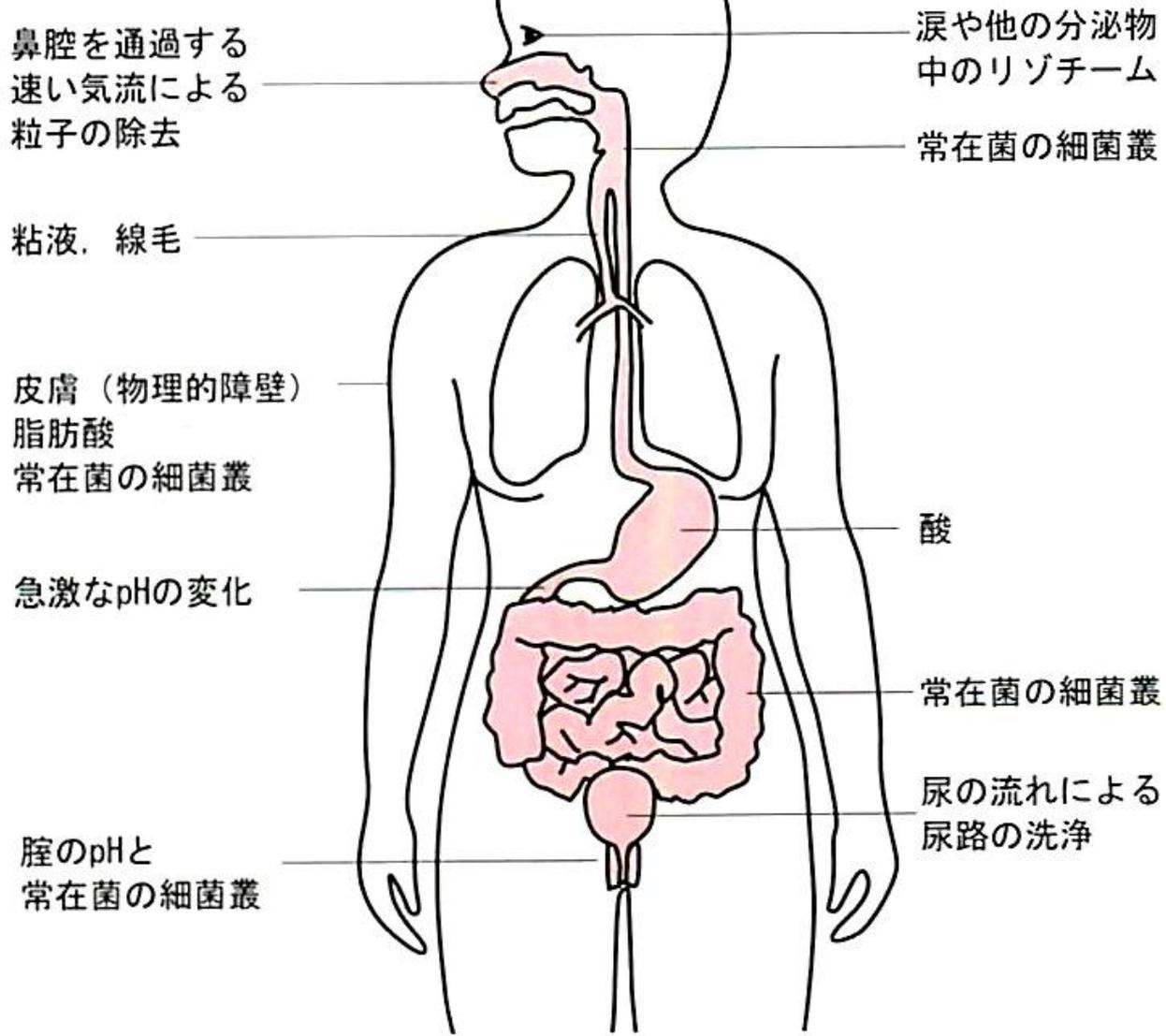
現代医学的に、**食事、運動、休養(睡眠)やメンタルケア**が、未病を治す養生法

自然免疫と獲得免疫：自身の体内の防衛隊

| | 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 |

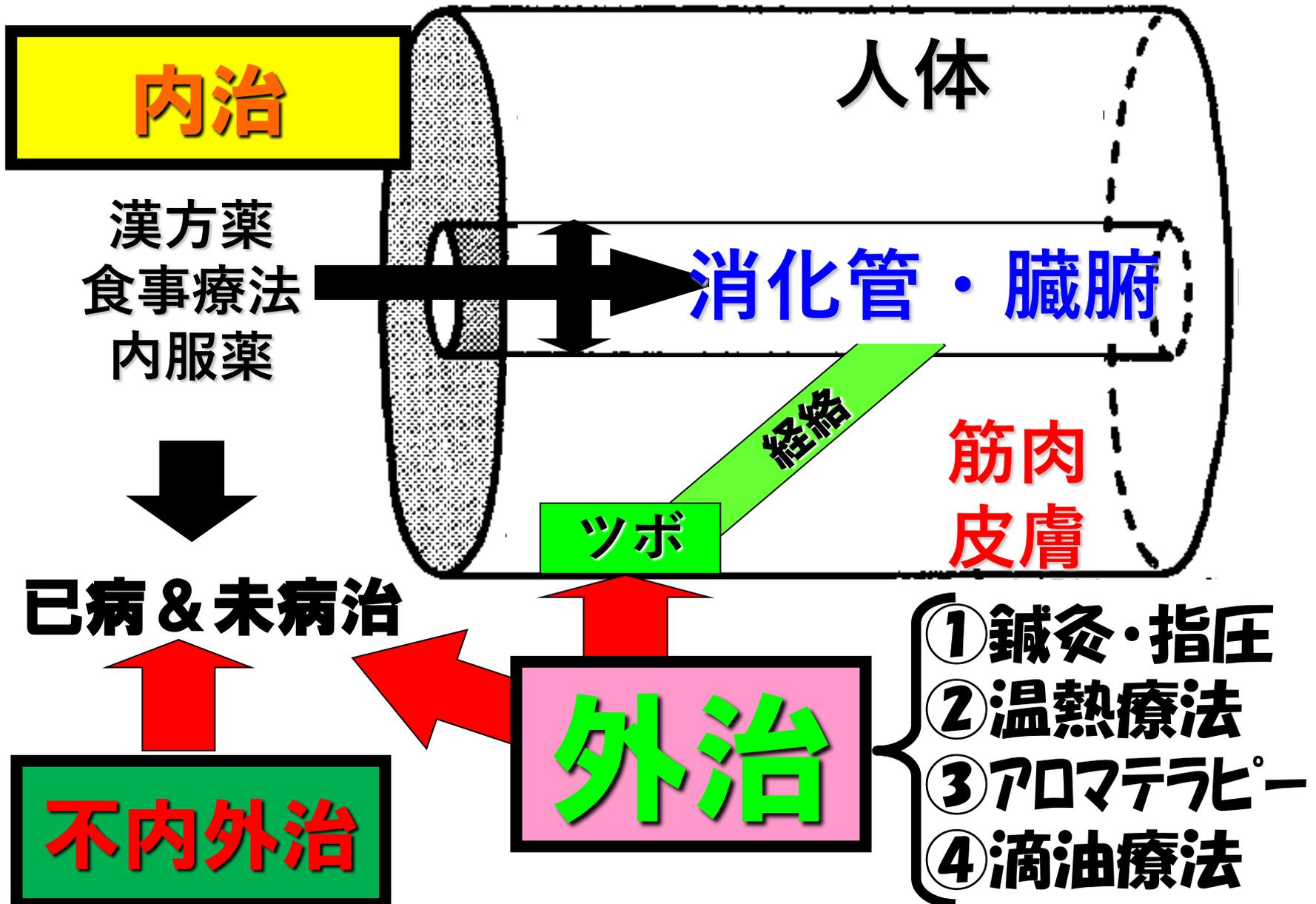
臨床医学総論 p.250

**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。
インフルエンザワクチン、土着コロナ抗体なども、免疫機能に
3つのSNPsの有無が感染の有無に関係。
Deigital PCRが、realtime PCRより良い。**



皮膚および粘膜による自然の感染防御機構

東洋医学の内治と外治、不内外治



未病を治す養生法の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

栄養



バランスのよい食事（薬膳）

生活習慣病の
現代医学的養生法
＝未病対策

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(加熱しすぎない程度で)

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℃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。

熱中症には注意しながら、適切に体温を維持すべき!

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、寢床につく90分間に、お風呂から出ると深部温が下がり眠くなる

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。

アーユルヴェーダのディナチャリヤ(Dinacharya)

(デイリー・ルーティーンを作ること)

1. 食事

12:00 昼食

午後の仕事

午後は処理能力のピークの時間帯で、デキルだけ仕事を片こなします。

14:00

●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から、体調がとてもよくなったという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。

ティータイム 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。

椅子ヨガ、呼吸法

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

30歳 独身OL A子さん

尊敬するヨ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。

2. 運動

3. 休養(睡眠)

4. 心のケア



COVID-19の広範な影響

フィジカル&メンタル&ソーシャル エフェクトがある
スピリチュアルエフェクトもある＝緩和ケアのトータルペイン

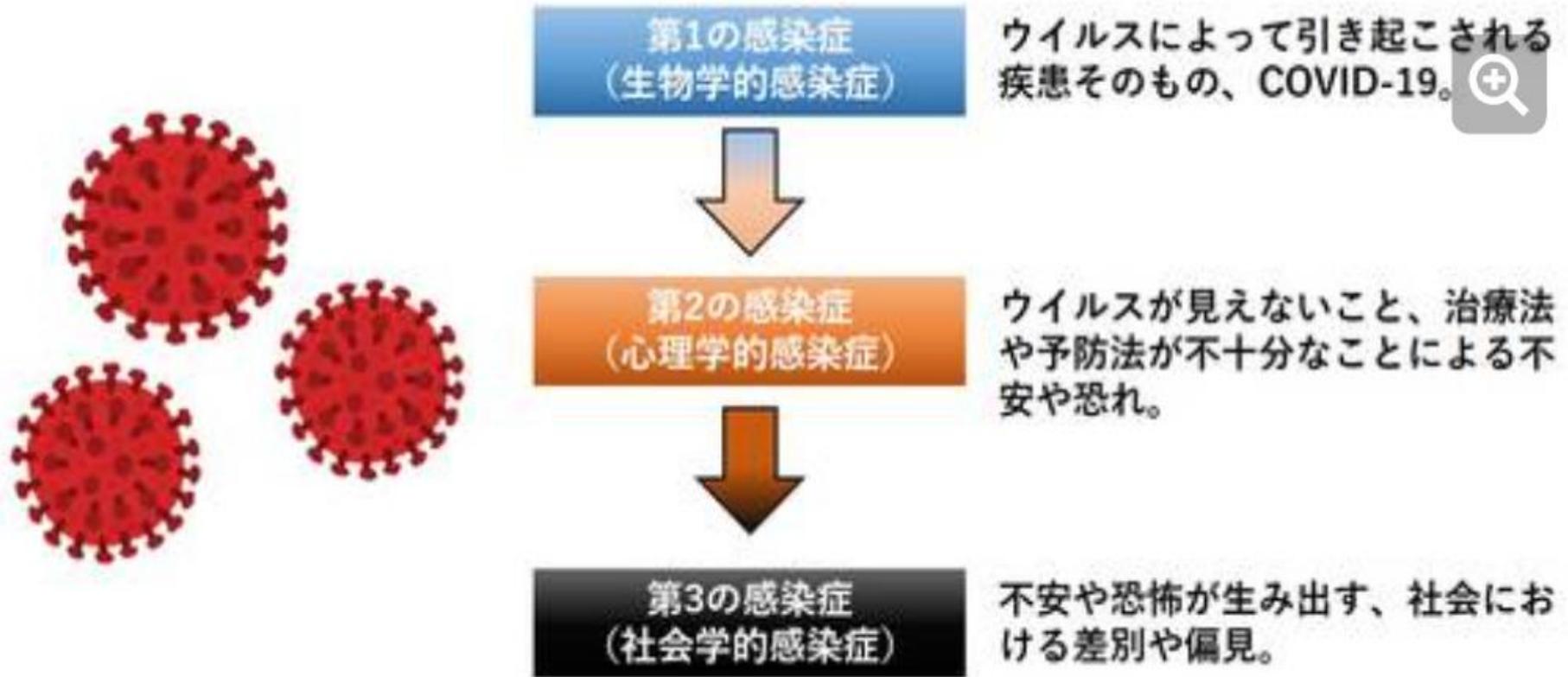


図1 COVID-19がもたらす3つの感染症（新型コロナウイルス感染症対策に関する日本看護協会の取り組み資料13ページから筆者作成）

これらかのサービス業の形 (フェイスシールド+マスク)



過剰な自粛は危険！

運動不足 持病悪化・心の病気に懸念

会話減対策に「リモート食卓」

新型コロナウイルスの影響で外出自粛が続く中、お年寄りを中心に、運動不足により持病が悪化したり、心の病気になるたりする「健康二次被害」の広がりが心配されている。筑波大の久野謙也教授（健康政策）は新潟県見附市との共同調査で、会話の減少が原因で不安やストレスが生まれ、意欲の低下など認知機能への悪影響につながることを明らかにした。対策には「リモート食卓」が有効かもしれないという。

「背が伸びたね」。孫娘 住む次女の塚尾晶子さん（48）、孫の浩乃さん（13）が、自然と明るくなった。は、オンライン会議アプリを使い「リモート食卓」の実験に参加した。塚尾さん親子が手作りしたカボチャケーキを事前に十和田市に送り、4人で食べた。青森県内ではここ2週間ほど新たな感染者は報告されていない。照子さんは「もういいかなと思いな

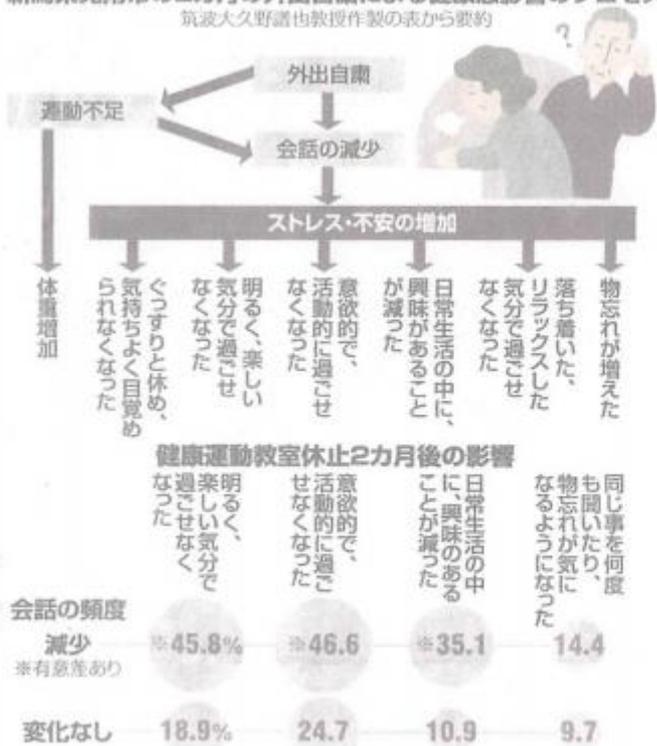
からも自粛していて、人とお話する機会が減った。1年ぶりに孫たちの顔を見て話せて、幸せな気分になった」と感想を話した。実験を企画した久野教授は4月下旬から5月上旬にかけて、見附市と共同で、同市の健康運動教室の参加者への聞き取り調査を実施した。37～91歳の587人が参加し、平均年齢は69.4歳だった。参加者は生活習慣病や寝たきりの予防のために週1

約2カ月間の自粛で、運動不足を実感した人は70.4%、自粛前と比べて会話が減った人は62.8%、持病が悪化することへの不安を感じた人は26.4%にのぼった。こうしたデータと心身の不調の関係を分析すると、ストレスや不安を増加させた直接的な原因は、「会話の減少」だとわかった。また、会話の機会を維持す

青森県十和田市に住む気田貴さん、照子さん夫婦と、東京都内に住む娘の塚尾晶子さん、孫の浩乃さんがリモート食卓を体験した



新潟県見附市の2カ月の外出自粛による健康悪影響のプロセス
筑波大久野謙也教授作製の表から要約



生体リズムを維持する工夫も必要 (特に子供達)

家庭でも学校でも睡眠育成士が活躍
(国立睡眠研究センター)

寝る前のルーティーンを行う：
植物への水やりでも有効だという
ジェイコブソンの漸進的筋弛緩法
弛緩と緊張

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(腹八分目、半断食):消化しきる量が大切
- 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:花粉症にもよい。
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・サラダやトゥルシー茶もよい
オリゴ糖は、ハチミツやゴボウなどに含まれる。乳酸菌などの死菌菌体成分もよい。
腸内フローラの多様性が多いほどよい。腸もみがよい:免疫力向上。骨接ぎの手技には、免疫力増進。
清肺排毒湯でサイトカインが変わる。

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なる！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)

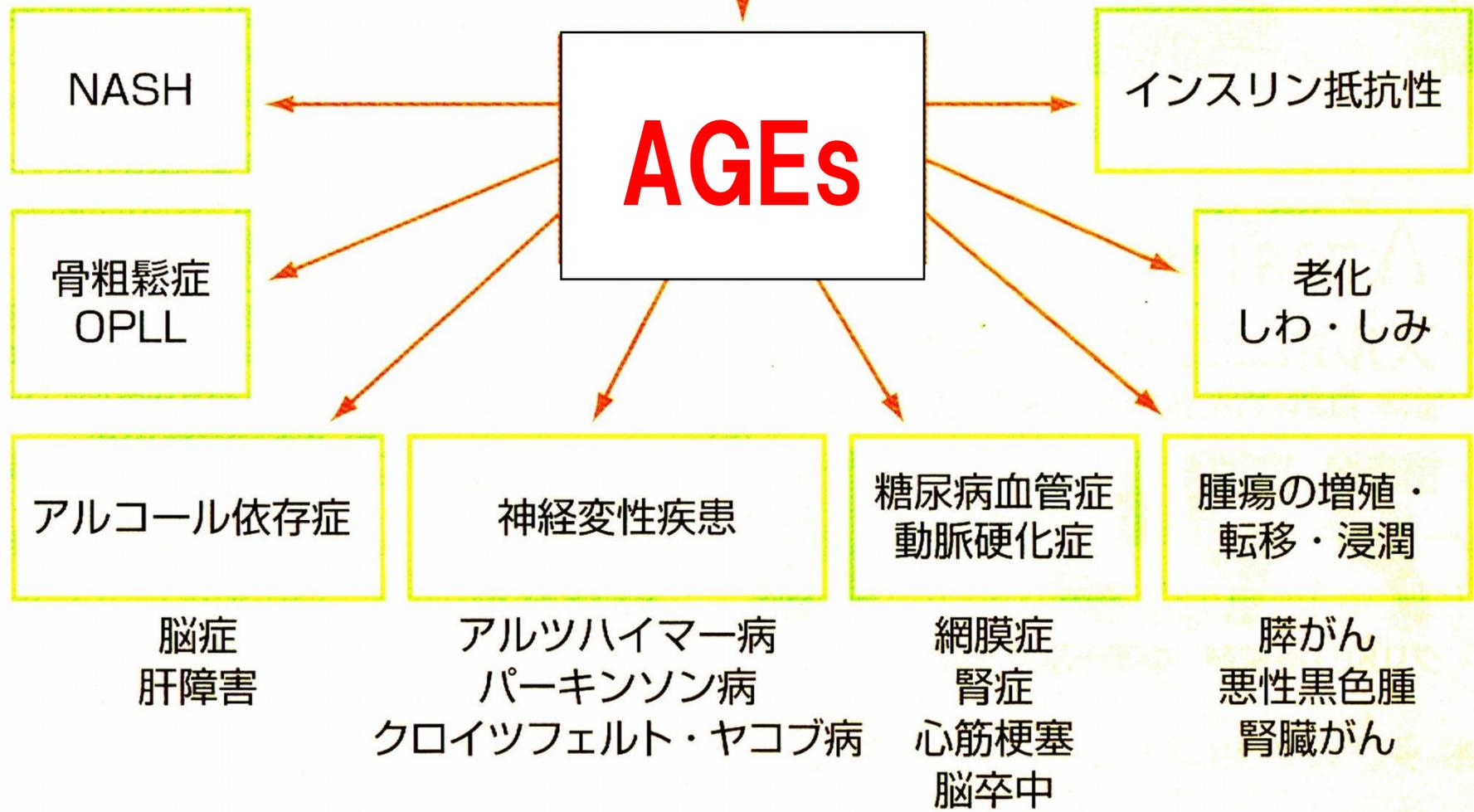
3次機能：体調調節、疾病リスク低減

(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)



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

(体内で発生するAGEs + 体外から摂取するAGEs)

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
 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 お薬箱

黄 かっこうしょうきさん
◆藿香正気散 → **腸内を正す**
下痢・腹痛・吐気
 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 お薬箱

免疫機能増進薬(自然免疫↑)
+ 駆瘀血剤
十全大補湯(48番)
+
補中益気湯(41番)
荊芥連翹湯
清肺排毒湯

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

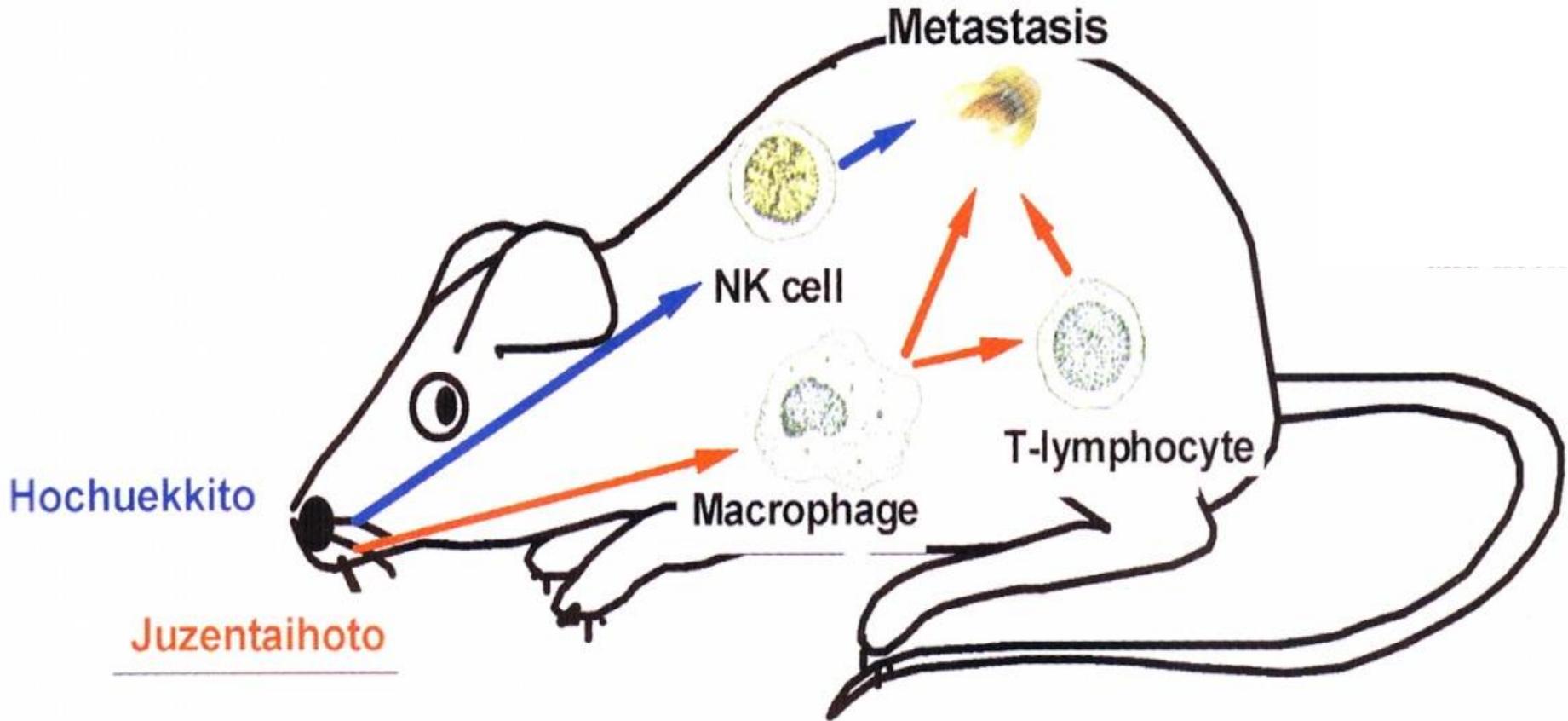
おかげ 熊貓堂薬局推薦～

十全大補湯と補中益気湯の免疫増進作用

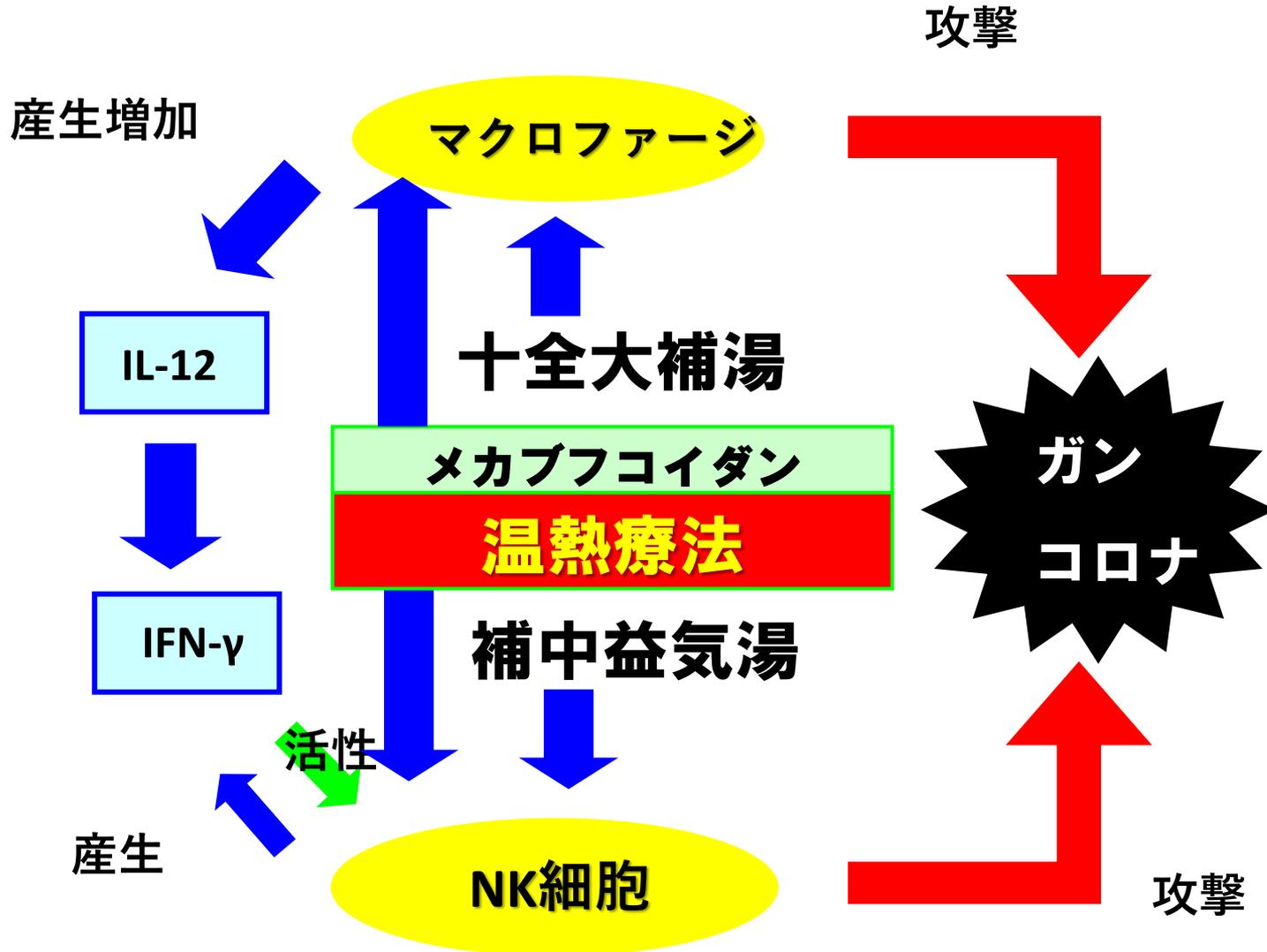
(富山大学和漢医薬学総合研究所 齊木ら)

十全大補湯:マクロファージ↑

補中益気湯:NK細胞↑



免疫能力を高める漢方薬等(内治)と 外治(温熱療法) (熱中症には注意！)



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

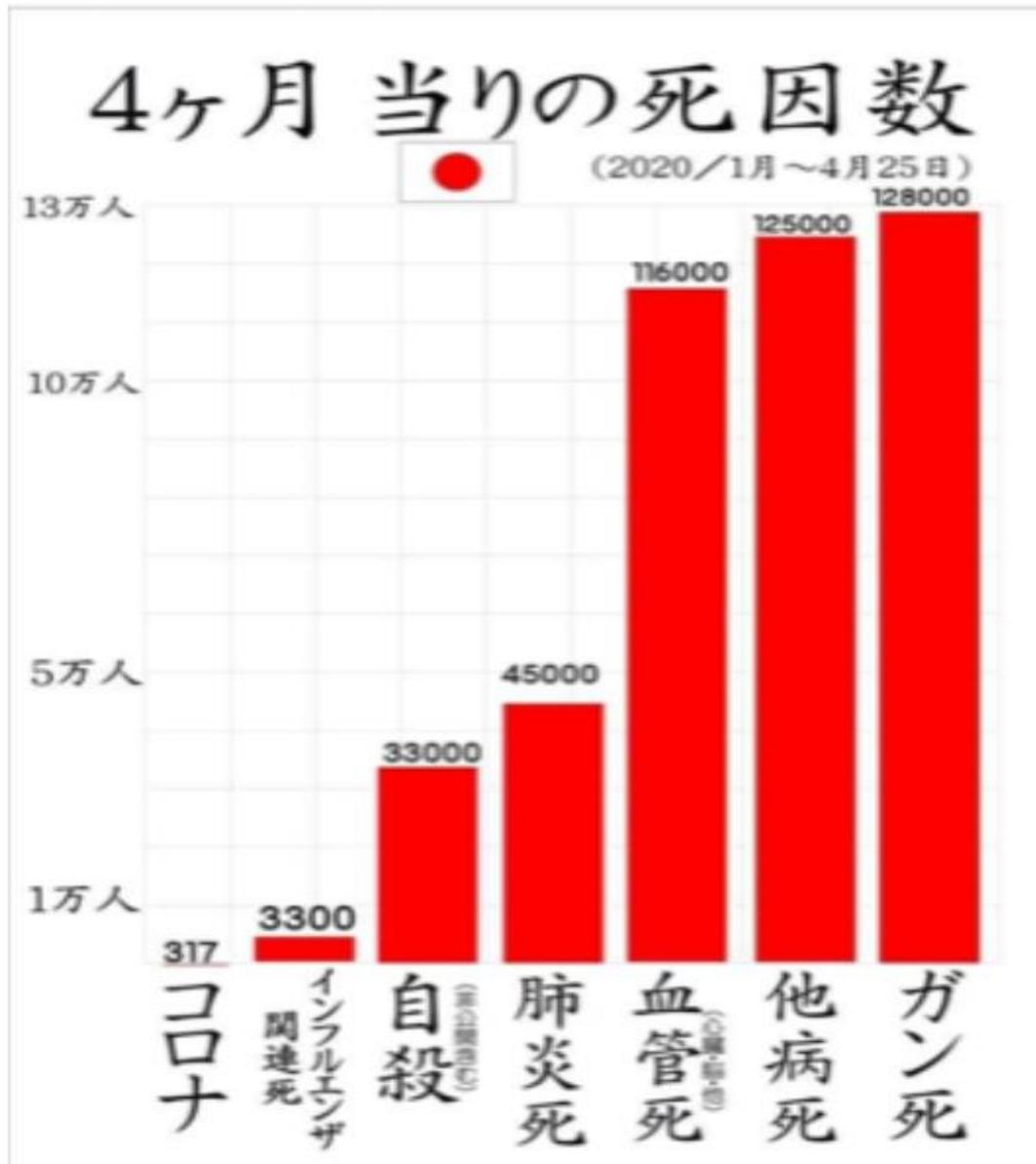
医療者のための医療

●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

COVID-19で、死亡する人達が目立った。



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)。

それなのに、コロナの死亡例は、同じ肺炎なのに、目立つ報道がされている！
死が身近になった！

アドバンス・ケア・プランニング(ACP)

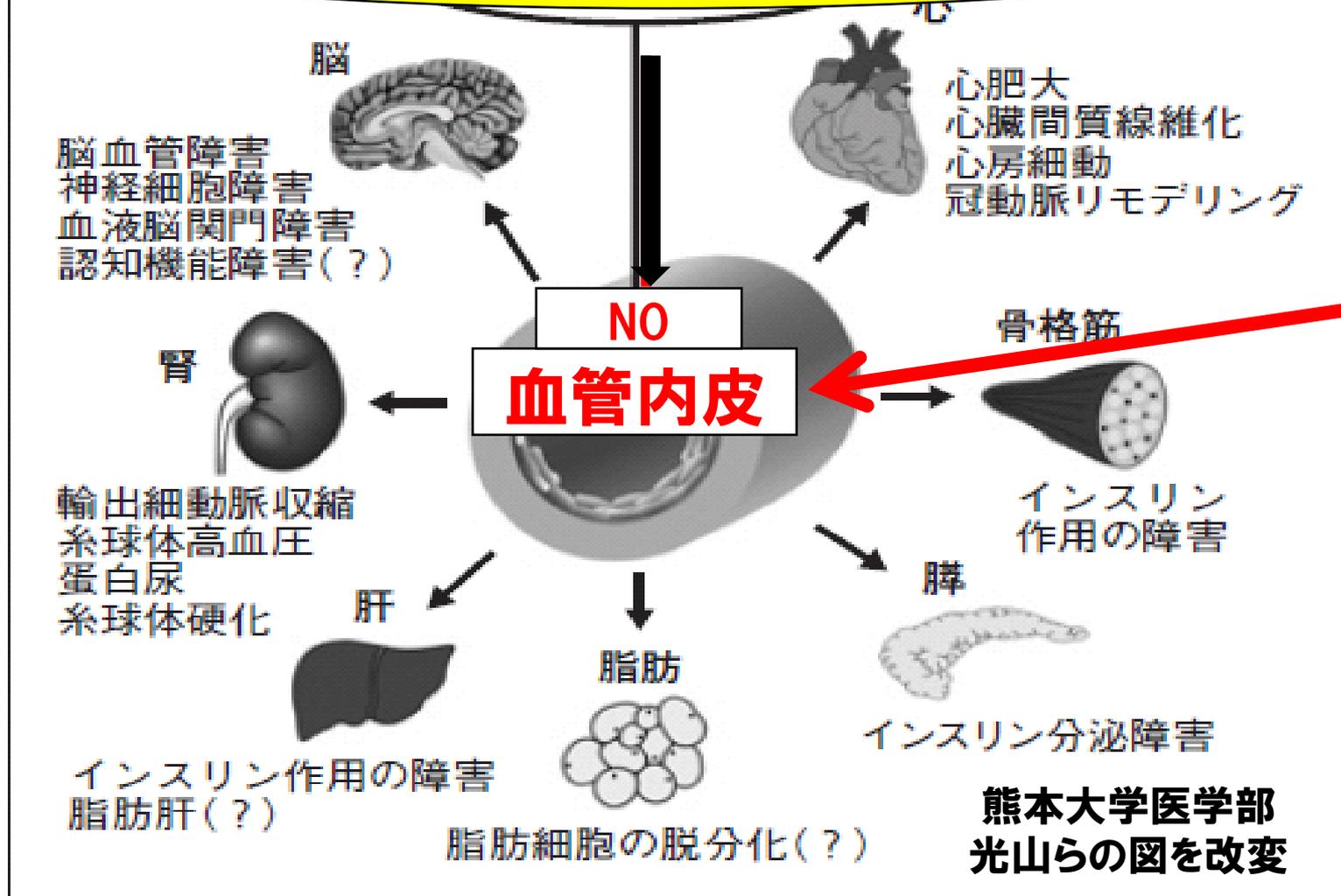
いのちの終わりについて話し合いを始める
よりよいエンドオブ・ライフ ケアのために

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)

**AGEsが阻害(Toxic AGEs)
新型コロナウイルスがACE2受容体に結合**



温熱療法・ポリフェノール

**AGEsやSARS-CoV-2による内皮細胞機能障害は万病の基：
血管内皮細胞は、一酸化窒素NOを作ったり、抗凝固成分を放出することで末梢循環促進させる機能を持っているが、COVID-19では、それが破壊され、循環障害発生**

アドバンス・ケア・プランニング (ACP) の具体例

終末期医療 国指針を改定

在宅みとり対応へ

厚労省方針

厚生労働省は、終末期医療に関し治療方針の決定手順などを定めた国の指針「ガイドライン」を改定する方針を決めた。2007年の策定以来、内容の改定は初めて。現在は主に病院を念頭に置いているため、自宅や施設でのみとりに活用できるような見直し。患者が最期の過ごし方を周囲と話し合い、意思決定できるような医師らが支援することの重要性も盛り込む。

国は住み慣れた場所「や在宅医療の普及」が必要と判断した。最期まで暮らせるよを進めており、それら策定から10年余りたうにする「地域包括ケア」に合わせて指針の見直し、医療現場の実態や

厚生労働省の終末期医療に関する指針の主な内容

| |
|---|
| 治療やケアの方針は、患者本人による決定を基本とし、医師や看護師、ソーシャルワーカーら多職種チームで判断 |
| 患者と医師らが十分話し合い、合意内容について文書を作成 |
| 可能な限り苦痛を緩和し、患者と家族を精神的、社会的に援助 |
| 患者の意思を確認できない場合は、家族による推定意思を尊重 |
| 治療方針の決定が困難な場合は、複数の専門家による委員会にて検討 |

↑追加

| |
|--|
| 自宅や介護施設でのみとりに対応 |
| 患者、家族、医師らが本人の人生観を踏まえて繰り返し話し合う「アドバンス・ケア・プランニング」(ACP)の考え方を活用 |

国民の意識に合わなく、び掛ける。なってきたことも背景にある。今月中に改定案を有識者検討会に示し、3月未までまとめる。医療機関や介護施設などに周知し、活用を呼ぶ

希望かなう態勢実現を

【解説】厚生労働省が終末期医療の指針を改定し、在宅みとりへの対応や患者の意思決定支援を盛り込むことになったのは、国民の意識の変化を考えると自然な流れといえるだろう。ただ「住み慣れた家や施設」で暮らすことは、国民の半数以上は望まない。内閣府の意識調査で、医療の指針を見直し、在宅で最期を迎えたい人が4人に3人はいるが、実際に在宅で最期を迎えたい人は2人に1人程度にすぎない。

在宅でのみとりに取り組む医療機関が全体の5%程度にとどまっているのが大きな要因の一つだ。病院に偏った医療の態勢を在宅で実現するには、医師らが在宅で最期を迎えたい患者の意思を尊重し、苦痛を緩和し、患者と家族を精神的、社会的に援助する「など」が、現在の指針に盛り込まれている。一方、13年の調査では、終末期医療に関する指針の存在を医師の3人に1人が知らず、周知不足が課題。日本では、薬物投与などで患者を死に導く「安楽死」は認められておらず、延命治療を控えたり中止したりする「尊厳死」の法制化を目指す動きがあったが、実現していない。

終末期医療の現場で、医師らが治療内容を患者の家族に説明し、合意の上で治療方針を決める「アドバンス・ケア・プランニング(ACP)」という取り組みが進んでおり、ACPの考え方も取り入れる方向だ。指針の策定は、06年に発効し、医師2人が殺人容疑で書類送検(後不起訴)された富山県・射水市民病院の人の呼吸器取り外し問題がきっかけだった。07年に「終末期医療の決定プロセスに関するガイドライン」として定められ、15年に「終末期医療を一人の生身の最期における医療」と書き換えたが、内容の改定はなかった。

医療・ケアについての

もしも手帳

“もしも”

治らない病気などになったら

“もしも”

自分の気持ちを伝えられなくなったら

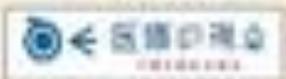
あなたは どうやって気持ちを伝えますか？

この手帳は「もしも」に備えて、元気なうちに、治療やケアについて、いま思っていることを残しておくものです。

あなたのご家族や大切な人と一緒に話し合ってみてください。



横浜市民生医療協会の医師等に関する検討会
横浜市民生医療局





RIETI Policy Discussion Paper Series 19-P-036

多死社会における産業振興のあり方に関する一試案

藤 和彦
経済産業研究所

多死社会における産業振興のあり方に関する一試案

執筆者 藤和彦（経済産業省上席研究員）2019年12月

超高齢社会から多死社会に移行しつつある日本では、「終末期ケア」の必要性が高まっているが、**「死」をタブー視している社会通念が災いして、市場における価値はいまだに低い。**

先進国経済における成長を生み出す源泉として、「終末期ケア」は今後の成長産業の柱の一つになるポテンシャルを有していると考えられる。「看取り士」の養成に努めている柴田久美子会長は、「終末期ケア」の分野で新たな価値を創造しつつある。このことは「終末期ケア」全体の活動の価値を高めることにもつながり、ひいては、日本にポジティブな死生観を醸成する一助となると考えられるからである。特に**死生観**については、多死社会における日本の今後のあり方を決定づけると言っても過言ではないほど重要な問題である。死生観の中でも日本人が潜在的に有しているとされる「生まれ変わり」という観念に着目し、科学的な方法で「過去生の記憶を有する子ども達」のことを世界全体で調査・分析しているヴァージニア大学の取り組みを紹介するとともに、**「生まれ変わり」の観念が人々（特に高齢者）の幸福感に寄与することを確認した。**また、**日本の思想家の中で唯一「生まれ変わり」の観念を自らの思想の土台に据えた平田篤胤の現代的意義について触れながら、「生まれ変わり」の観念が日本社会の变革のために有効である**と主張している。

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

古代インドの叡智

Jyotish(光の科学)、アーユルヴェーダ(生命の科学)と
ヨーガなどの教える「生死の智慧」

過去、現在、未来は、カルマの法則で繋がっている！

未来の悲惨を予防するには、現在を変えれば、未来も変わる！

同じく古代インドの叡智アーユルヴェーダやヨーガは、Jyotishと
同じ生命観を持つ

生命の科学を教え、広い死生観から生死の智慧を示す

バガヴァッドギーター：人類最古の行動哲学書

有名な一文：我々は行為を行い、結果は天が決める
⇒古代インドの教え

①瞑想、②感謝、③結果を求めず無心に行為する

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

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、「群盲像をなせる」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！

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

前世を 記憶する 子どもたち

CHILDREN WHO REMEMBER PREVIOUS LIVES



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。

Ian Stevenson
イアン・ステューヴンソン 著
笠原敏雄 訳

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
メンタル・フィットネス**

が必要

「新しい生活様式」の実践例

政府の専門家会議の資料から作製

| | |
|--|--|
|  2m | 基本的な感染対策 人との間隔はできるだけ2m(最低1m)／症状がなくてもマスク着用／家に帰ったらまず手や顔を洗う |
|  | 日常生活で 毎朝体温測定・健康チェック 「3密」の回避(密集、密接、密閉) |
|  | 買い物 電子決済の利用 サンプルなど展示品への接触は控えめに |
|  | 娯楽、スポーツなど ジョギングは少人数で 歌や応援は、十分な距離かオンライン |
|  | 公共交通機関 会話は控えめに 混んでいる時間帯は避けて |
|  | 食事 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 |
|  | 冠婚葬祭など 多人数での会食は避けて 発熱やかぜの症状がある場合は参加しない |
|  | 働き方 テレワークやローテーション勤務 会議や名刺交換はオンライン |

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：

①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、体重などの測定で、自身への気づきを深める習慣が必要。

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。

②自然免疫を高める生活様式も加えて、変換していくべき。

：規則正しい生活、食事・運動・休養・メンタルケアに留意する

③清浄の生活習慣：1日4回の歯磨き、舌掃除、口腔ケア、鼻うがい、手洗い、入浴習慣、靴底、トイレの排水とトイレの床掃除に注意

④死生観を確立させるための学びを深めよう！（寺小屋シャーラ活動）

生命の科学アーユルヴェーダ

共通点を研究し、不足を相補いながら3つを統合



サンスクリット語
ヒンドゥー語
タミール語

中国語
日本語
韓国語

英語
日本語
各国語

内なる情報(自然治癒力)
生命活動の起源(生命の知恵)

アーユルヴェーダは、幸福な生をいきる「生死の智慧」

(上馬場の私見)

アセスメント: 脈診、自身に聴く(五感: 嗅・触) ⇒ ホリスティックなケア

体質と体調にあったボディ・マインド・スピリット、内・外・不内外治

●一日の生き方(ディナチャリヤー)

外: マッサージ、デトックス: ゴマ油うがい、歯肉マッサージ、舌かき

内: キッチンファーマシー: スパイスの活用、アムラ酢、ギー、

胡麻油や他のオイル(体質・体調にあったものにすべき)

不内外: ヨーガの方法: ストレッチ、呼吸法、瞑想(マインドフルネス)

アーマの蓄積症状と対処法: 内治・外治・不内外治

●一年の生き方(リツチャリヤー): 季節によるドーシャの変化と生活の仕方

●一生の生き方: 年齢によるドーシャの変遷十四住期

学生期、家住期、林棲期、遊行期(四住期: アーシュラマ)

アーユルヴェーダの生命観に基づく生き方の9つの法則

●病気の生き方: 病気は気づきのため。ホリスティックセルフケア。

●死に方の智慧: 生命の科学アーユルヴェーダの生命観からすると、

生命の意味に気づき、幸福で満足な気持ちを持ちながら死ぬことがよい。

アーユルヴェーダを普及する「寺小屋シャーラ」活動

寺子屋制度：江戸時代、日本は世界でトップクラスの識字率を誇る**教育のインフラストラクチャー**。仏教の普及と共に発展していたから。僧侶以外に、農民や商人など種々の職業の専門家の長老が、お金儲けというより自分自身の住む地域の後継者を育成するために、名誉とボランティア精神で行っていた。

死の問題までも話せる場所として神社仏閣は適している。

「インド伝統医学としてのアーユルヴェーダ」

⇒医療機関で、現代医学が気づいていないことを医療者に教える

「生命の科学としてのアーユルヴェーダ」

⇒寺小屋シャーラなどで、老若男女に死生観を教える
各家庭でのホームケアや看取りの方法(生死の智慧)を教える

寺小屋シャーラの目指す“健幸の里”

1:地域の老若男女(障害の有無や性別を問わず)のコミュニケーションの場となる。

いつでも誰でも受け入れる。老人も赤ちゃんも、健常者も障害者も。

(例:石川県の**仏子園のごちゃませ**、バリアフリー化)

2:温故知新の生き方の智慧を学び合う

種々の伝統医学や、地域のお婆ちゃんの智慧から、最新の健康法、

さらに種々の問題解決法などについて、

信頼できる方法を専門家や地域の高齢者などから学ぶ

3:生死の智慧から死生観を確立し、幸せを生きる

温故知新の生命観と幸せの実践法を学ぶ:例 マインドフルネスなど

(不二一元のアーユルヴェーダとヨーガ・気功)

4:医療・福祉・教育のNGO包括支援センター(健幸の里)

四天王寺の四箇院を目指す(ネット上でのネットワークでもよい)