

からだ防衛隊新聞

ウイルスとの共生に向けて

かからないようにする、そして、かかっても無症状・軽症であるように
今から、これから、できることは何か？

緊急事態宣言が四月六日に発令され一ヶ月が経ちました。そしてさらに、五月三十一日まで延期となりました。最初の一ヶ月は、いかに外出自粛をしてどれだけ感染拡大を防げるかというのが目標でした。しかしここからは、その注意は守りつつも、次はいかなるタイミングで、何をもちて終息と位置づけるかという、出口戦略に注目が集まっています。

というのも、状況はさらに複雑化、多岐化しており、感染拡大は防げたけれども、経済は破綻した、ということになりかねない分岐点に立っているからです。そして、長引く外出自粛で体はもろること、心も同様になり傷んでおります。感染リスクと経済活動の両者、そして体や心のあり方などをうまく両立するための妥協点を見つけないといけない、そんな段階に入りました。つまりこれは、集団免疫という名の下の、新型コロナウイルスとの共生を模索するということを意味します。

幸にも、レムデシビルやアビガンなどの有力な薬も承認されつつあり、また、遺伝子解析の技術も、SARSの頃に比べて一〇倍も進歩をしているということもありますので、ワクチンの開発も結果が出ると思われ、いずれ新型コロナウイルスも、インフルエンザ並ぐらいの、普通にしていけば怖くない程度に落ち着いてくると思われます。

しかし、だからといってそれを何もせず希望的観測で待つだけではいけません。また、ただ単に防衛的に自粛ばかりをしていても、心と体がいつまで保つかわかりません。そこで、もう少し積極的に免疫力を高くしておいたり、平時の体力、体質をしっかりと維持し、生活と体を調べておくことが大切になる時期に入ったと考えます。

ウイルスとの共生・共生に向けた取り組みをしていくことが、私たちのこれからのテーマになるのではないのでしょうか。

今こそ東洋医学の出番

そこで、必要となるのが東洋医学の「養生」や「未病」という発想ではないかと考えます。

この「養生」や「未病」というものは、東洋医学ならではの発想で、そしてこれらは長い歴史のなかで積み重ねてきた実践の宝庫でもあります。

病気になる前から遅い、そうならないように前もってしておくこと、これが積極的な予防であり、「養生」です。そして、もし気をつけていても体調を崩してしまったかなという早めの段階を、「未病」という半健康・半病気と設定し、そこで早く回復していくという術もあります。

新型コロナウイルスに対しても、かからないようにする、「養生」や「未病」の方法があります。それが鍼灸であり、漢方薬であり、そして薬膳の智慧であります。

源保堂鍼灸院・薬戸金堂としても、これまで以上に東洋医学の力を発揮したいものと考えております。

5月3日(日)
2020年(令和2年)

発行所：渋谷区
神宮前4-17-3-101

戸金新聞社



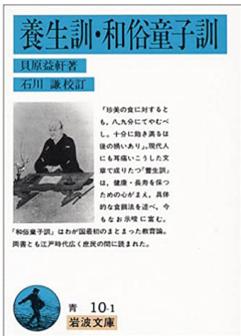
Koganeidou

鍼灸院は 医療機関 です

今回の東京都の緊急事態宣言では、さまざまな業種や業態、施設に休業要請が出されました。

その中であって、鍼灸院は医療機関として開院を認められました。鍼灸院は、不要不急で必要とされている方も多く、国民の健康に従事するものとして定義されました。

これからも、鍼灸院にできること、鍼灸院だからできることを追究していく所存です。



江戸時代に書かれた『養生訓』は今も生きています



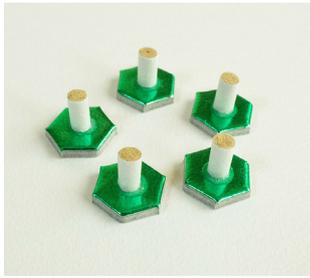
免疫力を高めておく

お灸をしよう！

お灸が免疫力を上げるというのは、すでに一九七〇年代に論文となって実証されておりまして、最初に研究をしたのは「お灸博士」と言われた原志免太郎先生です。そのときは、動物の足三里にお灸をしてその優位性を証明しました。ちなみに原先生自身もお灸で長生きをし、一時は日本男性の中での最高齢者にもなりました。

その後も研究が進められていますが、どこにお灸をしても免疫力がアップし、さらにツボを選ぶとその効果が増すということも分かってきました。

新型コロナウイルスへの対抗措置としてお灸を導入するのはもちろんのこと、日頃の体調管理のためにも、お灸を取り入れてみてはいかがでしょうか。



おすすめのお灸は、山正の長生灸です。



おすすめのツボはブログに随時アップしてまいります。



▲ブログはこちらから読めます



▲AMAZONでも購入できます

食事で補腎をしましょう

東洋医学では、免疫力のこゝとを「衛^え気」といいます。衛気の元は腎の精気です。腎によい食材を摂って補腎しましょう。

日常生活で免疫力のためにできること、そのなかでも一番大切で、そして一番効果があるのが「食事」ではないかと考えます。東洋医学の薬膳の考え方で言えば、免疫力のために最初に挙げたい食材は、「補腎(ほじん)」と呼ばれるもの。補腎は、滋味のあるものが基本になり、例えば次のようなものが当てはまります。

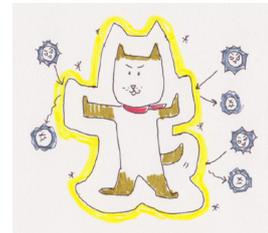
- ・ 豚肉
- ・ 山芋
- ・ 牡蠣
- ・ 鯛
- ・ うなぎ
- ・ すっぽん

など

うなぎ、すっぽんなどはいつも食べるものではなく、また簡単に揃えられるものではありませんので、「そんなの食べられない！」と思われるかもしれませんが、ネットで注文できるものもありますので、ブログにまとめました。そちらも合わせてご覧下さいませ。



▲ブログはこちらから読めます



免疫力には リラックス！

免疫力は、副交感神経が優位なとき、つまり、リラックスしているときにはたらくてくれます。逆に言うと、緊張状態が続いている中では、免疫力は十分に働いてくれません。そこで、リラックスできる工夫をすることがとても大事になります。

お風呂タイムを充実しよう

一日の終わりにふーっと力を抜くのによいのがお風呂です。お風呂には次のような効果があります。

- ・ リラックスできる
- ・ 身体が温まる
- ・ 清潔を保てる
- ・ 睡眠にもよい効果が

以上のような効果によって、お風呂でリラックスすることが出来ます。お風呂には免疫力を高める作用がありますので、自分の好きな入浴剤などを使ってみてはいかがでしょうか。



▲おすすめの入浴剤を集めました