

新型コロナウイルスに克つ新東洋医学免疫力アップ法【I】

薬にたよらない

自分で出来る免疫力をアップする簡単な方法

1.世界的大流行「パンデミック」と WHO は宣言した

(1)新型コロナウイルスとは

新型コロナウイルスは、2019 年 12 月末に中国武漢市で発症患者が出ました。

その後、現在では全世界に広がり、WHO は 3 月 12 日にパンデミック（世界的大流行）と宣言しました。

日本や世界中で各種イベントが中止され、今夏オリンピックも来年 2021 年 7 月 23 日開催と変更されました。

現在、感染者は全世界で 103 万人以上と言われ、さらに拡大中です。日本では総理大臣による「緊急事態宣言」が発令されました。

(2)どんな症状が出るか

- ①発熱、せき、ノドの痛み、頭痛、倦怠感（だるい）など、一般的なカゼの症状に似ています。（図 1）
- ②潜伏期間は 2～12.5 日（～15 日）と言われていますが、症状が出ない人や軽い人もいます。
- ③肺炎と診断されると呼吸困難になります。
- ④若い人は比較的軽い症状ですが、高齢者や糖尿病、肺疾患、心臓疾患、免疫不全など持病のある人は重症化しやすくなります。



(図 1) セキとタンが出るしくみ

(3)感染対策

すでに知られているものですが、再確認として列挙します。

- ①咳エチケットを守る
- ②マスク着用
- ③手洗いをする
 - ・石けん
 - ・アルコールで手指の消毒
- ④手の触れる場所の消毒
アルコールティッシュの使用
- ⑤換気
時々外気を室内に入れて換気

2.自分で出来る免疫力をアップする簡単な方法

(1)食事

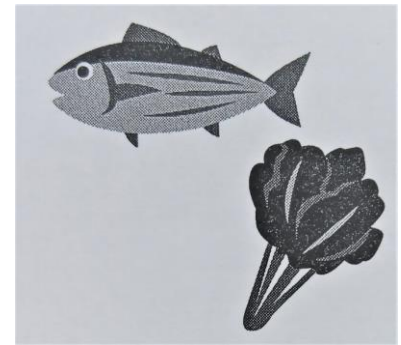
バランスの良い食事をして、腸内の善玉菌を増やし、免疫力を高めます。

ヨーグルト、乳酸菌をとり、善玉菌のビフィズス菌を増やします。

他に、納豆菌、こうじ菌、水溶性繊維を含む食事をとります。

さらに、果物、ハチミツ、海藻、コンニャクなどは、善玉菌を増やして排便・便通を良くします。

現在スーパーなどでは多種ヨーグルトが出ていますが、一種類に偏らないで多種飲用するのが良いでしょう。(図 2,3)



(図 2) バランスのとれた食事



(図 3) 多種ヨーグルト

(2)運動

ウォーキングでは 30 分ほど、少々汗ばむくらいの速度で歩行します。速足 5 分、ゆっくり 5 分など、速度を組み合わせたインターバル歩行が効果的です。

室内では、スクワット 30 回、かかと落とし 30 回を、朝・昼・夜 3 回くらい行います。

かかと落としによる骨刺激は、骨密度アップ、若返りホルモンが活性化し、免疫力アップになります。

これらの運動は、筋肉、骨、血液、リンパなどを刺激するので、自律神経のバランスも良くなり、免疫力がアップします。(図 4,5,6)



(図 4) 軽い運動



(図 5) 免疫力アップ腸活スクワット



(図 6) 骨密度を高め、若返るかかと落とし

(3)呼吸

①日常的に多くの人が口を開けた口呼吸をしていますので、鼻から吸って、腹式呼吸を心がけます。

睡眠中に口呼吸になっている人が多くいます。これは雑菌を多量に吸い、さらに口腔内が乾燥して雑菌が増え、肺炎になり易くなります。また、菌が血液中に入ることによって万病の元になるとも言われているので、口腔内は清潔に保ってください。(図7)



(図7) 鼻から吸って、口から吐く

②腹式呼吸法

多人数のいる部屋を避け、静かな部屋で行います。なるべく新鮮な外気を取り入れましょう。

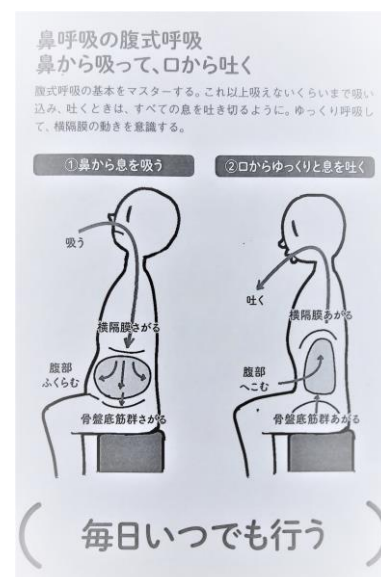
姿勢はイスに座った状態(または、就寝時あおむけ)で両目を閉じ、鼻から肺より下の下腹部に空気を吸い込む気持ちで5秒かけて空気を吸います。

吸ったらそのまま5秒止め、今度は口から5秒かけてゆっくり絞るように吐きます。

慣れてきたら、この5秒のリズムを少しずつ長くしてください。

腹式呼吸は、通常呼吸より少し長い時間で呼吸リズムをつくるのが特徴です。(図8)

ゆったりした呼吸リズムは気分が落ち着き、自律神経のバランスが整うので、脳がクリアになり、内臓の働きも良くなるので免疫力がアップします。



(図8) 鼻・腹式呼吸で免疫力アップ

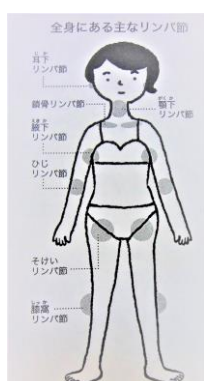
(4)自分で出来る、免疫力をアップするマッサージ・指圧

①手足の末端(指先)から心臓に向かって、リンパや血液を戻します。むくみをとったり、リンパ・血液循環を良くします。(図9)

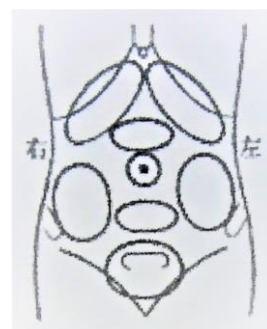
②頭、頸、肩のマッサージ・指圧でコリを取り、脳脊髄液、リンパ、血液のながれを良くします。

③胸部(胸骨)、肋骨、横隔膜、腹部マッサージ・指圧

特に横隔膜、腹部へのマッサージ・指圧は、腹腔内の臓器や肺、横隔膜部位のリンパ、血液循環を改善するので、免疫力アップに大変重要な刺激となります。この部位は、高齢者は骨粗しょう症など注意し、特に軽く行ってください。(図10)



(図9) 全身を守る免疫リンパ節



(図10) 腹部免疫力アップ施術部位

(5)免疫力アップのために自分で出来る灸とツボ刺激

①お灸は、江戸時代から昭和 30 年代にかけて庶民の間で盛んでした。

特効薬が無かった昭和 20 年頃まで、お灸によって助かった多数の結核患者がおりました。

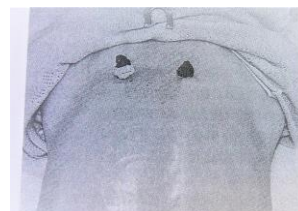
この時代、お灸の免疫研究で著名だった原志免太郎医学博士は、御自身もお灸によって 104 歳まで元気で現役診療し、自らお灸の効果を証明しました。



(図 11) 原志免太郎医学博士

(図 11,12)

現代では、アフリカの多くの難病患者をお灸で救っている鍼灸師・医師が大活躍しております。鍼灸は、NK細胞が活性化(免疫力アップ)するというデータが出ています。



(図 12) 万病に効く打臑灸(背部)

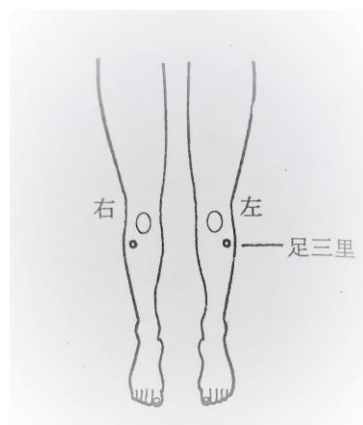
②お灸のツボ療法

特に免疫力アップ、自律神経など整えて元気になるツボ

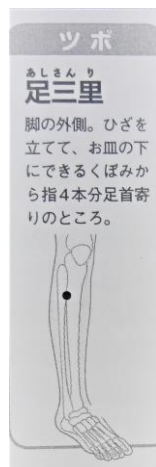
中でも足三里は万能の特効ツボとしてよく知られています。江戸時代は、「足三里に灸しない人とは旅するな」と言われました。

他に効果的なツボとして、大椎、肺門、命門、臑中、曲池、合谷、湧泉、ヘソの周囲 4 点などがあります。

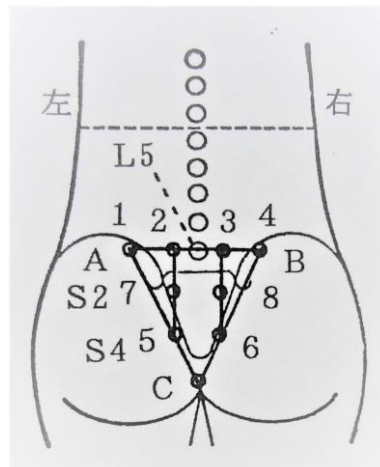
詳細はネット等でお調べください。(図 13,14,15)



(図 13) 足三里のツボ



(図 14) 足三里のツボのとり方



(図 15) 万病に効く、腰部八点灸(原氏)

お灸に使うモグサは入手しにくいので、ドラッグストアなど市販の「家庭用簡単ツボ灸」などを使い、一ヶ所のツボに 3~5 個すえます。(図 16)



(図 16) 市販のツボ灸

ツボ灸は、煙の少ない炭灸などがおすすめです。

③鍼(ハリ)も効果的ですが一般人は使用出来ませんので、お灸のツボにピップエレキバンや粒(金属粒、プラスチック、セラミック)などをサージカルテープで貼ってください。

皮膚がかゆくなったら近くの部位に移動するか、その部位は中止します。

④温熱刺激として旅行用小型アイロンなどを低温で使うことがありますが、低温火傷の危険がありますので一般の方はお使いにならないでください。

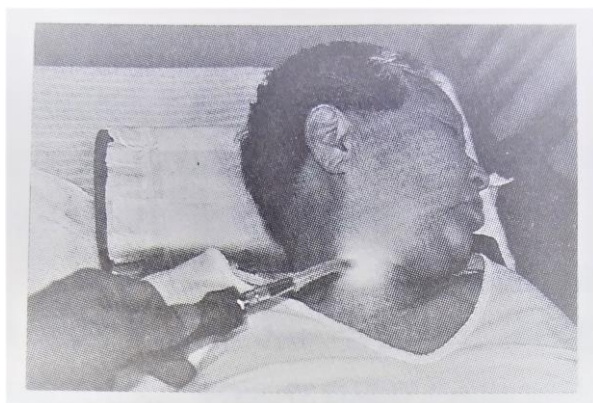
⑤使い捨てカイロをツボに当てて温熱効果を得ることが出来ますが、やはり低温火傷に注意し、安全に使用してください。

⑥光温熱ビームによる免疫力アップ法

スタービーム(医療機器/筆者開発による)の光温熱刺激を利用して、お灸のツボに刺激します。

簡単な光ビーム照射でお灸と同等以上の効果が得られます。(図 17,18)

※スタービームについては筆者にお問い合わせください



(図 17) 頸部リンパ節照射



(図 18) 腰部照射 (クリニック)

(6)心身医学から見た免疫力アップ法

免疫力と心理状態は連動します。

心の不安定は、脳、心臓、胃腸などの不調の原因となり、身体の自律神経や内臓器全般の不安定に連鎖し、免疫力が低下して心身症の原因となります。最悪の場合はガンを発症したり、難病や突然死につながりますので、呼吸法や、運動・ストレッチなどを併用して心身をリフレッシュさせます。(図 19)



(図 19) 免疫力が激減する
主なストレス

また、呼吸法やマインドフルネス、自律訓練法を行うのも効果的です。

最近のピンチをチャンスとして心身や身の断捨離を行い、スキルアップし、チャンスを自分で作るのもステージを変える一案です。

心身をブレさせないで自分軸を安定させ、モチベーションを持続させ、小さな習慣でも継続させることが良いのです。

※マインドフルネス、自律訓練法、断捨離の詳細については、ネット等でお調べください

(7)その他の免疫力アップ法

①お風呂や温泉に入って心身をリラックスさせます。

42℃前後の温水(お風呂や温泉)で 10～20 分程度温浴すると免疫効果のある HSP(ヒートショックタンパク質)が増加し、身体の免疫効果が高くなり、元気になるという研究が知られています。

この HSP は前述の各種温熱刺激でも増加することが判っています。

また、温浴は心身がリラックスして自律神経を整えるので、免疫力がアップして疲労もとれます。

(図 20)



(図 20)

温浴でリラックスとリフレッシュ

②良い睡眠をとる

1 日 7 時間程度の良質な睡眠をとって能と心身をリラックスさせると、自律神経のバランスが整うので、免疫力アップや健康に欠かせないリズムを作れます。

枕など睡眠に大変関係深くなりますので、自分に合った枕を使用します。(図 21)



(図 21) 心地よい睡眠

③リラックスする良い音楽を聴いたり、演奏する

自分の好きな音楽を聴いたり、演奏すると、心身がリラックスして免疫力がアップします。

介護 5 でも、好きな懐メロ CD をかけると口ずさむ患者さんがいます。歌詞は忘れても、音楽のメロディやリズムで脳や心身が覚醒します。(図 22)



(図 22) 生伴奏で歌う「とことん懐メロ歌謡楽団」は毎回シニアに大盛況

3.あとがき

このたびの新型コロナウイルスによって、シニアはじめ多くの人々が健康に過ごせることが一番の幸せだと感じていると思います。

これからの時代は、薬や病院だけにたよらず自分の健康は自分で守るというセルフメディケーションの心がまえと意識で、人生 100 年時代を元気で楽しく仲間と迎えたいものです。

新しい東洋医学は、その補助輪となってきっと貢献することでしょう。

この資料についてご質問等ありましたら、ホームページ『マザーマッサージ鍼灸治療室』で検索、または直接電話でお問い合わせください。(2020 年 4 月 3 日)

【業務案内】

- (1)同意書による健康保険取扱いの訪問リハビリ鍼灸マッサージを行っています。
- (2)相模原市発行「鍼灸マッサージ助成券」が使えます。
- (3)施術対象は、関節・筋肉・頸・肩・背中・腰・骨盤・股・膝関節などの痛み、コリ、シビレ
- (4)脳卒中、交通事故後遺症、パーキンソン病、リウマチ、線維筋痛症、尿漏れ、尿失禁、病名のハッキリしない痛み、コリ、シビレ
- (5)誤嚥、嚥下障害、呼吸・肺疾患

筆者は、リハビリと鍼灸マッサージの仕事で 50 年ほどのキャリアを持ち、現役で働いています。

他に医療、リハビリ機器・美容機器（エステティック）の開発や治療法、高齢者向けの懐メロ演奏活動なども行っております。

神奈川県鍼灸マッサージ師会元学術委員

お問い合わせ電話番号：ケータイ 090 (7947) 1174

時間：9～18 時、日曜祝日休み

不在時は留守番電話に伝言をお願いします。

こちらから早めに折り返し返信させていただきます。

マザーマッサージ鍼灸治療室

在宅リハビリマッサージ

担当：認定訪問鍼灸・マッサージ師

深澤 要

〒252-0216

神奈川県相模原市中央区清新 5-8-9

TEL：090 (7947) 1174

FAX 専用：042 (771) 7680

<https://mother-mc.net/>

◎参考文献・図・資料・ウェブ等

- (1)新型コロナウイルス感染症市民向け感染予防ハンドブック
(賀来満夫特任教授・東北医科薬科大学 第 1.1 版 2020/2/25)
- (2)レーザー鍼と光灸療法 (深澤要著・絶版 ※図 10,11,12,13,15,17,18)
- (3)脳と身体を強くする ()
- (4)骨粗しょう症を防ぐ 1 分間骨たたき (中村光伸著・アスコム 図 6)
- (5)美容と健康 イオンが凄い！若返る (岸本雅吉著・現代書林 図 19)
- (6)新しい腸の教科書 (江田証著)・池田書店 図 5)
- (7)肺年齢を若くしてセキ喘息・誤嚥性肺炎から守る
長引くセキを治す正しい知識と最新治療 (大谷義夫著・日東書院 図 1,8)
- (8)「毛細血管」は増やすが勝ち (根来秀行著・集英社 図 9)
- (9)顔の骨トレ (山本慎吾著・青春出版社 図 2,4,7,20,21)
- (10)ツボ&リンパマッサージ (山田光敏・成美堂 図 14)

新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口について

一般的なご相談は

新型コロナウイルス感染症

コールセンター

電話番号：042-769-8204

受付時間：午前9時から午後9時まで

(土曜・日曜・祝日を含む)

質問例

・新型コロナウイルス感染症はどのようなものですか？

・感染を予防するために注意することは？

感染が疑われる場合は

帰国者・接触者相談センター

・37.5度以上の発熱が4日以上続く方

・強いだるさや息苦しさがある方

電話番号：042-769-9237

受付時間：24時間(土曜・日曜・祝日を含む)

！高齢者や持病がある方は上記の症状が2日程度続く場合にご相談ください。

また、妊婦の方も早めにご相談ください。

新型コロナウイルス相模原市相談窓口