

## ■概要：「COVID-19問題を乗り越えるための智慧（第2簡略版）」

免疫機能（自然免疫と獲得免疫に分類）の中の自然免疫を高めておくことが必要。

また死因の一つに肺静脈血栓症があり、血液がドロドロしている状態、つまり東洋医学でいう瘀血状態では重症化しやすいという点にも注意が必要。

●毎日のセルフケアとして

### 1) 自身の体調チェックを毎朝行う

毎朝、体温を測定しましょう。ただ患者さんの半数は、あまり熱が出ていない。よって、指先で簡単に測定できる酸素飽和度（パルスオキシメーター：アマゾンで購入可）が有用。

### 2) 飛沫感染・接触感染を防ぐ：ソーシャル・ディスタンス＝ウイルスを遠ざけるべき行動変容

人との間隔は2mできれば4mは離れる。会話をする場合は、かならずマスクをつける。

### 3) 自然免疫を増進させる方法：もう一つの行動変容

①深い睡眠、②バランスの取れた食事、③適度の運動、④インフォデミックに負けない精神力、⑤入浴で体を温める、⑥禁煙、⑦飲酒は亜鉛などを消費して免疫を弱めるので控える。

#### 1. 十分な睡眠

11-12時PMには寝て、6-7時AMには起きるのが理想的。睡眠不足は免疫機能を低下させる。入浴は寝る前90分くらいにすませる。良い睡眠のために、頭や耳、足のマッサージをしたり、瞑想を行う。睡眠不良の場合は、漢方薬（抑肝散、酸棗仁湯など）を試す。

#### 2. バランスの取れた食事

免疫機能に注目すれば、ビタミンC 3g/日以上、ビタミンD<sub>3</sub> 2000IU/日、亜鉛 20mg/日、セレン 100 $\mu$ g/日、マグネシウム 400mg/日などが、免疫を正しく働かせる栄養素。数か月間、サプリメントを利用するのもよい。また食物繊維（野菜や海藻）を十分に摂ることで、免疫を司る腸内細菌叢を健全に保つ。

予防として、板藍根、エキナシア、ホーリーバジル、緑茶を飲む習慣をすすめる。

#### 3. 適度の運動

有酸素運動（ジョギングやサーキット散歩）を30分程度、関節を柔軟に保つストレッチ、筋力をつける筋トレ（腹筋10-50回、背筋10-50回、スクワット20回）などの運動を行う。また太陽を浴びることで、体内のビタミンDを増やし、かつ睡眠の質を良くする。

#### 4. インフォデミックにならない精神力

不動心を養うには、マインドフルネス呼吸法（呼気8秒、吸気4秒の気持ちよい呼吸）を、毎日10分間、8週間は継続しよう。

#### 5. 入浴を励行し体温を下げないようにする

41°C10分間の入浴で、うっすら額に汗をかく程度（深部温が1°C上昇する程度）がよい。免疫を増進させるためにはバスタブに毎日浸かり、髪も毎日洗う。