

COVID-19 問題乗り越えるための智慧(第2簡略版:2020.4.18.)

内閣府認証 NPO 法人日本アーユルヴェーダ協会 理事長 医師・医学博士 上馬場 和夫

新型コロナウイルス (SARS-CoV-2) は、SARS、MARS など、これまでの世界中に流行したコロナウイルスよりも、一段と巧妙で感染力が高く、致死率もインフルエンザの 10~20 倍もあり、主に重篤な肺炎を起こします。これら SARS-CoV-2 感染による肺炎などは COVID-19 と呼ばれ、WHO は世界的なパンデミックを起していると宣言しています。

COVID-19 の感染は、飛沫感染と接触感染の二つですが、最近、空気感染に近いエアロゾル感染を起こすことも報告されています。咳やくしゃみ、会話で相手に移してしまいます (2~4m も飛沫が飛散し、密閉状態では、1 時間近く浮遊している)。また、接触感染としては、テーブル、キーボード、スマホ、マウス、床 (靴底)、ドアノブなどに付着して、数日も生きているウイルスを指につけ、指先で、目、鼻、口を触ることで体内に侵入することが推定されています。消毒用アルコールや次亜塩素酸 (市販の漂白剤を 0.2-0.05% に水で薄める)、アロマフレッシュナーを吹き付けて、2 時間ごとに消毒してください。

最近、COVID-19 で重篤な人はもとより、軽症者でも、PCR 検査によるウイルス陰性化に時間がかかることは、SARS-Cov-2 が、エイズウイルスのように免疫細胞を障害するのではないかと、中和抗体の出現が半数しかおきない (清家教授から) のではないかというパイロット的研究も報告されました。つまり免疫機能が低下した人では、さらに重篤化しやすいということです。免疫機能 (自然免疫と獲得免疫に分類) の中で獲得免疫は、実際に罹患するか、ワクチンをうってもらいかしありませんので、自然免疫を高めておくことが必要でしょう。また、イタリアでの報告では、死因の一つは肺静脈血栓症という東洋医学の瘀血状態が関与しているとも疑われています。つまり、血液がドロドロしている状態の人では重症化しやすいことが推定されます。

この時期、既にウイルスを持っているとあって、以下の 1-3) の注意事項を参考にください。

1) 自身の体調チェックを毎朝行う

体温は毎朝測定しましょう。37.5°C 以上が 4 日続くと、かかりつけ医や保健所、帰国者・接触者相談センターに連絡することになっていますが、患者さんの経過を聴きますと、半数が、殆ど熱はでていません。その場合有用な検査は、酸素飽和度 (パルスオキシメーター:アマゾンで一般人でも購入可、¥7000 程度) です。無症状の患者でも、肺 CT スキャンで異常が既に存在している場合があり、その時、CT まで検査しなくても、指先で簡単に測定できる酸素飽和度が、93% 以下になっています。90% 以下では自覚的に呼吸困難感があり、肺炎を強く示唆します。

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

3 密:密閉、密集、密接をさけ、人との間隔は、2 m できれば 4 m は離してください。会話をする場合は、かならずマスクをし、手洗いは、爪や指先までしっかりと、外出や何かに触る度に行ってください。特に夜の会食は控え、高齢者 (70 歳以上) とともに接触しないでください。電車などで手持無沙汰の時は、お祈りのポーズ (図 7) をとっておくとよいでしょう。

あるいは、自分の体を清潔に保つ行為に徹することです。電車内では、手すりなどに触らない、帰宅時には直ぐに衣服を着替える、土足で家に入らない、顔や鼻、目を、帰宅時に石鹸で洗う、室内のウイルスを減少させるために、アロマのエアーフレッシュナーなどを噴霧したり、お香を焚いたり燻蒸する。

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が大切だといわれています。免疫機能は体を冷やすと落ちますので、⑤入浴などで体温を下げないことも大切です。禁煙は、自然免疫の一つ、気道の繊毛運動の維持に必要です。マスクも同じ意味で自然免疫機能に有利になります。飲酒は、亜鉛などを消費するため免疫を弱めます。以上のことを守ることは、血液循環を促して血液サラサラにすることにもなるでしょう。

1. 十分な睡眠

規則ただしく 11-12 時 PM には寝ていただき、6-7 時 AM には起きるという生活が理想的です。睡眠不足は免疫機能を低下させます。寝る前 90 分くらいに入浴したり、頭や耳、足のマッサージをセルフでしたり、瞑想などをすると寝やすくなります。睡眠薬は、漢方薬（抑肝散、酸棗仁湯など）が、一般の眠剤よりも良いですが、効果が弱い時には、眠剤でも大丈夫です。

2. バランスの取れた食事

タンパク質・脂質・適正の量の糖質・ビタミン&ミネラル・食物繊維のバランスが大切です。免疫機能に注目すれば、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/日などが、免疫を正しく働かせる栄養素ですので、数か月間は、サプリメントして購入されるとよいでしょう。NatureMade、DHC、ファンケルなどから安価に販売されています。食物繊維（野菜や海藻）を十分に摂ることは、免疫を司る腸内細菌叢を健全に保ちます。また板藍根、エキナシア、ホーリーバジル、緑茶を、お茶として飲む習慣もおすすめできます。

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 3 種類の運動がよいでしょう。3密（密集、密接、密閉）を避けて、一人で戸外にでて、太陽を浴びながら散歩やジョギングなどは、紫外線により体内のビタミン D を増やし、且つ睡眠の質を良くします。

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している「今」を感じるだけの心の状態を体験する）を、毎日 10 分間、8 週間は継続しましょう。正しい情報を得るためには、NHK の情報だけでなく、他の局の内容も参考にされるとよいでしょう。ただ、SNS を通じて得られる情報には、フェイクニュースがあることが多いので、要注意です。また、必ず、パンデミックは収束しますので、異常な恐怖を感じる必要はありません。どのくらい続くかは、我々の行動にかかっています。行動変容が叫ばれる所以ですが、単に、ソーシャル・ディスタンスだけでなく、健康習慣を身につけることで、他の病気も予防すること

ができるでしょう。

5.入浴を励行し体温をさげないようにする

41℃ 10分間の入浴により、うっすら額に汗をかく程度（深部温が1℃上昇する程度）にする
とよいでしょう。清浄に体を保つという意味では、シャワーだけでもと思う方もいますが、免疫
を増進させるためには、バスタブに毎日浸かり、頭髮も毎日洗うことが必要です。

●毎日の体調管理などは、伝統医学で言われている養生法です。養生法を意識した行動変容を！



図1 発症から1週間が山：その間の過ごし方が重要！（玉井道裕氏記載を引用）

4月中旬から東京などでは、医師会などの尽力によりPCR検査所が、休校の学校の校庭
にテントで設営されるようになりました。これまでは、COVID-19疑いの人は、帰国者・接
触者相談センターでしかPCR検査をしていませんでしたが、東京都では、上記所見を自身
で感じた場合、医師に相談すれば、医師が直接、医師会設置のPCR検査所に紹介するこ
とができるようになりました。そこでのPCR検査の結果次第で感染しているとわかった場合、
以下の流れになります。今後全国に東京都方式は普及していくでしょう。

軽症や無症状者 ⇒ 自宅やホテルで約7日間以上、12時間あけて2回PCRで陰性にな
るまで療養する

中等症～重症 ⇒ 入院治療（感染症指定医療機関 400病院/全国2020.1.29.）

〈エアロゾル感染とは〉

エアロゾル (飛沫と飛沫核の中間)

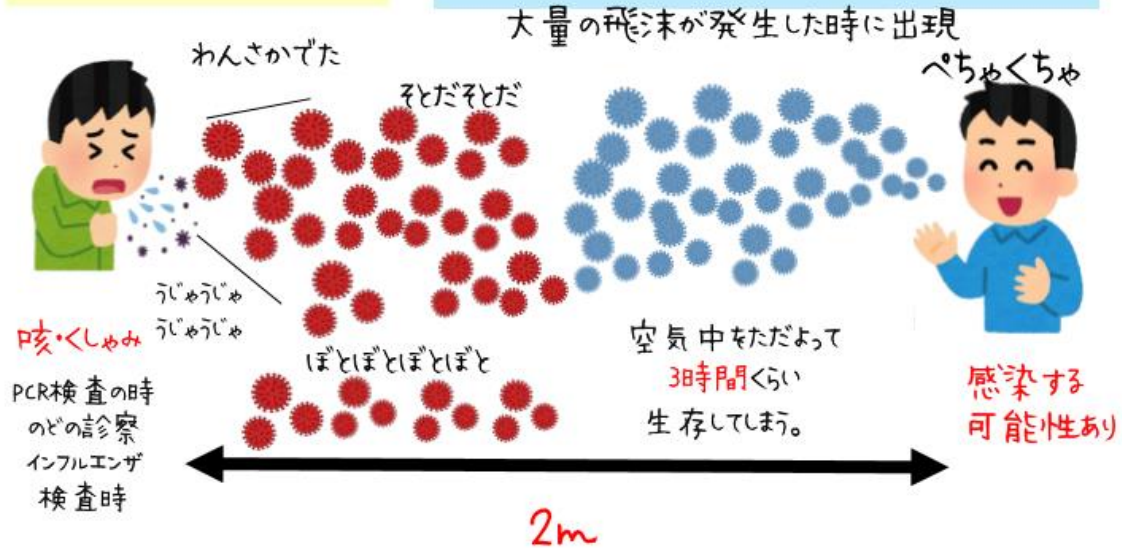


図2 飛沫感染のイメージ (玉井道裕氏図)

中国の研究成果では、飛沫は4m近く飛散すると推定されている。

〈手に咳をふきかけると〉

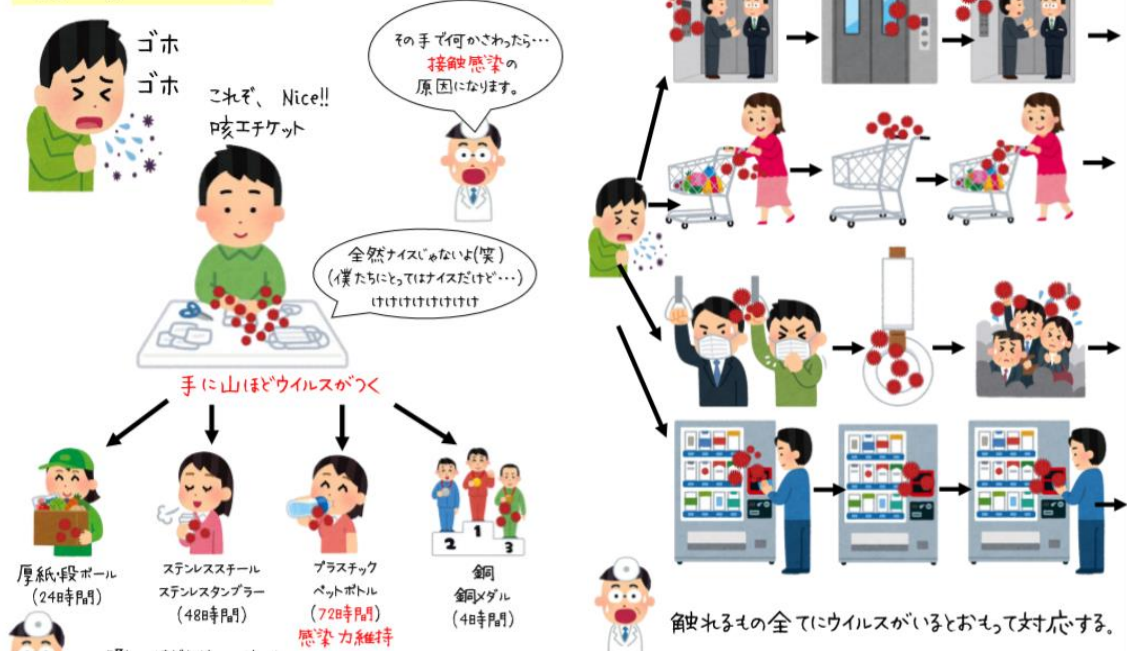


図3 触れるもの全てにウイルスが居ると思って対処する (玉井道裕氏記載を引用)



図4 ウイルスで汚染されている場所（玉井道裕氏記事を引用）

自宅療養のハンドブック

（東北医科薬科大学ホームページ、賀来教授）

東北薬科大学のホームページを参照

換気、手洗い(石鹸:爪先まで):アニメで紹介

看護人は、マスクと手袋を使う。

毎日2回体温チェック

着物は、80℃10分間熱して、洗濯する

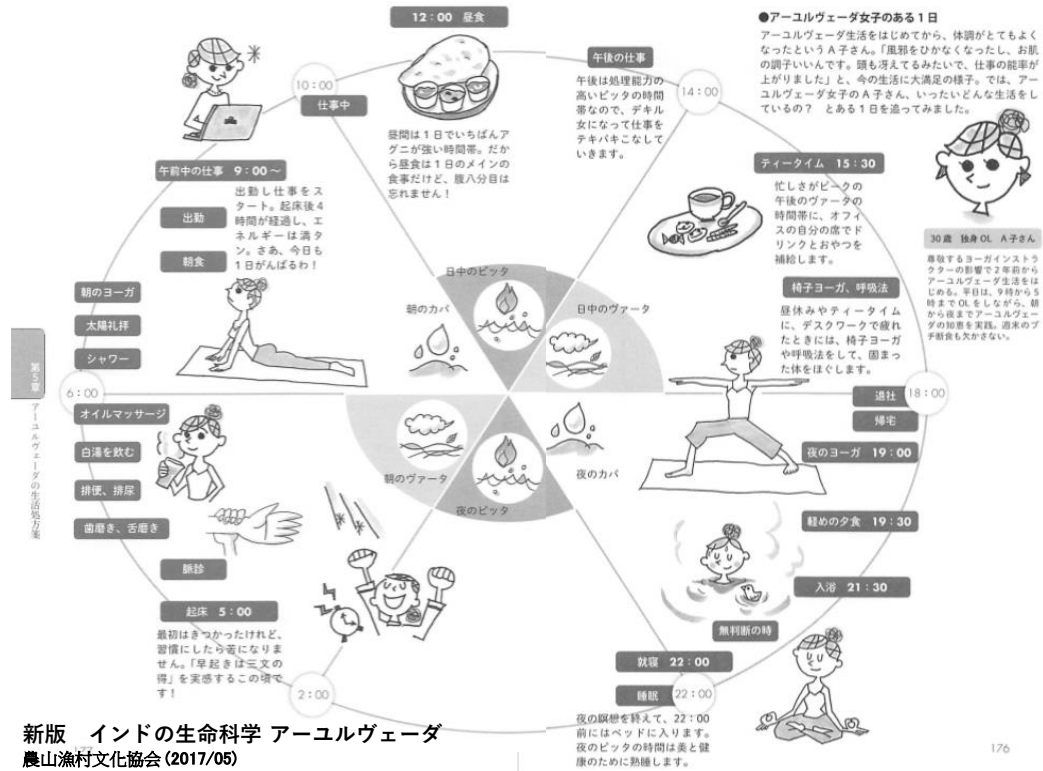
腸で増殖したウイルスが、便にでることがあるので、

トイレの掃除と、ウォッシュレットで水を流す時には、

蓋をとじて、水を流すことが勧められています。

図5 自宅療法のハンドブック（東北医科薬科大学発行）

アーユルヴェーダのディナチャリヤ(Dinacharya)



新版 インドの生命科学 アーユルヴェーダ
 農山漁村文化協会(2017/05)

図6 アーユルヴェーダの勧める日常生活(ディナチャリヤ):規則正しい生活の一例



図7 「お祈りのポーズ」で、手を雑多なものに触れないことがよいでしょう。