

COVID-19 問題を乗り越えるための温故知新の智慧(33版, 2020.4.18.) (Wisdom from “Back to the Future”)

昨今、新型コロナウイルスが世界的に流行しパンデミックを起こし、死亡者が欧米では増加しています。日本でも医療崩壊が予想され緊急事態宣言も出されました。その中で、自粛が必須になってきました。しかし、グローバル化が進展する中で、世界的なパンデミックを起こしえる病原体は、これまでのエボラ出血熱、COVID-19 と同じコロナウイルスによる SARS と MARS など、様々なものがありました。今回のウイルスに限らず数多くのウイルスと人類は、同じ地球に住んでいるために、ウイルスをはじめとする病原体による感染症が今後いくらでも起こってくるでしょう。そのような機会でも、ウイルス感染予防や自宅での自粛生活の方法などについて理解しておくことが大切でしょう。

そこで、私たちは日常から健康(肉体や精神)に対して意識を高め、病気予防や軽い症状が出た時に、まず自分でどう対応するかを勉強しておく必要があるのです。とりわけ、日本の大物タレントが新型コロナウイルス感染症で 14 日間という短期間で命を落とした原因の一つとして、一日 60 本のヘビースモーカーであったことや毎晩飲酒をしていたなど不摂生が推定されていることから、老若男女を問わず、日々の生活で自分にあった健康維持法や未病対策、重症化予防対策の必要性が支持されます。

また、パンデミックで一番怖いのは、パニックである！(「インフォデミック」)とも言われています。フェイクニュースで、人々の意識が煽動されることがあるからです。そこで、疫病の歴史などから、温故知新の方法をご紹介させていただくことで、人々が冷静に今を見つめることができ、かつ意識の変革を促すことにお役に立てればと常に思っています。ここで紹介した最新のデータについては、確定したものではありませんが、古いものは其れなりに人類の智慧に従っていると思います。

今回の新型コロナウイルス感染症は、上気道炎、気管支炎、肺炎など呼吸器疾患をおこします。稀に髄膜炎などを起こす例や、単に嗅覚や味覚が障害される(鼻腔の嗅上皮を障害?)だけの例なども報告されています^{1,2)}。とりわけ肺炎に移行しやすいのが、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の特徴ですが、その前の症状として、発熱、咳、頭痛、筋肉痛、倦怠感、食欲不振、場合によっては下痢などが起こります。しかし、ドイツや韓国での症例報告には、味覚異常や嗅覚異常(味や臭いがわからない)が、66%から 30%に見られたそうです^{1,2)}。日本でも、プロ野球選手や若い看護師さんなどの軽症の例で味覚・嗅覚異常が、初期から後期までみられています。

また NHK の報道でも、新型コロナウイルス感染症の患者さんは、インフルエンザに比較して、肺炎になる率が高い、気温には影響されないため温かくなっても感染は低下しないであろう、80%は軽症で 5%が重症、死亡率は 1-2% (インフルエンザの 10 倍)。重篤化要因として、高齢者と基礎疾患のある患者(若年者は少ない)、不顕性感染の時(発症 2 日前から)にも他人にうつす、接触感染・飛沫感染が主体であるが、エアロゾル感染や飛沫核感染、さらにはマイクロ飛沫感染がありえるので、環境因子(密閉:換気不良、密接:密室での会話、密集:多くの人達が密集)が揃うと移りやすい、というような報道がありました。実際、銀座や新宿の夜間のパブや飲食店、ライブハウス、カラオケなどを利用した方々に患者さんが多発したことも 2020 年 3 月下旬に報告されています。

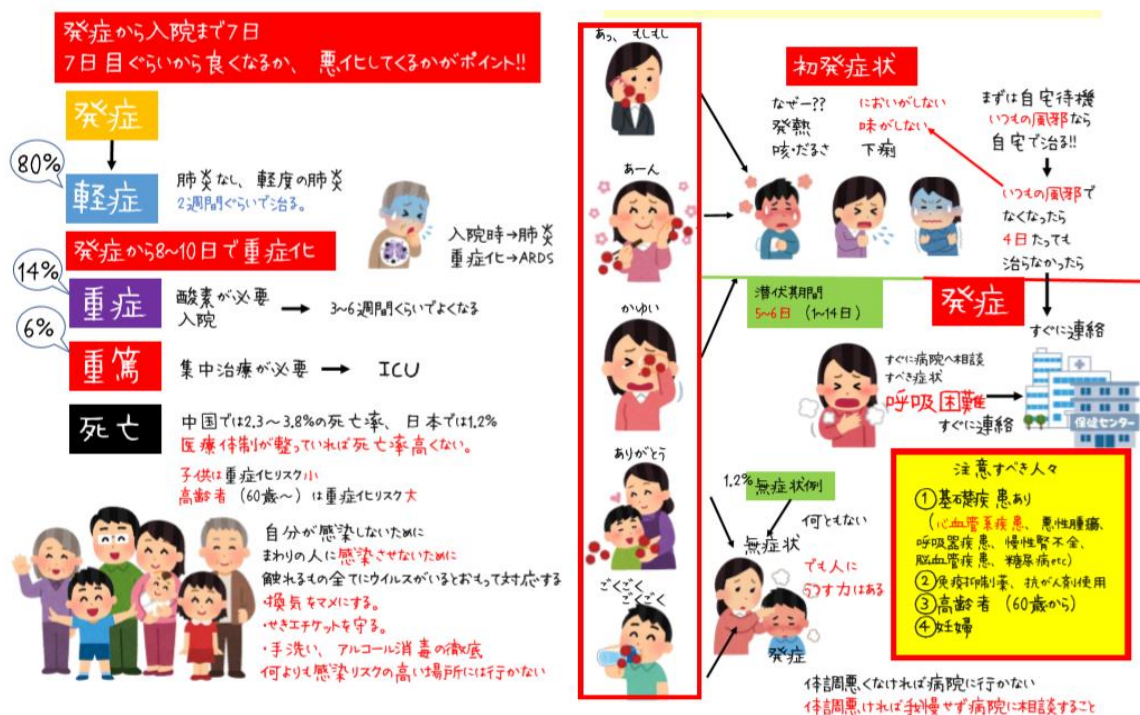


図1 発症から1週間が山：その間の過ごし方が重要！（玉井道裕氏記載を引用）

これに及んで、外出自粛（海外では外出禁止）などの恐怖心を煽るだけの対策ができました。しかし、もっと新型コロナウイルスの特徴を理解しながら、人体の健幸と社会の健幸をも両立できるようなアイデアを提案されることを願っています。

2020年4月1日に、専門家委員会が、感染状況に応じた3段階の細かい自粛指示を提唱されましたが、これは非常に賢い方法だと思います。もちろん、手洗いやうがい、マスクの励行、着替えや土足で室内に上がらないなどの清浄習慣を徹底して、不要な外出やリスクがある場所（三密：密閉、密集、密接）には近寄らないなど対策を打つことが大切ですが、政府の緊急事態宣言が出る前ならば、感染状況に応じて社会生活を継続させていかないと、コロナ肺炎で死亡する人より、コロナショックで自殺する人が多くなる危険性があります。緊急事態宣言が発令した4月8日以降ならば、経済的なコロナショックが政治の力で緩和されることでしょう。

緊急事態宣言の目的は、4-6週間、人同士のコンタクトを我慢して（ソーシャル・ディスタンス）、感染爆発による医療崩壊を防ぐことです。パブなど3密の場所へ行くのは100%控えることが指示されていますが、外出は80%、仕事は40%控えれば良い、というのが、専門家の意見です（20.4.8.NHK報道）。我々は、**既に新型コロナウイルス感染症にかかっているものとして行動しないといけません**でしょう。例えば、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効果もあることが、京都大学の宮沢氏から提唱されています。特に、新型コロナウイルス感染症の重症化例は、高齢者や持病持ちだと言われているので、そのような人達には、不顕性感染状態の若者でもウイルスを排出しているのです、近寄らないとか、近寄る時には必ずマスクをするなどの注意が必要でしょう。また、ペットもウイルスを運ぶ可能性があ

りますので、ペットとの交わりは控えるようにした方がよいでしょう。アメリカで感染爆発がおきていますが、これは、貧困者が、注意を守れない家庭状況であったことも一因と思われます。

しかしこれまで、疫病という不幸な体験の度に、人類がより賢くなってきたのが、人類の歴史でした。実際、既に今回の騒動の結果、遠隔勤務や遠隔医療などの急激な発展につながってきていますし、世界が一致団結する機運が盛り上がり、シリアなどでの内戦地でも、「戦争している時ではない！」ということが提唱され、休戦状態になっています。中国と米国の間でさえ、同じ敵に立ち向かおうというスローガンまで掲げられるようになりました。

また自宅待機により、仕事をしないでいる状態を楽しむことができますが、それにより、これまでの人類の歴史を振り返り、また現代社会の問題点にも考えをめぐらすことで、本当に何が大切なことなのか？自分の仕事とは、病気になることとは何か？などを、じっくり考える時間が持てるとして「ありがとう？コロナウイルス」と提唱する人達まで出てきました。

古代インドから伝わる「生死の智慧である生命の科学アーユルヴェーダ」を学ぶ我々としても、温故知新の健康法・未病対策など、健康や生死に関して意識の変革をするチャンスだと思っています。

実は、通常の感染対策として隔離したりする方策は、すればするほど、だらだらと長期間患者の発生は終わらないということも言われ、ピークを抑えると、だらだらと小さなピークが続くだけであると、米国 NIH の日本人研究者、峰氏が言っています。また彼によると、インフルエンザは毎年1万人が亡くなっても、社会が許容しているので、社会が許容していくようになればパニックにならないであろうとも述べています。実際、1918年のスペイン風邪の時の米国のフィラデルフィア市とセントルイス市の対策の違いが、死亡者数の違いを生むことが報告されました。しかし、厳密な外出禁止令などで、厳しく感染対策をした市では、確かに、死亡者数は低いように見えますが、終焉に至る時期は、フィラデルフィア市と比較してかなり遅れていたのです。これは集団免疫ができてくるのが遅れてしまったことを示唆しています。そうして社会が受容することと、治療法やワクチンができてくることにより、鎮静化するであろうと峰氏が述べています。ただ、「60-70%の集団の感染により集団免疫ができると疫病が鎮静化するはずだ」という仮説に関しては、全ての感染症に当てはまるわけではないようです。けれども、これまでの人類を襲った疫病は、結果的には集団免疫ができて鎮静化してきているのです。

特に現代では、携帯電話が普及しているため、情報が飛び交ってしまい、インフォデミック（情報がパニックにしていること）が起りやすい状態になっています。そのような時こそ、過去の人達がどのようにしてきたのか温故知新の「自身を知って対処するための智慧」が、皆様の心の安定につながると推定します。

さて、歴史的に、疫病や地震、天災などは、これまで人類を何度も襲ってきました。例えば、1918年のスペイン風邪はもとより、14世紀のイタリアにおけるペストの大流行、日本では、紀元8世紀の日本でも、地震が何度かおこり、飢饉になったり、疫病が蔓延する時代がありました。その時、時の為政者、聖武天皇は、奈良の都に古代インドの宗教的なシンボルである盧舎那仏（ヴァイローチャナ≡密教では大日如来）を建立しました。それにより、人々は、宇宙の偉大なる力とのつながりを確認することができました。

それこそが、religion (re 再び、ligate つながる、という文字からなるラテン語 religio からできた英語：ハワイ大学名誉教授吉川氏)ですが、明治時代、日本語では“宗教”と訳されました。つまり、宗教と和訳された religion とは、宇宙と繋がり直すことなのです。当時の人々は、まさに宇宙と繋がっていることを大仏を通じて理解することで、生死の智慧を得て平安となったと思われま

す。現代では、現代医学教がその役割をしております。そして抗ウイルス剤やワクチンが開発されるようになりました。しかしそれでも、感染の個人差や不条理な現象、地球の天変地異などは、現代医学教でも敵わないのです。また、新たな病原体が発生することを防ぎようがないのです。其処には生死を超えた智慧が必要でしょう。実はそれを説くのが、古代インドの盧舎那仏ヴァイローチャナであったように、現在でも同じ古代インドから伝わる生命の科学アーユルヴェーダだと思われま

す。但し、ここでは古代インドだけでなく、中国、日本や欧米の伝統医学と、現代医学、さらに宗教や哲学を包含した「生命の科学アーユルヴェーダ」について説明するのが、NPO 日本アーユルヴェーダ協会の本来の目的です。また、往々にして、総合的な視点が考慮されないで、健康法や死なない方法だけが、とりあげられますが、ここでは、もっと広い「生死の智慧(しょうじのちえ)としての生命の科学アーユルヴェーダ」の観点から、新型コロナウイルスも含む感染症だけでなく、種々の疾病への対峙する姿勢を、日本アーユルヴェーダ協会や未病プラン協会として、ご説明してみま

第1弾：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・酸素飽和度測定

発熱や頭痛、咽頭痛、咳、鼻汁、関節痛、だるさ、下痢や嘔気などの自覚症状だけでなく、嗅覚や味覚など五感の変化にも注意をむけてみましょう。これは、新型コロナウイルス感染症の場合だけでなく、あらゆる疾病の予防において、特に未病の段階では必要な習慣です。つまり患者自身の **自身への気づき**が大切だということです。

アーユルヴェーダ的には、更に脈診をお勧めしたいと思います。簡単に誰もが測定できる、且つ測定しないといけなくなる **心拍数と不整脈の有無、さらには体温、酸素飽和度**を測定することは、“現代版の脈診法”といえるのです。

酸素飽和度計(パルスオキシメーター)は、新型コロナウイルス感染症で肺炎が起きている状況や、心機能の低下による肺水腫(高齢者でしばしば起こる)などを早期に示してくれます。ですから酸素飽和度計は、今回の新型コロナウイルス肺炎だけでなく、介護老人など心肺機能の低下の有無を敏感に知るのには便利だと思われま

す。ところで、新型コロナウイルスは、二大別すると、肺炎型(肺でウイルスが増殖することで、呼吸困難を来す)と上気道炎型(発熱と倦怠感、嗅覚障害などを来す)、感染力でL型とS型に分けられていますが、RNAウイルスは変異しやすいため、今後どのような亜形が流行してくるかわかりません。しかし臨床的には、上気道炎型や気管支炎型よりも、肺炎型において、重篤な肺炎からの重症例が多くなります。どちらであるかを見当をつけるには、酸素飽和度計が少しは役

立ちます。つまり、軽い咳や微熱程度で自覚症状が軽そうであっても、酸素飽和度検査では、93%以下（正常は 96%以上。90%より下がると自覚症状が出ます）であれば、無症状でも肺炎を起こしている可能性が高いでしょう。令和2年の日本感染症学会での無症状患者に関する報告で、無症状なのに、肺 CT 検査で特徴的な陰影があった例で、酸素飽和度（SpO₂）は 93%であった 2 例が報告されているのです。その時は、特に症状を感じなくても、病院の発熱外来や帰国者・接触者相談センター、あるいは最寄りの保健所にお電話されてください。

①自身の感覚への気づき、脈診・体温・酸素飽和度測定

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検査が自由にできれば、もっと安心だが）

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（20/1℃）、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

肺炎型：酸素飽和度が悪化（93%以下：正常96%以上）

上気道炎型：酸素飽和度にはあまり変化がない？

④プランニング

⇒かかりつけ医

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

⇒指定された機関に行く

⇒自宅で待機し、温故知新の養生法を励行

⇒生と死を意識⇒人生会議(ACP)

表1 第1弾：自身の体調への気づきと対処法のプランニング

<新型インフルエンザでの死亡リスクを高める高齢以外の要因>（かんわいんちょう、大津氏）

- ① 肥満（BMI>30）、DM、気管支喘息 5倍まで
- ② 呼吸器疾患（COPD、気管支拡張症） 7.8倍
- ③ 心臓病（CHD、慢性心不全、虚血性心疾患、心筋症） 9.2倍
- ④ 神経疾患（神経難病、脳梗塞後遺症） 13.1倍
- ⑤ 慢性肝炎、肝硬変 17.4倍
- ⑥ 腎疾患（腎透析、ネフローゼ症候群） 22.7倍
- ⑦ 免疫不全（エイズ、ステロイド治療中、抗がん剤治療中の一部） 27.7倍
抗がん剤治療中の白血球減少症では、二次感染で細菌に弱くなる。
- ⑧ 高度肥満 BMI>40 36.3倍以上

上記は COVID-19 に当てはまるかどうかは不明ではあるがと、大津氏は YouTube で紹介。



2020-4-5
 玉井道裕さんがまとめた資料を
 沢山の皆様にご覧いただき、引用させていただきました。
 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

〈今、自分がおかれている状況を広い視野で見つめ直す〉

図2 自身を知る：玉井道裕さんの資料より

厚労省の指示では、体温が 37.5℃以上が 4 日間（持病のある方や高齢者では 2 日間）以上継続したら、医療機関を受診することが勧められています。しかし、人々は、4 日間以上も待てないと思われ、実際の患者さんでのデータでは、患者の半数は 37.5℃以下であったと言われています。体温が上がれば、普段の脈拍数よりも、20 拍/1℃程度で、脈拍数が増加しますので、脈拍数を知れば体温も推定できます。アーユルヴェーダ的にはヴァータが増悪している所見です。しかし、開業医を受診される場合、発熱をしていると、受診することで開業医に迷惑をかける危険性があります。通常の細菌性肺炎やインフルエンザの可能性が濃厚であっても、その時 PCR 検査をして陽性がでしまうと、医療機関全体が閉じないといけなくなるのです。実際、開業医や病院の医療従事者の感染を引き起こして、医療資源を枯渇させて医療崩壊に導くことになるかもしれません。ですから、発熱や咳、咽頭痛、倦怠感などの症状がある場合、発熱外来のある病院や帰国者・接触者相談センターを利用することが勧められるのです。

しかし、咳や微熱だけで酸素飽和度が正常範囲（96%以上）であれば、通常の感冒として対処しても構わないでしょう。94-95%の場合でも、発熱があれば、病院の発熱外来などを受診されて医師の指示のもとで PCR 検査を受けてください。COVID-19 は、指定感染症となっているため、PCR 検査などで陽性であれば、軽い症状でも隔離されないといけませんが、軽い症状の患者さんを隔離すると医療崩壊につながる危険性があります。そのため、2020.3.19 の専門委員会でも、重症者は、呼吸器症状や全身倦怠感が強い人や、高齢者・持病患者は、専門医療機関

で治療しないといけません、無症状者は、自宅療養しながら電話でフォローアップを受けること、症状が軽くて PCR 陽性者では、自宅以外の感染対策をしている施設（ホテル）に滞在しながらセルフケアをすることを勧めています。その場合、軽症者かどうかの判断には、酸素飽和度検査が役に立つと思われまます。

ただ、PCR 検査自体の信頼性は、武漢で猛威をふるった新型コロナウイルスを本当に捉えたものかどうか、PCR の専門家が疑義を述べていますし、PCR 検査の感度と特異度は 100%ではないため、無制限に PCR 検査をする意味は疑問視されているのです。ダイヤモンド・プリンセス号の軽症患者 100 余名（自衛隊中央病院に入院）の結果では、CT スキャンでは典型的なコロナ肺炎であったのに、PCR 検査では陰性であった例さえ報告されているのです。しかし、5 月には、血清 IgM、IgG 抗体の測定キットが 15-30 分間程度で測定ができる特異的な方法が開発されてきていますので、それに期待しましょう。

それらの検査法が普及するまでは、自覚症状的に肺炎の有無や、嗅覚・味覚などをチェックすると同時に、簡単にいつでもできる酸素飽和度検査が、肺炎になっているかどうかの推測には、便利で簡単は方法となります。また、軽症例では、鼻水を伴わないで臭いがわからなくなるのも新型コロナウイルス感染症に特徴的な症状だと言われています（亜鉛代謝に COVID-19 が影響することで、味覚や嗅覚が低下するのではないかと推定されています）。片や、通常のウイルス性上気道炎や花粉症などで臭いがわからなくなる場合、鼻水や鼻つまりなどを伴っている場合が多いといわれています。

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.）

第2弾:環境に気をつけて、ウイルスの生体への侵入を防御する:**入ってくるウイルス量を減らす**

① 環境と身体の清浄に留意する

日本環境感染症学会によりますと¹⁾、新型コロナウイルスは、気道分泌物や糞便から分離されますので、ウイルスを含む飛沫(エアロゾル飛沫～マイクロ飛沫などもある)が、目、鼻、口の粘膜に付着するのを防ぐ、ウイルスが付着した手で、目、鼻、口の粘膜と接触するのを防ぐことが

必要だと言われています。特に、目の結膜からもウイルスが入る可能性が言われており、インフルエンザなどと違う点です。

このようなルートから入ってくるウイルスをカットするか、できるだけウイルス量を少なくする必要があります。侵入するウイルス量と病状の重さが相関することも知られていることから、入ってきたとしても、できるだけ減少させる努力は、意味があることでしょう。ウイルス研究者の宮沢氏によると、ウイルス量が100分の1になると、感染力はかなり弱くなると言われています。

さて、鼻汁に多くウイルスが排出されていることから、くしゃみや大声をしたり、咳をすると飛沫になってウイルスが飛散し、飛沫感染～エアロゾル感染、マイクロ飛沫感染が起こる可能性が高いといわれています。m3という医師向けの情報サイトによると、飛沫の直径は0.005ミリほどで、1～2メートル飛ぶが、重さにより短時間で落下するという。エアロゾルはこれよりも小さく長時間空中を浮遊するため、3時間ほど感染力があるウイルスが含まれると感染の恐れが増すという。また、研究チームによると新型コロナウイルスは最大72時間のプラスチックのほか、台所の設備に多く使われるステンレスでも48時間と感染力を維持した。銅の上では4時間、段ボールの上では24時間で消滅したといわれています。ですから、後述の清浄操作や空気への精油散布などを徹底しながら、入ってくるウイルスを減少させましょう。

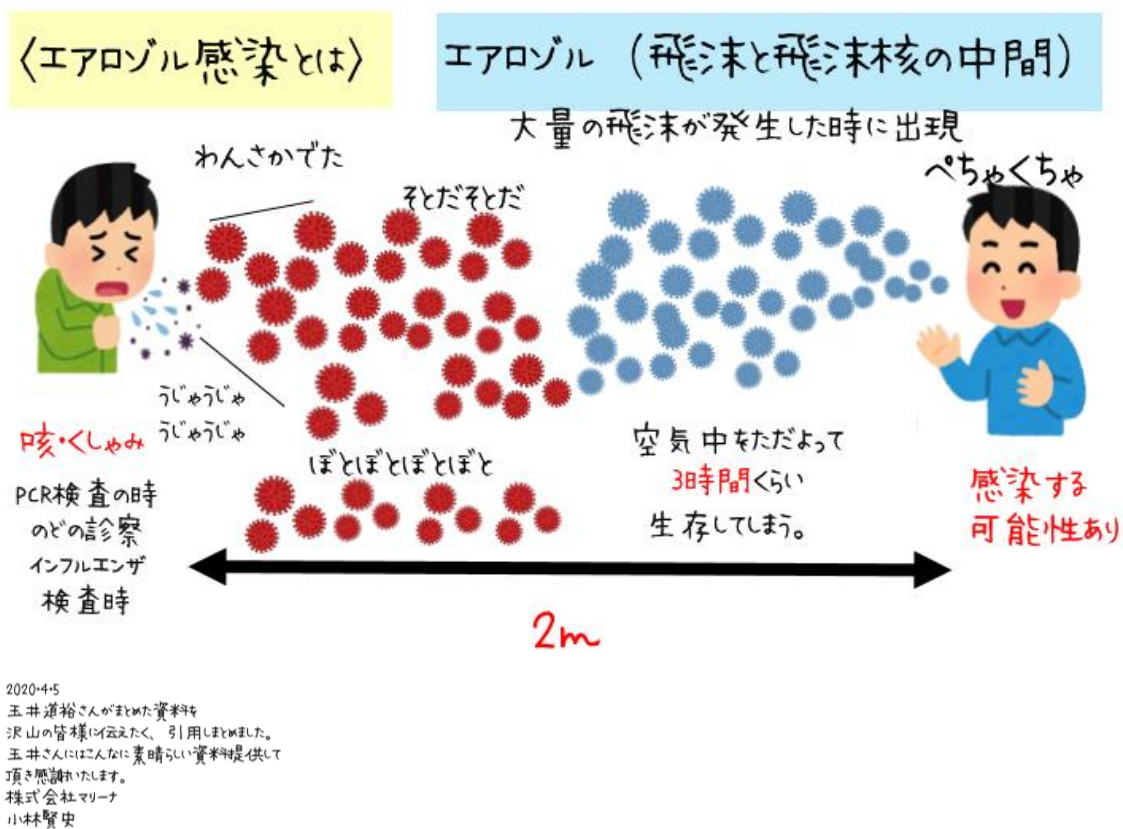


図3 飛沫感染のイメージ（玉井道裕氏図）

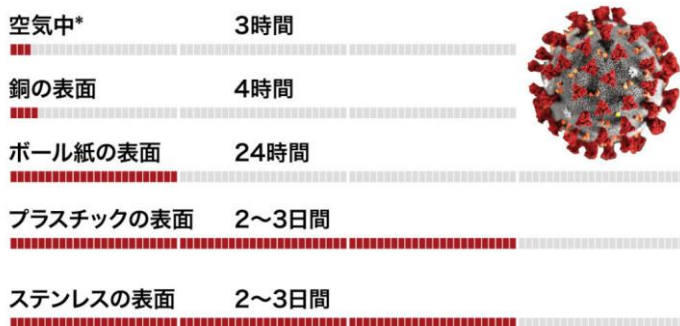
中国の研究成果では、飛沫は4m近く飛散することも推定されている。

空中に飛散した飛沫は床に落ちます。そのため、パソコンのキーボードやマウス、ごみ箱などにウイルスが多いことを中国のグループが報告しています。

また慶応義塾大学の研修医の集団感染の例やニューヨークの医師などからの体験から推定されていることは、向かい合って食事をしたり、しゃべったりすることが、飛沫感染を起させ、ウイルスで汚染された場所を手で触れた後、その手で、自身の口、鼻、目を触ると、高率にウイルスが体内に入る隙を与えていることになっているとされています。ですから、食事は、向かい合ってしないこと、2m程度のソーシャルディスタンスをとること、手洗いを、爪先まで励行すること、手は、自分の目、鼻、口など顔には触れないこと、マスクは、しゃべる時には必ずつけること、などが必要だとわかってきました。

新型コロナウイルスの生存期間

SARS-CoV-2(新型コロナウイルスの正式名称)の環境中の生存期間を調べた



米疾病対策センター(CDC)とカリフォルニア大学ロサンゼルス校、プリンストン大学の研究チームが米医学誌「ニューイングランド医学ジャーナル」に発表

*新型コロナウイルスを含んだ液体を噴霧し、「エアロゾル」と呼ばれる微粒子にした

図4 新型コロナウイルスの生存期間

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、便にできることがあるので、
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)

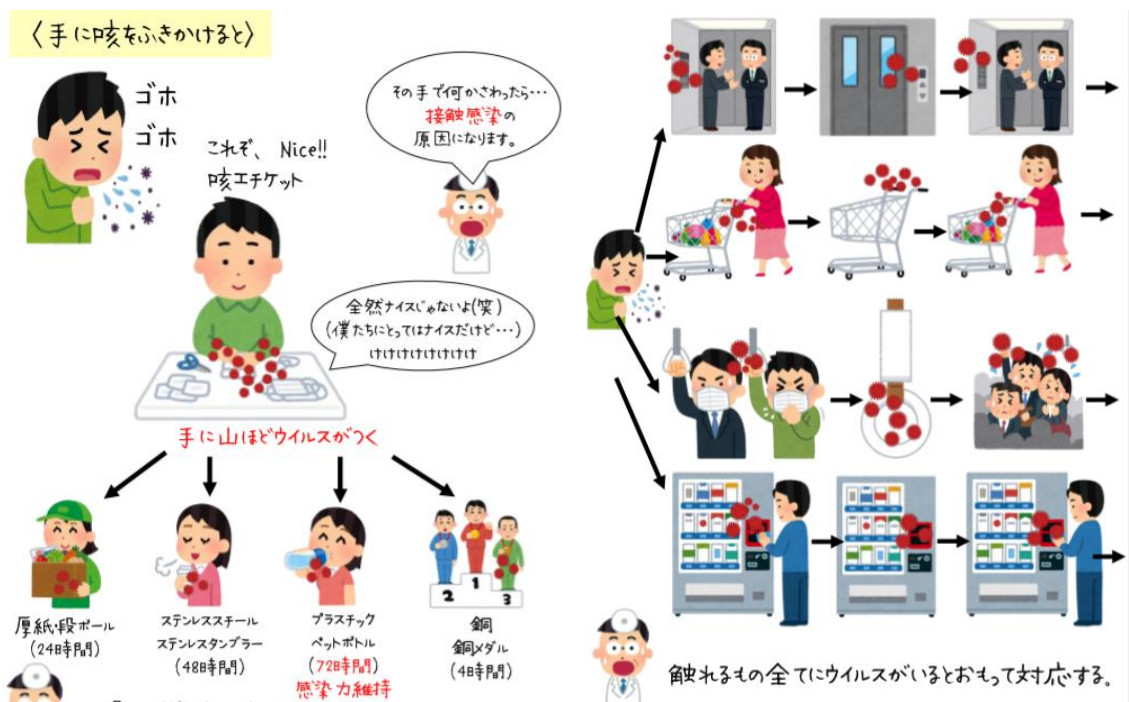


図6 触れるもの全てにウイルスが居ると思って対処する（玉井道裕氏記事を引用）

ですから、自宅であっても、外出先ならばなおさら、触るものや吸う空気でも清浄にしましょう。喫煙者では、重症化しやすいことが知られていますので、できるだけ禁煙に努めましょう。また、エタノール(70%)や次亜塩素酸ソーダ(0.2-0.05%:市販の漂白剤 25ml/1リットルの水)、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、レモン、ビャクダンなど）などで、手、ドアノブや机、テーブル、スマホ自体やパソコンなども拭きましょう。電車やドアのノブをむやみと触れないようにします。手指は、アルコールで拭くと皮膚が乾燥してしまいますので、石鹸やお湯での手洗いを励行します。しかし、「消毒液がないと死んでしまう??」というようにパニックになる必要はありません。我々の身体には、皮膚や粘液など、自然の防御系が備わっているのですから。また、コロナウイルスは、エンベロップをもっているため、アルコールだけでなく、界面活性剤にも弱いのです。つまり通常石鹸などでも簡単に破壊されてしまうでしょう。

さて、口の中や顔の皮膚は、お湯などでうがいや石鹸を使った洗顔をしましょう。鼻は、感染者の鼻水にウイルスがたくさんいますので、お湯を出しながら鼻をかんで鼻腔を浄化しましょう。生理食塩水や重炭酸ナトリウム水で、鼻うがいをすることもお勧めです。ゴマ油やココナッツオイルで口うがいをすることも勧められています。ウイルスの表面エンベロップは、脂溶性の膜ですから、オイルで拭いやすいと思われます。衣服も外出から帰ってきた時には、できるだけ着替えましょう。とにかく、清浄に体を保つことが必要です。

日本で爆発的な患者増加が起きていないのは、クラスター対策が奏功しているだけでなく、日本での清浄法（手洗い、うがい、入浴、靴を脱いで部屋に入る）など、古代インドからの仏教や

神道などによる宗教的な習慣が行きわたっているためかもしれません。

また、タング・クリーナーや舌ブラシでの舌掃除は、口腔内の清浄ケア（朝夕2回、歯磨き後）としてだけでなく、大腸の細菌叢をただ正して、胃腸機能だけでなく、免疫機能を高めるという意味でもおすすめです。中国での肺炎患者の報告では、舌苔が厚くついている患者が多く報告されています⁴⁾が、これは東洋医学的には胃腸が弱っていることを示す所見です。また喫煙者は14倍も罹患しやすいということは、タバコにより、気道が汚され、浄化する繊毛運動が弱いからだと思います。この機会に、禁煙を徹底されるのがよいでしょう。また飲酒も過ぎると免疫機能が低下しますので、ついでに、節酒もするなど、健康的なライフスタイルを心がけましょう。

さらに、外出した時に衣服や頭髮、靴裏にウイルスが付着して汚染されている可能性もあります。あまり一般的には言われていませんが、帰宅時には着替えるとか、フード付きのジャンパーを着て外出し、帰宅時に脱ぐとかするのもよいでしょう。さらには、入浴や洗髪も毎日行うこと、靴底にはウイルスがついている確率が高いので、室内では靴を脱いで履き替えるなど、体や生活空間を清浄に保つのに大きく感染予防に役立つと思われます。

ペットもウイルスを運びますし、スーパーで買って来た飲食物に、ウイルスがついていることもありますので、ペットとの接触や、外部からの買い物も、基本的にウイルスに表面が汚染されているものとして、室内に持ち込む場合、アルコールやアロマを噴霧したり、石鹸で洗浄することが大切です。新型コロナウイルスは、耐熱性は強くないため、57°C以上に熱すると死滅するようですので、食材は温めてから（この際、電子レンジでも可）食べるようにしましょう。温める食べることは、胃腸を冷やさないで、消化力を維持することにもつながります。



図7 ウイルスで汚染されている場所（玉井道裕氏記載を引用）

また、最近、医療機関での院内感染予防の目的として医療者が汚染を防ぐために通常は手術室で医師が待ち時間にとる「お祈りのポーズ」が、外来診療の中でも行われるようになった。この「お祈りのポーズ」は、室内や電車内での座位時などで、手持無沙汰の時は、一般の人達も行えば、汚染された手すりや椅子などに触れる機会を少なくするという意味で合理的なポーズであろう。ただし電車内では転倒には気をつけないといけないが。



図8 お祈りのポーズで、手を雑多なものに触れないようにできる

② マスクと鼻呼吸

マスクを装着することは、外出中にウイルスを吸ってウイルスをうつされるのを防ぐにはあまり役立たないとも言われています。しかし、咳や痰が出す人がマスクを装着することは、他の人にうつさないという効果が期待できるのです。米国では、マスクをする習慣がないこともあり、それがコロナの大流行をアメリカで引き起こしたのではないとも言われるようになりました。実は、自身がマスクをする意義は、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て、ウイルスを侵入することを防ぐ効果が期待できます。また、呼吸をする時に、できるだけ鼻呼吸をすることは、マスク装着と似て、自身の気道の繊毛運動などの自浄作用を活用するためにはお勧めなのです。マスクの抗ウイルス活性を高めるには、ヒマラヤの蜜蝋にレモンバームやユーカリ、メントールなどを溶かし込んだバカボンのバーム (hikaribitokochi@gmail.com) で購入可、収益の一部はネパールの子供達の教育資金に寄付) を塗っておくのもよいかもしれません。過敏に反応することのない人では、鼻孔周囲に塗布するのも、香りのもつ抗鬱作用などで気分がよくなる人もいます。

また、マスクに関して、買い占めや品切れが問題になっていますが、今こそ、お母さんやお婆ちゃんが自分で、家族のマスクくらいは縫っていただくとよいでしょう。一般の販売されているマスク程度の保護機能は、何枚もガーゼや布、さらには水着や下着素材を重ねれば得られるでしょう。マスクの型はネットで紹介されていますし、マスクを作るキットはネットで販売されています。銀繊維などを内包させて、抗菌と臭い除去作用を持つ高機能性マスクも開発されています。

そのような咳や会話などで飛んだ飛沫が、他の人達の日、鼻、口につくのが不安であれば、ア

クリルなどの製造会社が、宇宙服の顔の部分だけをミリポアフィルターを付けて、透明のものを作られてはいかがでしょう。感染症の専門医療者が診療で使っているような本格的なものは費用がかかり、着脱に不便ですので、もっと簡単で、頭から簡単にかぶることで、目も鼻も口も、外部と隔絶した状態に保つことができるような透明な顔帽子をつけて、手袋まですれば、かなり、ウイルスの蔓延を予防できるでしょう。はたまた、フード付きの冬服を着るとか、100円ショップで販売しているカップを、前後反対に着て、フード部分の顔の部分で透明でフィルター機能をもつテフロンなどで覆うのもよいでしょう。

③ 自粛の仕方について:温故知新の智慧を活かす

外出を控えている方が多いため、皆さんが運動不足になりがちです。自粛ストレスが発生していることも、特に子供達では心配されています。

ウイルスの性質からすると、感染者自身に触れたり、感染者がふれた器物にふれることや、換気の悪い部屋に居ながら、感染者と近くで話をするのは感染の危険性が高まります。ですからタクシーや電車、飛行機などの狭い空間に滞在したり、市場やお店などに出かけるのもよくありません。しかし、公園や森に、1~2人（他の人との間隔を2m以上空けて）で歩いて出かけるのは問題ありませんし、環境としては、自宅に居るよりも、戸外で紫外線を短時間浴びるのも、抗ウイルス作用があるとも言われているビタミンDを活性化するので、むしろ勧められると思われれます。太陽光線に当ることができない人は、サプリメントを摂取しないといけないでしょうが、マスクをしながら1~2名で森や公園で散歩したりジョギングするのは、運動や気分転換によるストレス解消にもなり勧められます（但し、公共交通機関を使わないと森や公園にいけない人は、自宅でのヴァーチャルな体験だけで諦めてください）。

世界中が、新型コロナウイルスにより死亡者が多発している昨今、自身の命が、自然界の中で生き生かされていることを、自然を眺めながら熟慮する時間をもてれば、素晴らしいでしょう。さらに近年、日本では農作業をする人材が不足しておりますので、人が少ない田舎で農作業をすることで、農家の労働人口不足を補うのもよいかもしれません。

酪農業を営む患者さんからの話では、緊急事態宣言の自粛すべき職業の中に、一人でもできる、酪農業や農作業、一人釣りの漁業など第一次産業などはふくまれていません。問題になっているのはサービス関連の仕事です。この際、母なる産業である第一次産業にもっと人々が還ってきて集まる良いチャンスかもしれません。それにより、お金がなくても自給自足で、生命を維持できる材料を創り出すことができるのです。

また、仮に密閉された空間に居なくてはならない場合、ウイルスの侵入を防ぐには、オフィスやご家庭（家）では、加湿（25℃、50%湿度以上）と同時にエッセンシャルオイル（精油）を加え、アロマディフューザーやアロマフレッシュナー、御線香を焚く等で室内に噴霧したりするのがお勧めです。かつてイタリアで14世紀ペストが大流行した時、香料を扱う人達は感染しにくかったという記録があります。これはおそらく植物の持つ抗菌作用等によるものと考えられます。

近年では、オイルによって抗菌、抗ウイルス作用が確認されているものがあり、どの程度抗ウイルス作用が強いかは不明ですが、試験管内では、エンベロープをもつコロナウイルスには物理的に抗ウイルス作用がありますので、室内においても抗ウイルス作用は期待できます。少しでも曝露されるウイルス量が少なくなれば、獲得免疫を得る場合には有利でしょう。

さて、ディフューザーやフレッシュナーがなければお湯を沸かして洗面器等に移し、オイルを数滴垂らすだけでも構いません。そういう意味では浴槽に湯を張って、そこへオイルを入れて入浴するのも良いかと思います。使用したいエッセンシャルオイルは、代表的なもので前述のユーカリやペパーミント、ラベンダー、ティツリー、シナモン、ビャクダン等ですが、日本の代表的な抗菌抗ウイルス精油のヒノキチオールなどもよいでしょう。金沢市の工房あすなる <tel:090-2370-4894> や NOTOHIBAKARA : tel076-238-4131 などの能登ヒバ、青森ヒバなどの商品もあります。

また、まめに水分を補給するのも良いとされていますが、冷たい水よりも、温かい白湯やお茶、特にハーブ茶がお勧めです。

2020年4月8日からは、感染しても軽症の人は、病院でなくホテルの部屋に2週間は閉じこもるように決められました。健康な人にも当てはまる、健幸的な一日の生活法に関する智慧が、アーユルヴェーダにあります。ディナチャリヤー (Dinachariya) と呼ばれるものですが、それをまとめますと、

起床時からの就眠までのデイリー・ルーチン

1. 起床後、体温と酸素飽和度測定をします。
2. 耳つばマッサージやお腹のマッサージなどと深呼吸10回（呼気>>吸気）を励行する
3. 排尿&排便、歯磨き、舌掃除、白湯のみ、沐浴（シャワーか入浴）
4. 体の歪み除去：操体法、脊柱ねじり体操、ヨーガ、睡眠時マウスピース、インソール、ベッド上肛門締め
5. 筋トレ：太陽礼拝（口周囲の筋肉や外眼筋も）、**笑い&顔ヨーガ**、ホィストレニグ*、変顔、あいうべ体操、腹筋、背筋、スクワット、腕立て：回数を決めて（20-100回）、ベッド上背泳ぎとクル10回（笑いヨーガは、自然免疫機能を高めることが報告されています）
6. 頭頸部ケア 頭皮、耳、顎から側頭部、こめかみの筋筋膜ケア、頭頂のオイルピチュ
口腔ケア：舌掃除 5-6 掻き、オイルプリング 10-30ml を 1-2 分間、点鼻、点眼、点耳
白湯飲み、歯茎マッサージ
使用オイル&バーム：素手、バガヴァン・バーム、V&P&K オイル、各種オイル、絹布
7. 腹部ケア：アブドミナルマッサージ（チネイザン：気内臓、按腹）、肛門締め（20-50回）
時計回りに両手で50回の按腹、小児では治療時間の半分（～15分間）
8. 膣や外陰部ケア：オイルピチュ（プレインのゴマ油か医師の処方した薬用油を使用）
9. 使用媒体：ガルシャナ（絹の手袋や布、薬草の粉）、刮痧、指先指圧（爪もみ）
オイルマッサージ（可能なら日本での化粧品認可の薬用オイル使用）⇒ハーブサウナ、入浴
10. 呼吸法とマインドフルネス：呼吸ポンプで腹式呼吸による横隔膜の上下運動による腹部

内臓血流のミルキング効果、今を眺めるマインドフルネス呼吸を 10 分/日×2 か月、瞑想 20 分間

11. 朝の神仏、祖霊、天への感謝と祈り：仏壇と神棚、各自の信仰の対象を拝む

12. 食物の温度にも注意：お茶（朝と夕）、白湯、調理の温度（揚げるよりも煮る方がよい）

このような生活法は、①体の歪み除去、②循環改善、③体内のフローラの改善、④心の静寂をもたらして、心身の浄化をすることを目指しています。それにより自然免疫など自然の抵抗力を増進させることができると考えられます。

④ 伝統医学的なハーブの活用

治す効果までは期待できませんが、ウイルスの侵入を防ぐには、抗菌抗ウイルス活性をもつと言われるハーブティーの代表であるホーリーバジル（トゥルシー）もお勧めです。ホーリーバジルは、アーユルヴェーダで頻用されているハーブですが、「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！」ということもインドでは言われており、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ます⁴⁾。ネットで種々のものが紹介されていますが、咳や風邪、インフルエンザに対してのトゥルシーの用い方は、専門書によりますと⁴⁾、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が、その場合の用い方は、①インフルエンザに対して：200ml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て、毎日 3-4 回内服するなど記載があります⁴⁾。

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が担っていますが、これは、クローブというスパイスにも含有されています。奥平氏は、クローブを水に溶かしたクローブ水を、カンジダなどによるリーキーガット症候群に対して飲むことをお勧めされています。ホーリーバジルには、さらにローズマリー酸という抗酸化作用成分があることも明らかになっております。抗酸化作用による抗炎症作用などが発揮されることで、クローブのように大腸の細菌叢のバランスが改善させて、リーキーガット症候群だけでなく、全身の免疫機能も向上させることが期待されます。

ウイルスの侵入を防ぐ生体防御機能を向上させることが言われている更なるハーブの代表として緑茶があります。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ますので、これらを頻回に摂取することで、少しでも、侵入するウイルス量を減らすことができると期待します。緑茶のカテキンが、抗ウイルス作用を発揮するのではないかと推定され、うがいをしてもよいと言われています。日本の一般家庭にある抗ウイルスハーブの代表ですので、緑茶を活用されるのもよいでしょう。

また、生体防御能を高めることが有名なハーブとしてエキナシアがあります。白血球やマクロ

ファージの機能を向上させる効果が、自然免疫を増進させることが言われていますが、実際に肺炎になっている人では、白血球の活性が過剰になりすぎると、サイトカインストームの促進をさせて炎症を悪化させる危険性もありますので⁵⁾、あくまで予防的に飲むことが大切です。また、板藍根（中国では予防作用があるといわれています）、プロポリス、シソやタンポポ、ダイコンの皮、ごぼう、パクチー（香菜）、陳皮（みかんの皮）等が、生体の防御機能を促進させることも知られています。もちろん、感冒予防の漢方薬や中医薬（熱証には銀翹散、寒証には、桂枝湯や葛根湯、胃腸機能低下型には、藿香正気散カッコウショウキサン）なども、詳しい薬剤師や医師にご相談されるとよいでしょう。

第3弾：自身の免疫機能を向上させる養生法：ウイルスの増殖を阻止する免疫力をつける

新型コロナウイルス感染症になった PCR 陽性患者さんでも、無症状や軽症の方は、病院でなく、自治体が用意したホテルや自宅での医療管理下のケアが指示されてきました。一つの部屋にとじこもることは、逆に心身の健幸度を悪化させてしまい、免疫力が低下して、ウイルスの毒力に負けてしまい、重症化する危険性があります。また、一般の方々は、緊急事態宣言のもと、自宅で蟄居することになり、それにより健幸度が低下して、ウイルスの感染をうけてしまう危険性が高まります。そのように、**ホテルや自宅に滞在する場合の、毎日の過ごし方**について、できるだけ健康法の研究で分かっていることと、伝統医学で言われている温故知新の智慧も包含させながら、紹介しましょう。

一般的には、睡眠と食事、適度の運動が大切だといわれていますが、免疫機能にすぐに影響することが知られています。

① 体を冷やさない

一般的には、睡眠と食事、適度の運動が大切だといわれていますが、免疫機能にすぐに影響するのは体温です。体温が一度上昇することで、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。ですから、微熱程度で、イブプロフェンなどの解熱剤、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。回復を遅らせたり、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。また、体温を下げることで免疫機能も低下します。

免疫というと、自然免疫と獲得免疫に分かれますので、それぞれ賦活化することが大切です。

② 自然免疫を活性化する

今回のようないきなり人間を襲う新型コロナウイルスは、これまで一度も人類が対峙したこ

とがない病原体ですので、全く免疫が働かない！と誤解されています。しかし、実は自然免疫が主に働くのです。確かに、新型コロナウイルスが、エイズのように T 細胞などの免疫系を破壊するという情報もありますが、決定的なものではありません。とにかく、8割の患者さんが無症状から軽症ですので、その人たちでウイルスが入らないように働いているのは自然免疫です。その自然免疫を担っているのが、NK 細胞や一般の白血球（好中球やマクロファージ）さらには体内の自浄作用機序ですが、その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です。特に自律神経系は、自然免疫に重要な要素です。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はありません。栄養不足や睡眠不足もよくありません。さらに体を冷やすとか、運動不足などもよくありません。

最近、腸内環境も自然&獲得免疫に重要な働きをしていることがわかってきました。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であり、前述のような日常生活全般の注意が含まれますが、食事、運動、休養・心の安定の3つについて紹介してみましょう。

食物としては、十分なビタミンとミネラルが必要なことが、国際オーソモレキュラー学会から紹介されています。それによると、ビタミン C 3g/日以上、ビタミン D₃ 2000IU/日、亜鉛 20mg/日、セレン 100 μ g/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だと言われています。もちろんタンパク質も重要です。

代表的な伝染病である結核が少なくなってきたのは、人々の栄養状態が改善したためだとも言われています。ただ、栄養状態が良くなりすぎて偏ってしまうと、糖尿病がふえて来ます。今回も、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）や高齢者では特に、自然免疫が低下しますので、自然免疫を向上させる養生法が大切なのです。

また、韓国での体験談として、BB 漢方デトックス製剤（B&F 株式会社：03-3367-3336）は、硫黄などのデトックス製剤を含み、デトックスによる清浄化による予防への効果が期待されていることから個人輸入されている方もいます。他にも、エビデンスはないながらも、適当な金額の自然製剤は、試みる価値はあると思われます。

古代インドに記載された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、性生活とされていますが、このような養生法は、現代医学的には、食事、運動、休養（睡眠や精神的安寧も含まれる）に分けられていますので、1. 休養（睡眠を含む）、2. 食事、3. 運動の順で説明しましょう。これは、まさに日本アーユルヴェーダ協会、日本未病プラン協会のお勧めする生活法そのものなのです。

1. 規則正しい生活:

これは、特に深い睡眠をとることです。適切な時刻（午後 11 時から午前 6 時前後まで）で、平均 6 - 7 時間の睡眠が、個々人の体質や体調に応じて取ることが勧められています。論文によ

っては8時間の睡眠が勧められていますが、あまり寝すぎも体がだるくなりますし、二度寝も、アーユルヴェーダ的にはお勧めできません。そのために規則正しい生活が必要です。夜は、10-11時PMには寝て、朝は、6時前後に起き、朝日をあびながら、体操やヨガ、気功など軽い運動を、深い呼吸とともにすると睡眠が深くなるでしょう。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の一つになったと推定されているのです。

明るく広い場所で毎日運動を励行すると、体の循環や呼吸機能を改善させることもできます。また朝食も、食欲が落ちている時以外は摂りましょう。特に少量のバナナなどは、睡眠の質をよくするセロトニンやドーパミンに変わるアミノ酸(トリプトファン)を含んでいるとして勧められます。しかし、バナナがもともとは暑い国の人達が食するものですから、大食はいけなishょう。

日本人が馴れているもっとも有効な休息法は、入浴です。できれば、温泉が理想的です。温泉地が最適ですが、スーパー銭湯でも大丈夫です。もちろん脱衣場では、換気をよくしながら、温度を管理しながら、扉や物に触らないで、浴場に浸かりましょう。41°C10分間で額にうっすら汗をかく程度の温浴が理想的です。深部温が1度上昇する程度の温度上昇が、生体にストレスにならず、むしろ循環促進効果、交感神経抑制効果、免疫賦活効果があります。睡眠をよくするためには、寝床につく90分間にお風呂から出るようにすると、深部温が下がり始めるときに寝ることになって、より深く眠れることが知られています。

休息法は、自身で行う能動的休息法と、他の人にやってもらう受動的休息法にわかれます。特にアーユルヴェーダやアロマセラピーでは、受動的休息法を積極的にすすめています。つまりマッサージやヘッドケアなどを他人にしてもらうことです。呼吸法、瞑想などです。寝る前に5分間でもヘッドケアを受けると睡眠薬が必要でなくなる方もおられます。また、耳つぼマッサージ、足裏の10分間程度のマッサージも睡眠の質を改善させます。全身的なオイルケア、特にアロマオイルによるトリートメント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ですが、受動的な休息法になりますので、非常事態宣言発令後では、無理でしょう。

セルフで行う能動的休息法として行うには、耳つぼマッサージや足裏マッサージ、3点マッサージ(耳・頭、手、足)などがお勧めです。図3のように、耳は、自律神経系の求心繊維がでていますので、耳を刺激することで、自律神経系に作用させることができるのです。また、自身で行うのには適した方法で、軽症の人達が頭痛や咳などがある時に、耳つぼを起床時などから刺激することで、若干の効果が期待できます。

耳介の神経支配

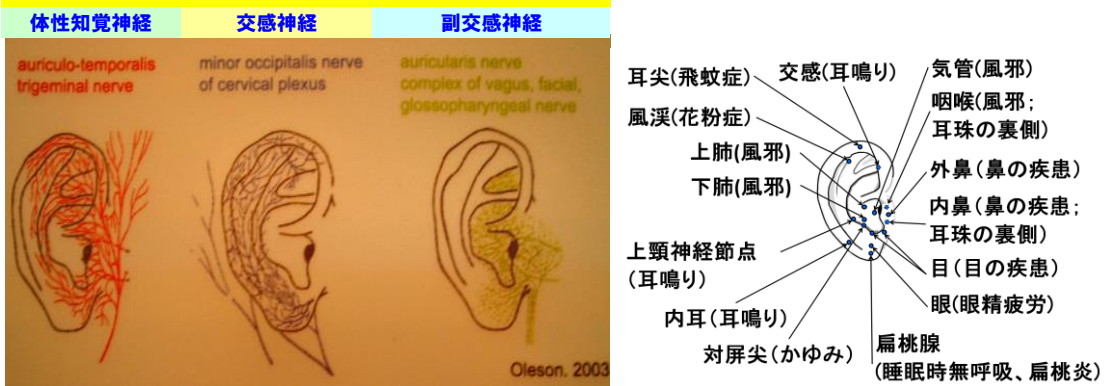


図9 耳の神経支配と耳つぼの効果（信頼性は不明）

またセルフで行うマッサージは、足裏と掌も、伝統医学的に全身が反映されているという概念がありますので、一人で長期間蟄居する時には、マッサージしながら、種々の不快感を取っていただくと、精神的にも安定しますし、自身の身体への気づきを促すことにもなります。

体性自律神経反射

皮膚を圧迫したり、摩ったり、指圧やマッサージ、針やお灸をしたりして、刺激することで、心拍数が減少する反射です。心拍数が減少する変化には、副交感神経も交感神経も両方が関与していることもわかっております。耳つぼ刺激では、刺激する場所によって、交感神経と副交感神経のどちらを刺激できるかが調節できるのですが、それ以外の体の場所は、両者を刺激してしまうことになるのです。

その刺激場所としてアクセスしやすいのが、手先（手掌と手背）と足先（足底と足背）、頭部などです。特に不眠症の人には、足、頭のマッサージは、睡眠誘導をする効果が高いのです。一方、手のマッサージは、交感神経の方を活性化させることで、朝の始動を促す効果が期待できます。また、頭部ケアについても、反射区があり¹¹⁾、セルフケアを行うことは楽にできます。

足底反射療法の対応関係

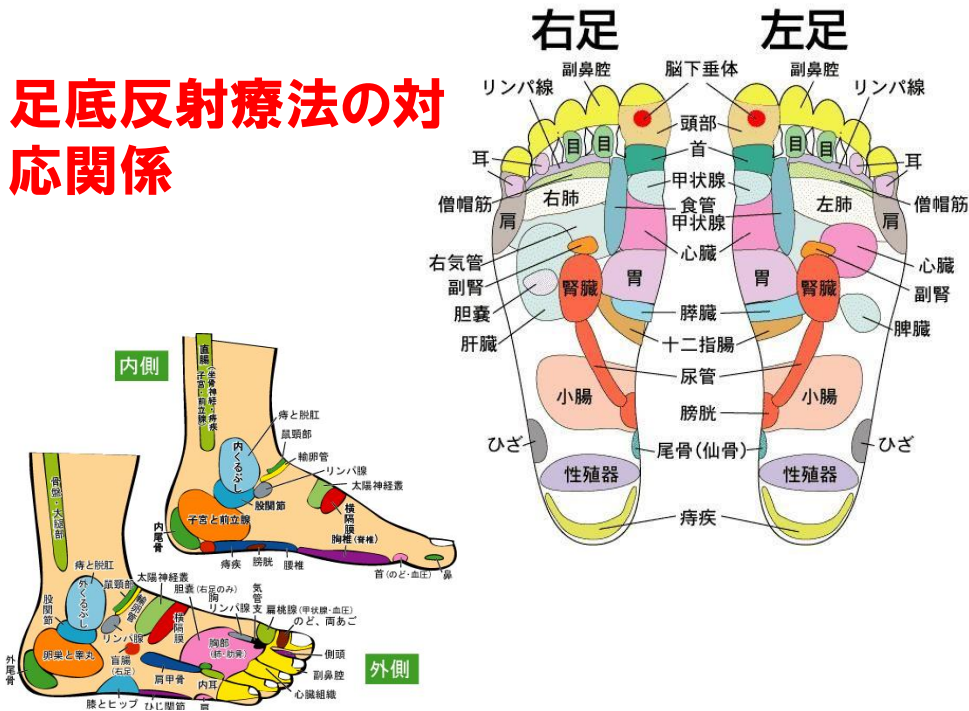


図10 足裏のツボ

高麗手指診における対応関係

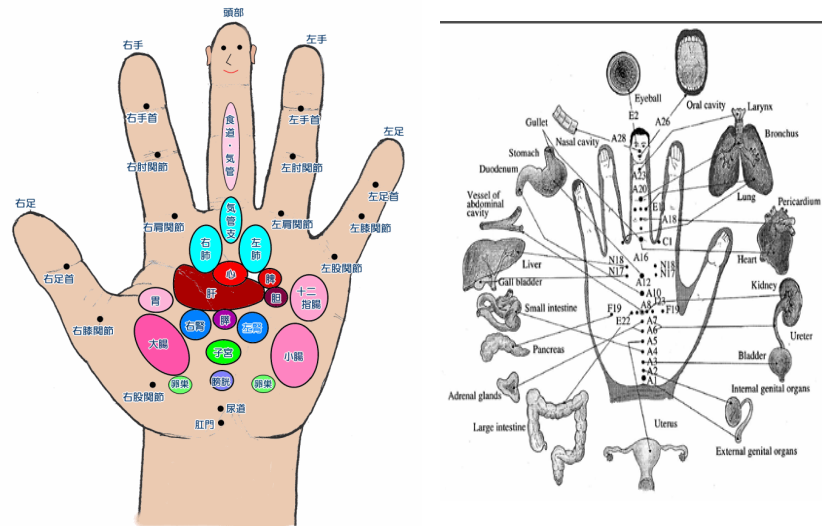


図11 掌のツボ（高麗手指診における対応）

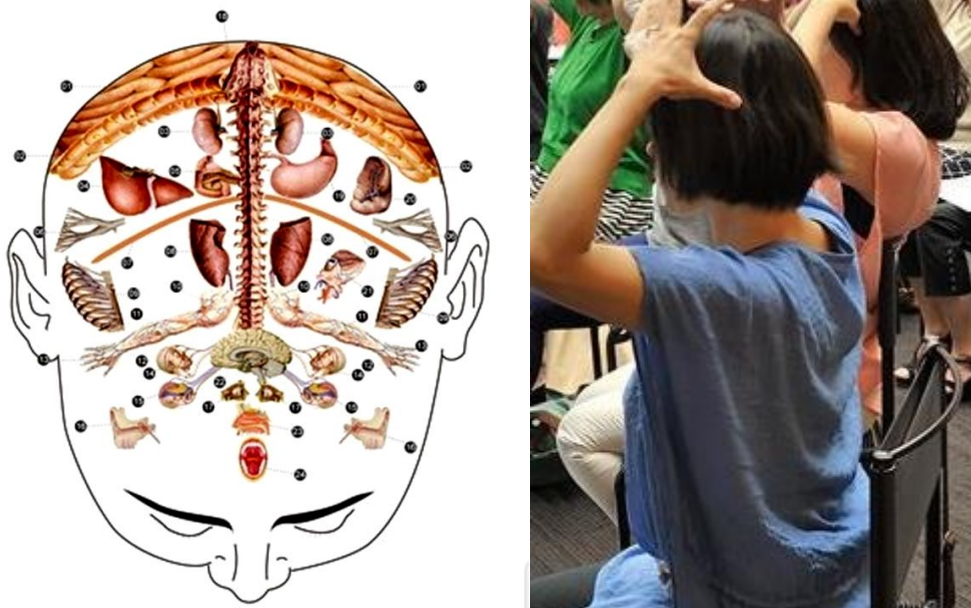


図1.2 頭部の反射区¹¹⁾とセルフヘッドケア (LCICIのチャンピサージ)

また、他の能動的な休息法に含まれるかもしれませんが、不安状態で眠れない時などに、音楽を聴いたり、香りを嗅いだりする以外に、天然のハーブや薬草製剤を摂るというのもよいでしょう。ハーブであればヴァレリアン、ゴツコラやシャンカプシュペー（アーユルヴェーダ製剤：iHerb.com、マハラジャロード、サフランロード、India Abundanceなどのネットでのサイトから個人輸入ができるが、インドから入っている製剤の2割は、水銀や鉛で汚染されていることもJAMAで報告されていますので、Organic India製などがよいでしょう）、漢方薬ならば抑肝散や酸棗仁湯などを飲むのもよいでしょう。胃腸が弱い人には勧められませんが、寝る前に温めた少量のミルクにギーを滴下して飲むことで、ぐっすり眠れるようになる人もおられます。

2. バランスのとれた食事：

食事は、糖質、脂質、タンパク質のバランスが大切です。もちろんタンパク質とよい脂質が大事ですが、糖質も、あまり制限しすぎると、人によっては眠れなくなったりしますので、小麦ではない胚芽米などの糖質を摂るのがよいでしょう。糖質制限に関しては、個々人にあった適切な糖質量を摂ることが大切です。ただし、小麦や乳製品、卵は、消化しにくいいため、未消化物を生んでしまうことから、広義のアーユルヴェーダ的にはお勧めできません。

これら3大栄養素以外に、ビタミン・ミネラル類（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）などは免疫機能に重要であることは現代医学的にも明らかになっています。

さらには食物繊維（水溶性と不溶性食物繊維をバランスよく）を摂ることが腸内細菌叢を健全に保つうえで大切です。食事の量も、朝≦夕<昼食というバランスが、消化する力の日内変動から勧められます。特に水溶性の食物繊維は、腸内環境をよく保つには必須だということがわかっ

てきました。腸内環境が免疫系に大きく影響することは衆知の事実になりつつありますので、その改善には、さらに発酵食品によりプロバイオティクスを補い、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のプレバイオティクスが必要です。さらには、腸管免疫を活性化する免疫活性食品キノコや海藻類、前述のホーリーバジルのサラダやお茶などもよいものです。

真偽は不明ですが、ただ、イタリアでのパンデミックを考慮すると、オリーブオイルが症状を悪化させるかもしれないということや、日本での状況を考えるとゴマや海藻などが、ACE2 阻害作用を発揮することで悪化をさせていないのではないかとということが、エビデンスはないながら推定されています。この際、和食を見直してみるのもよいでしょう。和食の代表は、「まごわやさしいこ」です。豆、ゴマ、わかめ、野菜、さかな、しいたけ、いも、こめですが、近年小麦中心の生活になってきていますので、小麦グルテンの種々の副作用なども欧米などで知られていますし、日本でも本間夫妻が副腎疲労の原因の一つとして小麦グルテンが指名されていますので、米特に胚芽米をとるようにしましょう。玄米では、胃腸が弱い人には、逆に負担になり、アーマ未消化物を生むものになる可能性があるからです。

ちなみに、ACE2 受容体は、体内の肺胞細胞などにあり、その受容体に今回の新型コロナウイルスが結合することがわかってきました。降圧剤（ACE 阻害剤、ARE）や糖尿病薬、解熱剤のイブプロフェンなどが、ACE2 受容体の発現を増大させる可能性が示唆されました（Lancet Respiratory Medicine 誌、2020 年 3 月 11 日）。ですから、高血圧や糖尿病の人達が重症化しやすい原因として、降圧剤など投薬をされている影響もあるのではないかと推定されているのです。口から摂取するものとして、常備薬も考え直す必要があるかもしれません。逆に、和食のゴマやわかめなどは、ACE 2 受容体をブロックすることで、コロナウイルスの侵入を阻害する可能性が言われています。

3. 適度の運動:

ヨーガや気功など伝統的な温故知新の方法が、適度の運動になります。中国の武漢では、回復を促すために気功が励行されていたと聞いております。激しい運動は、逆に筋肉を破壊して、体にはストレスになります。普段運動をしている人では、少々のストレスにも耐えられるでしょうが、あまり運動習慣がない人では、気持ちよいストレッチ程度の運動と、腹筋と背筋・スクワットを 10-20 回程度する筋トレがよいでしょう。これに加えて、エアロビックスになり心肺機能を鍛える散歩の 3 種類の運動を行うことが理想でしょう。自粛ということで、何も動かないと、ますます心身の不調が発生し、怒りっぽくなって、家庭内暴力が増える一因にもなってくるかもしれません。

政府も、健康のための散歩やジョギングは、3密（密集、密閉、密接）を避けながら行うのは勧めています。ただし、人との接触を避けるためということで、深夜に運動したりすると生体リズムを壊して睡眠の質を悪化させますので、できれば、エアロビックスや筋トレは午前中に、ストレッチは夜に行うのがよいでしょう。また運動時に留意していただきたいことは、必ず、呼

吸と連動することです。息をつめたり、浅い呼吸状態で運動することは、呼吸ポンプによる全身循環促進効果を発揮させなくなり、運動の効果を台無しにしてしまいます危険性があります。呼吸と必ず連動させながらストレッチ、筋トレ、エアロビックスをすることが、誰にもおすすめしたい運動です。ネットでヨガ指導をされている方々がおられますので、それらをネットで受講されるとよいでしょう。

呼吸の重要性

- ①酸素を取り込む、二酸化炭素を排出(肺機能)
- ②自律神経調節機能
- ③情動調整機能
- ④全身循環促進機能

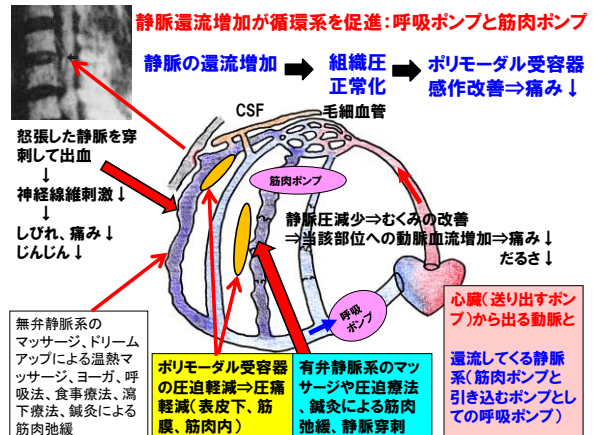
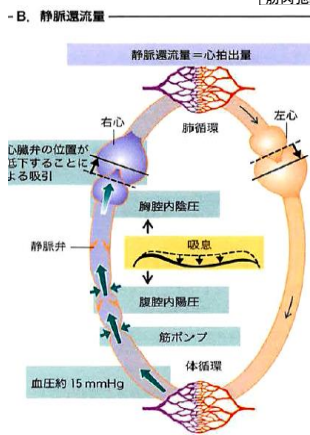
呼吸は、静脈とリンパの流れを調節するもの。

呼吸ポンプ(筋肉ポンプだけではない)

呼吸⇒胸腔内圧

腹腔内圧の変化
⇒静脈還流の
ドライビングフォース
⇒腹腔内圧変化で
乳糜槽の流れ促進

アガメノン・デスポロス&ステファン・シルバーナグル著
佐久間康夫訳：カラー図解よくわかる生理学の基礎、p.205、メディカルサイエンス・インターナショナル、東京、2005。



呼吸の重要性

⇒呼吸をしながら
体操やマッサージ、仕事、家事、
ストレッチ(ヨガや気功)

図 1 3 呼吸ポンプの働き¹⁰⁾

エアロビックス } (有酸素運動)
筋トレ }
ストレッチ } の3つを、呼吸と連動させながら行うことがポイントです。

また、屋形船、ライブ、展示会では、クラスターが発生しているのので、3条件(①換気不良で密閉、②密集して人間間の距離が近い、③密接に会話をする)が合う場所を避けることが必要ですが、体調(体温、酸素飽和度、自覚症状)をチェックした後、70歳以下の人で持病を持たない人達が、公園やキャンプ場で、一人で、他の人との距離を2m以上離しながら遊んだり、気功や太極拳、八段錦などを行うのは問題ないでしょう。まさにこういう時だからこそ、若い人

達は、自然界にもっと触れる機会を増やすとよいでしょう。

ところで、**笑い&顔ヨガ**は、顔の筋肉については、上記3つの機序が同時に存在しています。実際、笑いヨガで心身ともに機能が向上し、免疫機能も高まっていることが報告されています。

外出して公園や森に行くのに、公共交通を使わないといけない人の場合は、自宅待機をせざるを得ないので、その時には、ヨガの先生が、オンラインヨガなどを提供されていたり、プロのサッカー選手などが、ネットで無料のトレーニング方法を紹介されていますので、それを観ることで、楽しみながら自宅でトレーニングをするものよいでしょう。

4. 深い呼吸とマインドフルネス呼吸(リラックスと循環促進)

リラックスするために、音楽や香りなどを活用することは当然ですが、呼吸が、古来から健康法として認識されてきています。近年、呼吸が自律神経系を調節したり、情動に影響することもわかってきました。さらには、呼吸は、アーユルヴェーダやヨガでは、ナーディという体内の通路を流すために必須であることが知られています。気功や八段錦・太極拳などでは、実は、現代医学的にも、「呼吸ポンプ」と言われる言葉があるように、呼吸が循環とりわけ静脈循環に必須であることがわかってきました(図2)。ただ、「呼吸ポンプ」を知る人は、現代医学の医療者でも多くはありません¹⁰⁾。運動する時などによく息をつめて運動していますが、それは、胸腔内圧を高めて、静脈が右側の心臓に還ってくるのを阻害することで、脳循環をはじめとする全身の循環を悪化させることになるのです。逆に、運動中でも、深い呼吸をしながら行えば、全身の循環を促すこととなります。動脈のポンプが心臓であることは誰でも知っていますが、静脈にポンプが、呼吸や筋肉ポンプであることは、ほとんど知られていません。静脈の呼吸ポンプも発動させ、筋肉ポンプと共に循環全体を向上させるのが温故知新の運動、ヨガや気功なのです。

ちなみに、COVID-19による死亡例には、肺静脈血栓症が広範囲に起こることがイタリア人から提唱されています。実は静脈血栓症とは東洋医学でいう「瘀血」の本質の一つなのです。瘀血によって静脈(肺動脈)が詰まることで、心臓(肺静脈)の左房に還る血液が不足して心不全になって死んでしまうというのです。そのように静脈系の流れは全身にとって必須なものであり、そのような静脈系の流れを呼吸ポンプで促す呼吸法は、非常に大切なものなのです。余談ですが、東洋医学の駆瘀血薬が有効性をもつことが示されるかもしれません。

また呼吸は、情動にも影響します。ゆっくりと、呼吸に注意をむけて、新型コロナ感染の心配、仕事の心配などを忘れ、10分間でもマインドフルネス呼吸をすれば、パニックや自粛ストレスによる交感神経過緊張と、それによる循環不全や免疫系のバランス異常、胃腸系の機能障害などを防ぐことができるでしょう。さらには、座禅や瞑想などは、死のイメージトレーニングとも言われていますので、マインドフルネス呼吸や瞑想などを実践することで、死の恐怖心も消え失せる生死の智慧を身に着けることができるかもしれません。

まさにそれが、「幸福な生を生きる生死の智慧：生命の科学アーユルヴェーダ」を学ぶことになると思います。これら温故知新の養生法の詳細については、種々のアーユルヴェーダやヨガ、さらには気功や太極拳・八段錦などの東洋医学のテキストを参照してください。

われています。ただし、その獲得免疫の機能の保持がどの程度の期間できるのかが問題です。ジフテリアやポリオなどは、終生免疫と言われていますが、インフルエンザへの獲得免疫は、1年程度しか持ちません。ですから、毎年、その年に流行すると思われるインフルエンザウイルスに関するワクチンを打たなくてはならないのです。

その獲得免疫を保有する人達を人為的に増やす方法が、ワクチン接種です。ジョンズホプキンス大学の調査によりますと、結核予防のためのワクチンであった BCG ワクチンを打っている国では重症化率が低いことが 2020 年 3 月下旬に報告されました。特に BCG の日本株でワクチン接種することが、日本での重症化率が低い状態を維持している原因として推定されています。

機序として、BCG は直接 IL-1 β を誘導するが、これが血液幹細胞に作用して遺伝子を再プログラムし、さらに IL-1 β など重要なサイトカインが出やすい体質に変えることで、ウイルス抑制効果につながるとサイエンス誌には説明されています。これは獲得免疫系というより自然免疫機能も含めて活性化されるということでしょう。

BCG も含めて、これまで人類は、数多くのワクチンを作ってきました。極微量の生ウイルスや毒力の低いウイルスに感染させることも、個人や集団の獲得免疫系を活性化させることとなります。古代中国でも天然痘に対して、牛痘にかからせるなどのワクチン治療がなされたことがあり、それはジェンナーの天然痘に対する種痘より数百年前のことでした。

今回の新型コロナウイルスに対しても、現代医学のワクチン特にコロ新型コロナウイルスの DNA ワクチンや RNA ワクチンなど、新たな製剤が各国で開発されています。また、オーストラリアでは BCG ワクチン自体を接種しようとしています。また日本では、BCG と同じ結核菌菌体成分からなる丸山ワクチンの有効性を主張する人達もいます

しかし、BCG 以外の新しいワクチンについては、その安全性が問題となります。インフルエンザワクチンはもとより、子宮頸がんワクチンでは、特に日本人で問題が数多く起きておりますので、慎重に対処しないといけないでしょう。安全で効果的なワクチンを作るのは、現代医学の真骨頂でしょう。BCG ワクチンの明確な有効性の研究と、適格な新型コロナウイルスに対する特異的なワクチンが早くできることを期待しております。

第4弾:肺炎の治療は東西医学融合が理想⇒ 医療崩壊を防ぐため、重症化を予防する対策

① 西洋医学的最先端治療

肺炎になった患者さんの肺機能介助治療（人工呼吸器や人工肺 ECMO）は、現代医学の独壇場です。ECMO で助けられた日本人の重症患者も多くおられます。また、抗ウイルス薬（抗 C 型肝炎薬、抗インフルエンザ薬・アビガン、抗エイズ薬・カレトラ、抗エボラ出血熱薬・レムデシビル）や、ARDS という呼吸不全になった時に、喘息に使われるステロイド性吸入薬・シクレソニドや好中球エラストラーゼ選択的阻害薬エラスポール®なども、駆使することで、日本（相模原中央病院）では、2 名の高齢者を救出できたことが報告されています⁵⁾。また、急性膵炎治療薬ナフォモスタット（フサン）、マラリア治療薬プラケニルなども有効性が言われています。マルセイユ大学では、ヒドロキシクロロキンとアジスロマイシンの併用で中等症例での有効性を

報告していますが、クロロキンだけのブラジルのグループの研究では死亡例が多発したことから中止されました。中国のグループは、抗インフルエンザ製剤アビガンや大量 VC 点滴 (200-500mg/Kg)、抗リウマチ薬の一つである生物学的製剤アクテムラ (トシリズマブ) の重症者への有効性を報告しています。重症者では、血中の IL6 が高値になってサイトカインストームが起きていることが推定されていたのですが、アクテムラの高率の有効性 (19/20 例に有効) を支持するデータです。

中国と日本では、アビガンが有効であることが、6 月には報告される予定です。軽症者では、7 日間投与することで、7 割の人がウイルスの陰性化を示したことや、87 歳持病をたくさん抱えている女性患者さんに、入院直後からアビガンを、インフルエンザの場合よりも 1.5 倍程度、期間も 2 - 3 倍の長さ投与しつづけることで、重症の呼吸不全から回復したことが感染症学会誌にも報告されています。また、中年の呼吸不全患者さんでも、コロナウイルスが陰性化するのに 30 日程度かかるところ、たったの 3 日間で、ウイルスが陰性化し呼吸症状も著明に改善したことも報告されています。また、アメリカでは、アビガン (アデニンの類似体) と同じように RNA ポリメラーゼを抑制することで、ウイルスの細胞内での分裂増殖を抑制するレムデシベル (グアニンの類似体) の有効性の試験がされていますので、じきに人々の不安が軽減していくことでしょう。さらには、感染後回復した人の血漿から抗体を抽出して重症者に用いると言う血漿療法も 5 例程度の臨床試験では、その有効性が示唆されています。日本では武田薬品が海外の製薬企業とコラボしながら製剤化をしています。

ただ、これらの薬には副作用がつきものです。アビガンでは、妊娠を希望する男女では、不妊症や奇形児の心配があります。また、アビガンでも、レムデシベルでも、肝障害、下痢、発疹、腎障害などが報告されています。一方、亜鉛は RNA ポリメラーゼを抑制するのですが、効果が弱い面、副作用もありません。



インフルエンザ薬「アビガン (一般名・ファビピラビル)」 (富士フィルム提供)

図 15 アビガン：7 日間で 70% の軽症患者に効果 (中国発表)

このような治療薬の開発以上に、医療崩壊を防ぐことに役立つのが、**ソーシャル・ディスタンシング**という人と人が遠ざかることだと言われています。それが緊急事態宣言が発令された目的でもあります。それにより世界的に「Stay Home 家に居なさい」という用語ができましたが、家にずっと居るというのは、牢獄などに居ると同じ拘束ストレスを与えることになり、精神的だけでなく肉体的にも多大なストレスを人体に発生させることになります。更には、社会的ストレスである経済的痛みを発生させることになります。緩和ケアで知られるトータルペインである、肉体的苦痛、精神的苦痛、社会的苦痛が、ソーシャル・ディスタンシングの副作用として出現しているのです。さらには、身近で急激に悪化して死亡する例が出現しており、これは、スピリチュアルな苦痛ですので、トータルペインという緩和ケアと同じ状況になってくる可能性があります。

そのような拘束ストレス（自粛ストレス）によるトータルペインに負けないために、温故知新の生活法が役に立つと思われます。ただ、政府の発表でも確認されましたように、一歩も外出したらいけないということはなく、公園や森を1、2名で、2m程度空けて、散歩やジョギングすることは問題ありません。むしろ、前述のように、身心の健幸にとって必須なことです。

また、ヒトとヒトとの交流は、ストレス解消にも、高齢者の認知機能の維持のためにも、社会的つながりを維持することが必須なのです。そのために、**オンライン飲み会やオンライン音楽会、オンラインヨガ、オンライン教室、オンライン診療**などを企画する人々も増えてきました。そのような、新しい社会生活の形を創生することは、人類の進歩につながるものでしょう。

② 解熱剤は控えて

発熱すると、解熱剤が処方されることが多くありますが、発熱がでるのは、抗ウイルス活性を体が発揮するための正常反応なのです。また、解熱剤には抗ウイルス作用はありませんし、副作用で肝腎障害や脳障害なども起こることがありますし、症状を修飾（熱があるのに、解熱したと勘違いされる）してしまいます。さらには、代表的な解熱剤であるイブプロフェンで病状が悪化する可能性（コロナウイルスが結合するためのACE2受容体を増加させる？）や、ライ症候群という脳症を来す可能性さえ言われていますので、できるだけ飲まない方がよいでしょう。

日本の若年女性患者で、長期間症状が改善しなかった原因の一つとして、生理痛などにイブなどを飲んだことも推定されています。せいぜい、アセトアミノフェン（カロナール®、パラセタモール®など）を少量用いる程度にしましょう。また、未だ仮説の段階ですが、イタリアで被害が大きいのは、オリーブオイルの中のイブプロフェン作用成分のためではないかということさえ推定されています。

このような場合、内服で治療する漢方薬やハーブ製剤、ホメオパシーレメディなどもお勧めですが、副作用が全くないわけではありません。その場合、鍼灸治療などの皮膚から作用させる治療は、発症後1週間以内の発熱や頭痛などにはよいでしょう。特に、十宣穴や大椎から刺絡をすることが発熱には速効しますし、合谷や大椎などの鍼灸治療が、風邪症状に速効することも知られていますので、今こそ、東洋医学の湯液と鍼灸という総合的な治療を行うことが勧められます。

また、アーユルヴェーダの頭部ケアをすることで、頭痛などが軽減しますので、試行する価値はあります。

鍼灸マッサージ師が、ネットで、各種不調に対するツボやマッサージの仕方などを紹介しています（Holistic garden<https://note.com/holisticgarden/m/m06253de3668d>）ので、いつでも閲覧されてください。

③ 発症1週間以内こそが、東洋医学的治療を行うのが最適では？

日本での新型コロナウイルス感染症の経過では、軽い咳や咽頭痛、微熱、嗅覚・味覚障害などから始まり、それがなかなか治らないで、1週間程度ぐずついていると、いきなり呼吸困難などの症状が出現し重症化してしまう例が多いことが言われています。この間には、悪化させる危険性のある解熱鎮痛剤などを使わず、前述のような東洋医学的治療（漢方薬だけでなく鍼灸治療も）、後述のホメオパシーレメディなどを駆使すれば、その後の経過を改善させる可能性があるでしょう。

また、この間に、睡眠不足や栄養不足（タンパク質、ビタミンC、D、亜鉛、マグネシウムなどを含む野菜や果実、お茶などを摂れない状態）が重なると、ウイルスの蔓延を許し、症状が悪化してしまう可能性があります。イタリアのボンバルジア州では医療者の20%が感染し、死亡者もおられるそうですが、不眠不休で、食事のバランスも崩れた状態で治療するという生活自体が、重症化させる一因になっている可能性も否定できません。

似た経過をとる若年者の肺炎（インフルエンザ肺炎）も、これまで報告されています。おそらく、発症1週間以内というのは、ウイルスと生体とのしぎ合いが起こっているのではないかと思われる。イギリスのジョンソン首相も、1週間後から急速に悪化し人工呼吸器につながれたことがありますので、この間の自己管理と生活法が大切だと思われる。

具体的に、新型コロナウイルス感染症の典型的な経過について、統合医療 NaturoAyurveda に紹介されていますので、ご紹介しますと、

●1日~3日目

- 1.最初の症状はほぼ風邪と同じ
- 2.咽喉に軽い痛み
- 3.熱無し疲労無し,正常食事可能
- 4.臭いや味を感じないなどの症状だけの場合もある

●4日目

- 1.咽喉に少し痛みと体の痛み
- 2.ハスキーな変な声
- 3.体温は平均 36.5°
- 4.軽症の頭痛
- 5.軽症の下痢、消化系統の問題

●5日目

- 1.咽喉に痛み、変な声
- 2.軽度の発熱、体温 36.5~36.7°
- 3.全身に弛み、関節に痛み

●6日目

- 1.軽度発熱、体温 37°
- 2.咳、痰が出る
- 3.食事、話、唾飲む時に咽喉通
- 4.悪寒、疲れ、たまに呼吸混乱
- 5.下痢、おう吐の症状
- 6.指の関節の痛み

●7日目

- 1.高熱、37.4~37.8°
- 2.咳、痰がひどくなる
- 3.全身の痛み、ひどい頭痛
- 4.下痢、おう吐がひどくなる
- 5.臭いや味を感じないなど

●8日目

- 1.発熱 38°以上
- 2.呼吸混乱.呼吸時胸部に威圧感
- 3.続く咳、痰
- 4.頭痛、関節痛

NHK の報道に注意点としては、俳優の黒沢さんなどは、高熱が解熱した後、味覚嗅覚障害が出現して継続することから発見されたと言われています。また、彼女は、経過中、鼻汁が奥につまった感じがする時があったようで、幾つかの情報で、新型コロナウイルス感染では、嗅覚が低下しても、鼻炎症状はない？ということも言われていましたが、そうではなく、最初から鼻炎様症状を出す場合もあるということです。

以上のように、発症7日目まで、もっと正確には潜伏期間（1-14日：平均5日）も含めた12日間は、まさに未病の状態と言ってもよいものです。この間に、免疫力が高い状態を維持されていれば、肺炎のような病原体が内側に入り込むことがないのかもしれませんが、この1週間に、解熱剤を使ったり、睡眠不足や食事の不摂生を重ねたり、ビタミンC、D、ミネラル（セレン、マグネシウム）などを十分に摂っていないと、コロナに限らずインフルエンザでも、ウイルスが肺に入り込んでしまう結果、重症の肺炎が起こる可能性があるのです。

最近、アーユルヴェーダの代表的なサプリメントであるアーマラキーの代表的な成分、ケルセチンが亜鉛の吸収を促して、亜鉛が細胞内におけるRNAウイルスの増殖を抑制する作用が強化

されるのではないかと推定されています^{7,8)}。亜鉛を含む食材は、日本でよく食べる牡蠣です。そこに、ケルセチンを多く含む食材としてはアーマラキーだけでなく、玉ねぎやレタス、モロヘイヤなどを一緒に摂ると予防効果などを期待できる可能性があります。

この一週間は、抗ウイルス剤などは副作用との兼ね合いで使うのは躊躇されますので、漢方薬や伝統的な製剤、ホメオパシーレメディなども、大きく役立つと思われます。そして、マルチビタミン&マルチミネラルなどサプリメント、玉ねぎやレタス、アーマラキーと亜鉛製剤などを摂ることがお勧めです。そのような注意のもと、前記の養生法（食事、運動、休養）に精を出していただくのが最適です。

④ 東洋医学的治療：消化力(胃腸の調子)を整えることが大切

当の中国では、抗ウイルス薬や抗マalaria薬、ECMOなどの現代医学的な最先端の治療に加えて、中国伝統医学である薬草製剤や気功などの呼吸法などの治療&養生法をとりいれています³⁾。日本東方医学会のホームページに長瀬真彦先生(吉祥寺中医クリニック院長：オンライン診療を提供中)よりますと、肺炎に対して、清肺排毒湯(中医処方：麻黄9g、炙甘草6g、杏仁9g、生石膏15-30g、桂枝9g、沢瀉9g、猪苓9g、白朮9g、茯苓15g、柴胡16g、オウゴン6g、姜半夏9g、生姜9g、紫菀(シオン)9g、冬花9g、射干9g、細辛6g、山薬12g、枳実6g、陳皮6g、黄耆9g)が使われています。日本の漢方薬ならば、未だエビデンスはありませんが、麻杏甘石湯+柴苓湯+補中益気湯(だるさ)、啓脾湯(下痢)、十全大補湯などを使うとよいでしょう。または、麦門冬湯(乾性の咳)+清肺湯(東銀座クリニック高橋博樹院長談)、射干(ヤカン)麻黄湯、藿香正気散(香蘇散+平胃散)、玉屏風散などです。詳細は、金沢大学医学部小川恵子氏が、まとめておられます⁶⁾。

中国、漢方、アーユルヴェーダに共通することは、脾胃の機能(消化力、アグニ)を保つことが重視されていることです。体を冷やさない、冷たいものを食べない、温かり白湯をちよびちよび飲むなどの注意は、消化力を低下させないためにも必要なことです。

また、伝統医学では個人差を重視していますので、一般的な感冒状態の患者さんの場合、熱証が強い例には、銀翹散を、寒証であれば、桂枝湯や葛根湯を、胃腸機能の低下が強い時には、藿香(カッコウ)正気散、経過が長期間になると柴胡桂枝湯や玉屏風散など、適宜症状に応じて処方されるなど個人差を重視することで、患者さんの苦痛が軽減し、良い経過を取ることが期待できるでしょう。

ところで消化力が低下すると、たいていは舌苔がでてきます。舌苔が胃腸の働きを阻害することは科学的に実証されてきました。舌ブラシやタングスクレーパーを使って、毎朝毎夕5-6掻きすることで、歯磨き後に舌苔を除去する習慣をつけると、口腔内の細菌叢を整え、消化力を改善させて、胃と大腸の細菌叢を是正することに役立つことがNHK東洋医学のチカラ(2020年2月)でも紹介されました。

また、普段食事量が多い方で、舌に苔が溜まっている方は、体内に未消化物(食事が多すぎて、消化しきれないために発生した毒素)が蓄積しているとアーユルヴェーダでは考えます。そのよ

うな人は、是非、腹7-8分目や一日2食程度に食事量を抑えるのもよいでしょう。外出を控えることが勧められていますし、スーパーに出かけるのも簡単ではなくなっていますので、この際、自宅に居る間は、ビタミンやミネラルの摂取には留意して、バランスを保ちながら摂取量を減量（半断食）するのがよいかもしれません。その時に、スパイスなどもうまく使えば、体内のアーマを消化しきることになり、消化力や免疫力が高まることが推定できます。

ところで、西洋伝統医学であったホメオパシーは、実はインド伝統医学にも含まれています。インド中央政府のAYUSH省（Ayurveda, Yoga & Naturopathy, Unani, Siddha, Sowa Rigpa, Homoeopathyを包含してインド伝統医学と呼ぶ）は、コロナウイルスによる感冒症状に対して、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）を勧めています。以外に、ホーリーバジル、アシュワガンダ、シラジットなどの免疫機能向上製剤（ガン患者さんにもよく使われます。iHerb.comなどでオンライン個人輸入可）は、自然免疫機能を向上させると同時に、生体がストレスに対応する力を促すアダプトゲン作用⁴⁾が言われていますので、試す価値はあるでしょう。

また、AYUSH省では、日常生活の仕方（ヨーガやアーユルヴェーダを実践するディナーチャリヤ）や季節の生活の仕方（リトウチャリヤ）に留意して、体調を整えることを勧めています。同時に、アーユルヴェーダのSamshamani Vati 500 mgを1日2回、トリカトゥ（長コショウ、黒コショウ、ショウガの等量ミックスで、消化力を高める代表的な製剤）粉を5g摂取するとか、トゥルシーの葉を3-5枚、1リットルのお湯で煮出してボトルに入れて歩きながらすするように飲む、なども勧めています。更には、Agastya Haritaki 5 gmを一日2回飲んだり、プラティマルシャ・ナスヤという2滴ずつ鼻孔にアヌタイラやゴマ油を点鼻する方法を、毎朝に行うことなども予防法として勧めています。ナスヤは、喘息様症状がでた人に対して、症状を緩和させることは臨床的にしばしば体験することです。ただし、これらにはコロナウイルス感染に有効だとするエビデンスは未だありません。

以上のように、非常事態宣言のもと、東西医学を融合させた広義のアーユルヴェーダ生命の科学を、「幸福な生を生きる生死の智慧」として学んでいただくことで、現在のパンデミックを乗りきっていただきたいと願っております。

- 1) 一般社団法人日本環境感染学会：医療機関における新型コロナウイルス感染症への対応ガイド第2版改訂版（ver.2.1）, 2020.3.10.
- 2) 令和元年厚生労働行政推進調査事業 新興・再興感染症及び予防接種政策推進研究事業：新型コロナウイルス感染症（COVID-19）診療の手引き・第1版、2020.3.17.
- 3) 張伯礼：新型コロナ肺炎中医診療手冊,中国中医薬出版社、北京、2020.
- 4) Narendra S, Hoette Y, Miller R.: Tulsi, The Mother Medicine of Nature, International Institute of Herbal Medicine (IIHM), Lucknow, 2003.
- 5) Patel AB, Verma A : COVID-19 and Angiotensin-Converting Enzyme Inhibitors and Angiotensin Receptor Blockers What Is the Evidence? , JAMA, 2020.Mar 24. doi:

10.1001/jama.2020.4812.

- 6) 高田 浩次ら：市中病院で経験した、人工呼吸器装着が必要であった重症 COVID-19 肺炎の感染対策、治療について、日本感染症学会誌、2020 年 3 月 11 日公開.
- 7) 小川恵子：COVID-19 感染症に対する漢方治療の考え方、日本感染症学会誌、2020 年 3 月 19 日公開.
- 8) Multicenter collaboration group of Department of Science and Technology of Guangdong Province and Health Commission of Guangdong Province for chloroquine in the **treatment of novel coronavirus pneumonia**: Expert consensus on chloroquine phosphate for the treatment of novel coronavirus pneumonia]. Zhonghua Jie He He Hu Xi Za Zhi. 2020 Mar 12;43(3):185-188. doi: 10.3760/cma.j.issn.1001-0939.2020.03.009. Chinese
- 9) Dabbagh-Bazarbachi H et al.: Zinc ionophore activity of quercetin and epigallocatechin-gallate: from Hepa 1-6 cells to a liposome model, J Agric Food Chem. 2014 Aug 13;62(32):8085-93. doi: 10.1021/jf5014633. Epub 2014 Jul 31
- 10) アガメムノン・デスポプロス&ステファン・シルバーナグル著、佐久間康夫訳：カラー図解よくわかる生理学の基礎、p. 205、メディカルサイエンス・インターナショナル、東京、2005.
- 11) 陳益伶著：頭部全息刮痧、<http://acceber.pixnet.net/album>

内閣府認証NPO法人日本アールヴェーダ協会理事長

日本未病プラン協会 理事 上馬場 和夫

ハリウッド大学院大学 教授 医師・医学博士 上馬場 和夫