

拝 啓

蝉しぐれに、ゆく夏の淋しさを感じます。

皆さんは、もう夏の行楽には出かけられたのでしょうか？

今年はいろんな事情で行楽どころではないかと存じますが、

蝉しぐれの中で、ひとときの息抜きなどを、

公園のベンチに座って聞いてみるのも一考ではないでしょうか？

それでは暑さもあとしばらく、どうかご自愛のほどを。

敬 具

令和3年 晩夏
ほまれの家横浜

～ちょっと、タメになる話～

失敗は自分がステップアップしたり新たな展開が始まるイベントです

失敗することが好きな人はいませんし気分も落ち込んだり

自分を責めたくなりますでも、その失敗の中から

なにか気づけることがあれば失敗はいやな出来事ではなく

よりよい未来につながるギフトになります

～あんなことも、こんなことも僕たちは、考えてます。～

物書きになることは、間違いを書いてはいけないと思っていたが、

少々間違いを書いてしまった。そういう時、

間違いもあるんだと自覚すると、心がスッと楽になる。

きっと、自己中心的な自分を戒めているのだと思う。

神奈川県内の一泊あたりの感染者数が連日二千人を突破しました。

現状、県内の医療施設は重症化をしない限り入院をすることが困難になっており、ワクチン接種が有効であると考えられてきましたが、インド変異型デルタ株にはワクチンの効果が効きづらいと報道されるようになりました。

そこで、コロナウイルスに罹患しない為の東洋医学の考え方について少々述べたいと思います。



漢方

東洋医学と言えば真っ先に漢方と思いきふ方が大半です。

市販で入手できる漢方薬にも、コロナウイルスに感染をしても発症を防いでくれる薬があり、それらをうまく活用することで未然に防ぐことも可能です。

中でも、是非手元においておきたい漢方薬を紹介します。

発熱を認めた時点で、麻黄湯や葛根湯の服用がおすすめです。

麻黄湯や葛根湯は風邪の引き始めに使われる漢方薬で有名ですが、身体を温めウイルスの働きを弱める効果があると言われています。

ウイルスの増殖を抑える作用やサイトカインストームを抑える作用の報告もあります。

葛根湯は比較的体力が無い方、麻黄湯は体力中程度以上の方に向いており、人混みの中に行くときや会食の前に服用することで発症を防いでくれます。

もちろん身体の防御機能を高めるためには、日々の養生がとても大切です。

適度な運動・正しい食生活・十分な休養・睡眠がその基本となります。

漢方薬自体には、細菌やウイルスを殺す強い作用はありません。しかしながら、ウイルスから身体を守る防御機能を高めることができ、人間が本来持っている自然治癒力を高めることで、治る力を最大限に引き出すことができますと期待されています。



鍼灸

鍼灸治療も漢方の一部とされており、免疫力を高める作用があります。

そこでおすすめしたいのは、お灸です。

お灸は日本古代より家庭内で出来る養生法の代表的なものでした。

市販でドラッグストアなどでもせんねん灸やカマヤミニと言った商品名で置いてあるところもあり、一度お灸を購入いただきご自身で使ってみて体験して実感してもらえればと思います。

特に免疫力を高めるツボで有名な足の三里にお灸を据えるのがよいと思います。

それでは、なぜお灸が免疫力を高めるかお灸が身体に与える科学的な影響として、マクロファージの活性化が挙げられます。

マクロファージとは、体内に侵入したウィルスや細菌といった異物と戦う役割を担っています。

また、免疫力を向上させる役割もあります。

このマクロファージがお灸を据えた直後と5日後の2回、活性化することがわかりました。

マクロファージが活発に活動することにより、体内の免疫機能がよりアップする効果が期待できます。



サプリメント

東洋医学とは、関係はありませんが、最近の研究により、サプリメントでコロナウイルスに効能を示すサプリメントが開発されました。

長崎大学とベンチャー企業が共同で研究を行い実用化された商品で5ALAというサプリメントが販売されています。

新型コロナウイルスは風邪の一種です。

風邪を引かない為には、ストレスを貯めずビタミンcや青汁など摂り糖質を制限することが予防にもなります。

以上粗雑な内容となりましたが、皆様の健康に資すれば幸いです。

