

# 新型肺炎は恐怖？



連日、新型コロナウイルスのことが報道されていますね。皆さんはどう促えていきますか？

## ポイントおさえて上手に予防

今のところ、感染するのは飛沫感染、接触感染であり、空気感染ではないようです。その点、インフルエンザと同じです。今後の感染者数は未知ですが、国内のインフルエンザ罹患者数は一年で推計約1500万人だそうです。重症化するのはいずれも「持病がある人」「免疫力が低下している人」などです。インフルエンザが直接の原因である場合は少なく、持病の悪化や脳炎、肺炎などの間接的原因も含めると、インフルエンザでなくなる人は毎年約1万人いると言われています。予防のために手洗いや人込みを避けること、マスクの着用はよく耳にしますが、同じ空間で同じ時を過ごしていても罹患する人とならない人がいます。その違いはその人の持つ「免疫力」です。その違いが、では、免疫力を上げるにはどうするのでしょうか？

よく、ヨーグルトなど乳酸菌を摂ることを宣伝していますが、それも一つの方法です。ただ、一番大切なことは「しっかりと休養をとる」として、「胃腸の調子を整えること」。

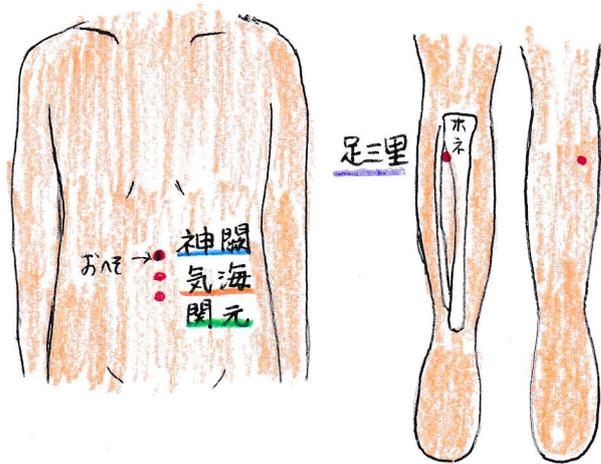
実は、1/28夜に中国で発表された「**寒邪**」「**湿邪**」が身体に侵入するのと「起ころ」と考えられています。実際、大多数の患者に脾胃症状が現れているそうです。以前お伝えした**脾胃**の特徴にもあるように、脾胃は「**湿**」が苦手です。武漢も12月1月は雨の日が多かったです。他にも、**早食い**、**食べすぎ**、**生もの**、**冷たいもの**、**甘いもの**、**油っこいもの**の**多食**、**過労**も脾胃の機能を低下させるのでご注意ください。

追伸 先月号でカイロを貼る場所をお伝えしましたが、その後のTV番組で足の裏に貼るのが一番効果的で、手の指元まで温まるという実験結果が出ていたので、そちらもお伝えしておきます。

# つぼのツボ

中医治療法案で有効とされたツボです。

- 神闕** おへその中央
- 気海** おへそから指幅2本分下
- 関元** おへそから指幅4本分下
- 足三里** 膝のお皿の外側に  
くぼみから指幅4本分下



## 食材

胃腸の調子を整えるもの  
 黒米、大麦、稗、黍、粟、落花生、  
 なつめ、黒豆、大豆、えんどう豆、  
 キャバツ、白菜、春菊、よもぎ、  
 ブロッコリー、カリフラワー、かぶ、  
 大根(生)、アスパラガス、ねぎ、人参、  
 山芋、じゃがいも、里芋、さつまいも、  
 れんこん、かぼちや、バジル、タイム、  
 フェンネル、ローズマリー、クミン、  
 鮭、鯛、鰯、牛ホルモン、鴨肉、  
 鶏砂肝、ホタテ、など

\*米も胃腸の調子を整えますが、もち米は“湿”を生みます。

## 抗ウイルス作用のあるもの

舞茸、オシガノ(子どもと妊婦は禁忌)、  
 金銀花(和名スイカズラ)、板藍根、  
 茶、など

# 日々の生活で気をつけること

- 胃の調子は舌を診る  
 舌の状態を見ると、自分が弱っているかどうかの目安がわかります。  
 舌の周りに歯の痕がついていたり、舌の苔が剥げていたり、白く積もるようについたり、黄色かったり...  
 当てはまる人は今すぐ胃腸のケアを!
- 温かく、そして適湿にする  
 寒さと湿度の高さが原因と書きましたが、湿度が低すぎると、今度は乾燥を好むウイルスの活発化や、体の粘膜の乾燥によりウイルスの侵入を許すこととなります。かといって、高温多湿はカビやダニの発生源に。  
 湿度は40~60%に保つのが最適です。
- やっぱり手洗い  
 新型コロナウイルスの発生源は野生動物と言われますが、中国の衛生事情(手洗いやトイレの衛生、痰吐き、手鼻を拭く)など関係があるようです。石けんでの手洗い、場合によっては顔洗いも有効です。
- 疲れをためない、夜更かししない  
 疲れがたまると病気になりやすいだけでなく、作業効率も落ちます。良い仕事をするためにも、しっかり栄養バランスの良いものを摂り休むことが大事です。

中医学の三大療法である漢方・鍼灸・推拿は、免疫カや自己治癒力を高めるお手伝いをするものです。鍼灸に興味はあるけど怖い!という方こそ推拿がおすすめ。同じ理論を用いてツボに働きかけます。

## かんたん薬膳 ♪

### 白菜とホタテの中華スープ

白菜	2枚
ホタテ貝柱水煮缶	1缶
鶏がらスープ	小さじ1
酒	小さじ2
しょうゆ	少々
片栗粉	小さじ1

材料(2人分)

ざく切りにした白菜を軽く炒め、ホタテを汁ごと入れる。水400ccで白菜が柔らかくなるまで煮込み、味つけ、最後に水溶き片栗粉を加える