

『新型コロナウイルス感染拡大の中で、一人一人が自宅で取りこめる 統合医療によるセルフケア』 Part 1

新型コロナウイルスに感染し病原体が体に侵入しても、症状が現れる場合と現れない場合があります。それを左右する要因として①病原体 ②感染経路 ③ 感受性宿主、があります。感受性宿主とは感染を受けやすい人を意味します。医療の受け手である「人」を全体としてみる医療であり、「人」の自然治癒力(免疫力など)に働きかける医療でもあることから、新型コロナウイルスの宿主である「人」に対して、セルフケアの情報を提供していきます。

長期にわたる外出自粛の中で、食事・運動・睡眠など生活スタイルの改善による予防策、ストレスマネジメントを含めたメンタルケアを紹介します。

I. 食事

抗炎症食のすすめ

統合医療の先駆者であるアリゾナ大学のアンドリュー・ワイル医師は健康に役立つ食事として”anti-inflammatory diet : 抗炎症食”を提唱しています。ただ慢性の炎症を抑制するだけではなく、心身に安定したエネルギー供給としてのビタミン、ミネラル、必須脂肪酸、食物繊維や植物性栄養素を供給するための食事です。その主要な食材には①全粒穀物など消化に時間のかかる炭水化物、②抗炎症作用のあるオメガ3脂肪酸の摂取源であるイワシ、アジ、サバなどの青身魚、③動物性タンパク質よりも毒性が少なく良質な脂質を含む植物性タンパク質(豆類、大豆発酵食品)、④ゴマなどの種子類やナッツ類、⑤いづれも豊富な新鮮な野菜と果物からなっています。

いづれも豊富な野菜や果物は抗炎症作用であるフィトケミカル(植物化学物質)を含んでいます。ニンジンのオレンジ色素はβカロテンを含み、トマトの赤はリコピンなどです。また、油に含まれる必須脂肪酸は炎症を促進させるオメガ6脂肪酸(大豆油やサラダ油、ゴマ油、コーン油、マーガリンなどの植物油)と、抗炎症作用のオメガ3脂肪酸(魚油に含まれる DHA や EPA やエゴマ油やアマニ油に含まれるαリノレン酸)があります。

日本食のすすめ

日本食は 2013 年にユネスコの無形文化財となりました。日本食の特徴である多様な新鮮な食材、バランスがよく簡単な食生活は抗炎症食の土台といえます。毎日の食事の一汁三菜(主菜 1 品、副菜 2 品、みそ汁)はバランスよく 6 大栄養素がカバーでき、さらに発酵食品などもとることができます。みそ・醤油・お酢・納豆・漬物などの発酵食品は腸内細菌叢を整えます。その腸内にはリンパ球の60-70%が集中し免疫力に関与しています。季節の野菜、ミネラルを多く含むキノコや豆も取り入れることで副菜になります。注意は炎症を促進するような食品の摂取量をへらすようにしてください。具体的には、加工されすぎた食品や消化が速い炭水化物、ファストフード、植物性マーガリンを含む植物性のショートニングの摂取を避けましょう。

簡単レシピのすすめ

- ◇ 出来ることから、簡単でたのしく料理する
- ◇ バランスの良い日本食を活用
- ◇ “いろどり”で献立を考える：野菜中心にカラフルな料理
- ◇ 自然の恵み旬のものを取り入れる
- ◇ 食事中的オメガ3脂肪酸を増やす：イワシ、アジ、サバなどの青身魚をとる
- ◇ 油はサラダ油やゴマ油を減らし、エゴマ油やアマニ油やオリーブ油(オメガ9脂肪酸)を使う
- ◇ 発酵食品を毎日とる：納豆、みそ汁、酢の物
- ◇ 薬味を使う：にんにく、ショウガ、ネギなど

II. 運動

適度の運動のすすめ

マイオカイン(Myokine; myo=筋、kine=作動物質)は、筋肉を動かすことで骨格筋から分泌される細胞間情報を伝達する生理活性物質(サイトカイン:cytokine)グループの総称で、その代表がIL6です。IL6はウイルス感染症や骨粗鬆症な多くの疾患に係る炎症性蛋白質で、いわば悪玉ですが、運動によって骨格筋から分泌された場合は善玉となり、筋肉はマイオカインによって身体を調節すると報告されています。マイオカインはちょっとだけ身体を動かすレベルを上げれば増えるといわれています。例えば、いつもより早歩きすとか、なるべく**階段**を使うことです。またマイオカインは新しい筋肉から分泌されるため、全く運動していないと筋肉の新陳代謝が行われていないので、分泌されにくくなります。特にマイオカインは腰から下の筋肉から主に分泌されるので、毎日の筋トレとし10回のスクワット3クールをウォーキングの前に行うと効果的です。

ウォーキングとエクササイズ

ヒポクラテスは「歩くことが最良の薬である」と言っています。マイオカインの分泌だけでなく、有酸素運動でもあるウォーキングの習慣によって脳に一定時間酸素を送り続けることにもなります。このことによって脳の神経細胞が再生され、認知症の予防につながります。歩き方は、顎を引いて胸を張り、背筋を伸ばし、肘をまげて腕を前後大きくふる。また脚は伸ばし、歩幅はできるだけ広くとって、かかとから着地するのがよいと言われています。

またグリーン・エクササイズという緑の中の運動(公園や自然の中)の効果を研究した報告があります。ウォーキングやサイクリング、ガーデニングなどによって心へのポジティブな効果が認められています。身体をリラックスさせる、あるいは緩める運動やストレッチ、さらにヨーガや太極拳などは心も緩め、ストレス軽減に役立つといえます。エクササイズとしてラジオ体操もおすすめです。

- ◇ 毎日の筋トレとして 10 回のスクワット 3 クールをウォーキングの前に行うと効果的
- ◇ ウォーキングは 1 日 10 分(約 1000 歩)を 3 回から始め、毎日 10000 歩目標
- ◇ 脚は伸ばし、歩幅はできるだけ広くとって、かかとから着地する:大股で早歩きする
- ◇ 朝出勤時に最寄り駅のひと駅手前で降りて歩く。昼休みランチを食べた 10 分歩くなど
- ◇ 排気ガスの多いところを歩くのはできる限り避ける
- ◇ 緑の中を歩く: 5 分間のグリーン・エクササイズという緑の中の運動

Ⅲ. 睡眠

人生の約3分の1は睡眠です。睡眠のメカニズムは完全には解明されていませんが、睡眠によって身体、とくに脳の調整が行われていることがわかっています。記憶は睡眠によって保持されるだけでなく強化され、睡眠中に生きるために必要な情報整理を脳が行っています。

睡眠はノンレム(Non REM)睡眠とレム(Rapid Eye Movement(REM):急速眼球運動)睡眠の2つのパターンがひとセットとなっています。大人は平均 7 時間程度の睡眠が必要で、その睡眠時間のうち 4 分の1がレム睡眠です。レム睡眠とノンレム睡眠の合計時間は 60 分~110 分と個人差があり、一晩の中でも差や幅がありますが、平均約 90 分で 1 つの周期になっています。一晩にこの平均約 90 分周期の睡眠単位が 4~5 回くらい繰り返されます。健康な人で目を閉じて 10 分未満でノンレム睡眠に入り、交感神経の活動が低下し、副交感神経が優位になり身体が眠った状態に入ります。良い睡眠を得るには午後 11 時から翌日午前 6 時までの 7 時間がベストです。最初のノンレム睡眠が深く質が良いと、ぐっすり眠れ、睡眠中に目が覚めない、夢もほとんど覚えていないことがよい睡眠といえます。睡眠不足は、昼間に眠気を感じるようになる、あるいは平日と週末の睡眠時間に 2 時間以上差があるときです。

私たちの身体は1日のリズムや季節の変化に対応するため、“体内時計”と呼ばれる時間や季節などを知るメカニズムを持っています。朝、光を浴びると、脳にある体内時計がリセットされて活動状態である覚醒になり、目が覚めます。

良い睡眠を得るには

- ◇ 午後 11 時から翌日午前 6 時までの 7 時間の睡眠がベスト
- ◇ 就寝と起床の時間を規則正しくし、寝床は暗いところで点滅する光がないようにする
- ◇ 体内時計の周期を考え、起床時明るい光、特に太陽の光にあたる
- ◇ 夕食は抜かない、就寝時間の 1 時間以上前にすませる
- ◇ カフェインやアルコールを摂りすぎないようにする
- ◇ 遅い時間に運動をしない
- ◇ 寝る前に避けること: テレビを見ること、コンピューターで仕事をするなど刺激すること
- ◇ リラックスできる本を読むか、静かな音楽を聴く

IV メンタルケア

パンデミックにおいては不安や恐怖が一番問題になります。

世界保健機構(WHO)は今回の新型コロナウイルス感染に対して

- ◇ 不安やうつ的な気分を感じるようなニュースを、見たり聞いたり読んだりするのを控える。
- ◇ 自分自身や愛する人を守るために役立つ、実用的な情報を取り入れる。
- ◇ 毎日1度か2度、決まった時間に情報を収集する。流行に関する情報がひっきりなしに流れてくるような状態は不安を引き起こす可能性がある。とアドバイスしています。

こころがけること

- ◇ 情報を正しく選択すること 適切な情報の交換
- ◇ 不安や恐怖をもつのは自分だけではない、周りの人も同じであること
- ◇ 不安は心の防衛機制でもあり、強いストレスによって不安があるのはノーマルな反応
- ◇ 不安は自分で抱え込まない: 他の人に話すことや泣いたりすることで軽減する
- ◇ イライラや怒りのエネルギーは身体をうごかすなどの行動で変換する
- ◇ コミュニケーションをとる: 自分は一人でない、孤独ではないと思える
- ◇ できるだけ日常生活を続ける: 毎日のルーチンワークをする
- ◇ 規則正しい生活をする: 睡眠、食事の時間はいつも通りにする

また長期の外出自粛などに対するストレスマネジメントとして「こころ」の自然治癒力・レジリエンスを上げることが役立ちます。

「こころ」の自然治癒力をあげる

不安はもともと「こころ」を守る防御機制であって当然ですが、不安が強くなり量的に過度となり、かつその場面にそぐわずに反復して出現するようになると、「こころ」の病気になっていきます。不安が長期にわたり続くことで、緊張の状態を強めます。「こころ」の緊張だけでなく身体も緊張し、「こころ」も身体も固くなっていきます。固くなった「こころ」をゆるめることは「こころ」の自然治癒力をあげることに繋がります。

- ◇ 生活の中で優先順位をつけてできないことはできない、できることからやっけていく。限られた状況の中でできることからおこなう
- ◇ 目標は最初は低く、少しずつ階段を上がるように目標をあげていく、目の前のことをやる
- ◇ 「完璧でなくてよい」を受け容れる: 完全に解決しなくてもいい
- ◇ 力の入れ方、抜き方を身につける: 頑張りすぎない
- ◇ 「相手にどう思われる、どう感じるか」よりも「私はこう感じる、こう思う」を大切にする
- ◇ 辛いことを言える・泣ける: 「あるがまま」の自然な気持ちの表れを大切にする
- ◇ 自分にあった元気になる方法を見つける

マインドフルネス

マインドフルネスとは、瞑想しているだけでなく、日常生活の中で自分が周りの世界とかかわり、「今、この瞬間の体験に意図的に意識を向け、評価をせずに、とらわれのない状態で、ただ観ること」をいいます。呼吸をとおして行います。

呼吸を眺め、「こころ」をみつめる

考えること、意図的に何かをするのをやめ、今ここで自分が気づいていることは、自分の呼吸をひたすら感じることに、呼吸を眺め、ありのままのからだを感じることに。背筋をまっすぐ伸ばし、下半身を安定させて椅子に座ります。目を閉じて鼻からの呼吸を眺めていきます。その手は太ももにおいて膝は直角にする。2・3分静かに座って呼吸を眺めてみる。どのような身体感覚が今、ここにあるのか、からだも感じることができるようになります。今まで全く意識してこなかったことに、意識的に注意をはらうことで意識の集中力を高めます。毎日続けていくと徐々に呼吸が深くなっていき、15分静かに座って呼吸を眺めていると深い意識になるとも言われています。

からだのところをつなぐ呼吸、意識と無意識をつなぐ呼吸をとおして、感情や思考をありのまま受け入れ、こころをみつめていきます。呼吸を眺めることで、**評価をせずに、とらわれのない状態であるところ、ありのままのこころをみつめることが可能になっていきます。**それは今まで自分が頭で、思考で作りに上げてきた“べき思考”など枠にとらわれたかたい思考、ひいてはかたい「こころ」をゆるめることになります。

V. その他

身体を温める

私たちの体温(腋窩温)は 36.5 ± 0.5 度ですが日常生活活動や環境によって多少上下します。とくにストレスを受け続け緊張した状態では、自律神経である交感神経が優位の状態で血管収縮により体温は下がりますが、逆に不活発すぎると副交感神経優位の状態が続くことで代謝が抑制され体温も下がります。「冷え」という概念は東洋医学においてよく理解され、『冷えは万病のもと』と言われていています。身体を温めることは自律神経系、内分泌系に働きかけ、免疫力、自然治癒力と関係しています。

- ◇ からだを温める作用は冬収穫の根菜類。「赤・黒・オレンジ」色の野菜は温める、「青・白・緑」は冷やす傾向がある。薬味としてネギやショウガ、ニンニクは体を温める効果がある
- ◇ 衣服;下半身を温める腹巻、レギンス、スパッツ、靴下とくに 5 本指の靴下など。寒冷期には首を冷やさないマフラーやネックウォーマー
- ◇ ウォーキング;末端が冷える原因のひとつが、腸腰筋の過緊張。長時間座り続けるなどで筋肉が圧迫されると大腿動脈の血流が滞り、足先が冷える。これを解決するには、大腿で歩くこと、足の根元から歩きだすような感覚でウォーキングを行う
- ◇ 入浴;38-40 度で 10 分から 30 分つかる入浴。冷えた体でお湯につかると温度差が大きいのぼせやすいため、かけ湯が良い。どの季節もシャワーだけは避ける

呼吸によるリラクゼーション

呼吸は随意神経系と不随意神経系によってコントロールされているので、意識的にも無意識的にも行なうことができます。ゆっくり深く呼吸することは、ストレスを感じてリラックスできないとき、簡単ですぐに使えるツールです。胸で息をする、胸いっぱいたくさん息を吸うと、たいていは口呼吸で胸式呼吸、浅い呼吸になっています。一方、腹式呼吸は腹筋をリラックスさせ、鼻で息を吸ったり、鼻で息を吐き、深く息をします。副交感神経に働きかけるにはまず鼻呼吸で腹式呼吸であることがポイントです。

◇ 息を吐くことに意識を向ける

息を吸うことではなく**息を吐く**ことに意識を向けます。ゆっくり長く口から静かに息を吐きます。息を吐くときにお腹が膨らむ逆腹式呼吸であるほうがより効果があります。

意識を呼吸に向けるだけで心が落ち着いてきます。

◇ 丹田呼吸

丹田は臍から指 3 本ぐらい下にある部位を称しています。軽く膝を開いて、背筋を伸ばして椅子に座ります。左右の手のひらを丹田に当てます。目を閉じて鼻から息を吸う腹式呼吸でお腹を膨らませます。背中を少し丸くして緩め、今度は口から息を 10 秒間ゆっくり吐きます。お腹がへ込んでいき、膝が閉じていきます。15 秒 1 サイクルで 10 回ほど繰り返してください。

◇ 4・7・8 呼吸

- 1 舌先を前歯の歯茎後ろに当ててください。ずっと、そこから動かさないこと。
- 2 「シュー」と音を立てながら、口から息を完全に吐きだします。
- 3 **鼻から深く静かに息を吸いながら 4 数えます(口は閉じて)。**
- 4 **息を止めて 7 数えます。**
- 5 **音を立てながら口から息を吐き、8 まで数えます。**
- 6 3 から 5 を 4 セット繰り返します。

数え方はゆっくりでも速くてもかまいません。大切なのはスピードではなく、4 対 7 対 8 の比率です。どんな姿勢でもできますが座ってやる場合、背筋を伸ばす 1 日 2 回定期的にやる。自律神経系を静めるために大切なのは、定期的にやることです。

参考文献 & 資料

- 1)Chen IY et al : Front Microbiol. 10, 2019
- 2)Serhan CN and Levy BD: J Clin Invest. 128:2657–2669,2018
- 3)Arrerola R et al: J Immunol Res. 2015:401643,2015
- 4)Pedersen BK et al: J Muscle Res Cell Motil.24(2–3):113–9,2003
- 5)Barton J and Pretty J: Environ Sci Technol. 44(10):3947–3955,2010
- 6)Black DS and Slavich GM: Ann NY Acad Sci. 1373(1):13–27,2016
- 7)Alschuler L et al: Explore (NY).1–3,2020
- 8)Sharman S et al: J alter Complement Med. 14(2):147–56,2008
- 9)日本統合医療学会認定研修 Part2 :統合医療とヘルスケア; 予防としての統合医療
- 10)アリゾナ大学統合医療フェローシップ・プログラム
- 11)統合医療女性の会: 今日から始める統合医療: 女性のためのセルフケア
- 12)UP and Coming :健康経営 Health and Productivity
- 13)WHO: Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak
- 14)実験医学:2019. Vol 37 No4. Vol 37 No8
- 15)実験医学別冊: 炎症と疾患、腸内細菌叢
- 15)妊娠力 心と体の8つの習慣

参考サイト

- 1)厚生労働省: <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/>
- 2)国立感染症研究所: <https://www.niid.go.jp/niid/ja/>
- 3)日本感染症学会: http://www.kansensho.or.jp/modules/topics/index.php?content_id=31
- 4)日本環境感染学会: <http://www.kankyokansen.org/uploads/uploads/files/jsipc/COVID-19>
- 5)WorldHealthOrganization (WHO): <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/>
- 6)Centers for Disease Control and Prevention(CDC):
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/>