『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くめる統合医療によるセルフケア』　　Part 2

種々の相補・代替医療（Complementary and Alternative medicine :CAM）によるセルフケア

| CAM | 栄養 | 運動 | 睡眠 | メンタルケア | その他 |
|---|---|---|---|---|---|
| **アーユルヴェーダ** | 一日を通してお白湯を飲用。<br>1)料理に**ターメリック、クミン、コリアンダー、ガーリック**など<br>2)朝ティースプーン一杯の**チャバナプラーシュ**<br>**3)ホーリーバジル、シナモンハーブティー**<br>**4)ゴールデンミルク**（ティースプーン半分のターメリック入りホットミルク） | 適度な運動（デーハ・ヴィヤーヤーマ）<br>1)運動後、気分爽快に、全身の適度なマッサージ<br>2)過度な運動は避ける<br>3)ヴァータ過剰、極端な空腹、極端なのどの渇きに注意して運動する | 不規則睡眠、過眠、不眠を避ける。<br>1)毎日、早朝に起床。夜ふかしをしない（生活リズムを乱さない）<br>2)不眠には、オイルマッサージ、心地よい香りや音、優しくなでる。<br>3)疲れている人、恐怖により疲れている人は昼寝（ダートゥの均衡が保たれる）。ただし、春はカパが蓄積する恐れがあり、通常昼寝は避ける方がよい。 | 知力(各種情報を的確に判断して振り回されない)、自己抑制力（善悪をしっかり判断して、自らの行動を抑制する)、知識(日々の瞑想を継続、反復する)を身につけることが大切。 | せきやのどイガイガ：ミントの葉、キャラウェイシードをお湯に入れて、蒸気吸入（やけどに注意)。天然砂糖や蜂蜜にクローブの粉末を入れて服用（乳幼児は不可)。<br>1)（太白）ごま油、ギーなどを両鼻腔入口に塗布する。<br>2)（太白）ごま油、ココナッツオイルで口を口に含み、吐き出した後、お白湯ですすぐ。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **アロマセラピー** | | | 不眠＆アロマセラピーで PubMed 検索するとラベンダーの研究が 16 件ヒットする。<br>使い方；①寝室でディフューザーを使用。②就寝前の入浴時にバスソルトに４～５滴加えて使用。③キャリアオイルに希釈して胸に塗布する。<br>**カモミールティ：**子供ピータラビットのお母さんのようにカモミールティを飲ませる。 | 香りによって気分をかえることができる。<br>1)神経の緊張を抑える働きのある精油:**イランイラン、オレンジ、マンダリン、ゼラニウム、パチュリ、サンダルウッド、ベルガモット、マージョラム、ラベンダー**などである。<br>2)効能など関係なく**自分の好きな精油でくつろぐ**のが何より。 | 1)抗ウイルス作用があるといわれている精油は**ティートリー、ユーカリ・ラディアタ**などである。<br>2)換気に努めこれら精油でルームスプレイを作ったり、ディフューザーで香らせてみよう。<br>（エビデンスはないがガットフォセが記録を残している。スペイン風邪の流行が深刻になり消毒剤が必要になった時、医師がセージエッセンスのうがい液が使用し高い効果が得られた)。 |
| **漢方** | 食材と漢方薬とは共通の働きを持つと考えられており、その人の体質を改善する食材を摂る | 四肢の運動が脾(消化吸収機能を表す概念)の働きを改善することが知られている。また、運動 | 睡眠不足は陰(体液)の消耗を促進するため、十分な睡眠が必要である。陰が消耗すると乾 | 精神的なストレスが体内の気(内臓の働きや生命力)の流れを滞らせ、それが様々な病 | 精神的なストレスが体内の気(内臓の働きや生命力)の流れを滞らせ、それが様々な病 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | ことが予防につながる。このことは中国の中医学と韓国の四象医学で言われている。 | でストレス解消することは肝（様々な内臓機能をサポートする）の働きを助ける。 | 燥した状況で上気道感染を起こしやすくなる。 | 気を生むことが知られているため、上手なストレス発散が必要である。 | 気を生むことが知られているため、上手なストレス発散が必要である。 |
| **鍼灸** | 1)養生法：食事の摂取は腹八分目。バランス良く、偏らず食べる。<br>2)精神的ストレスが多くなると、味の濃いものや刺激が強いものを好むようになるため、それらを過食しない。<br>**3)胃腸を調える**ツボ：**足三里穴**（足のむこうずねの外縁を下から上に向けてこすり上げ、指が止まる所から外側指２本にある）に温灸がよい。<br>**4)足三里穴**は疲労回復にも活用。 | 運動前後にストレチと合わせて、へその下に両手を当てて腹式呼吸を行って（吸った時間より息を吐く時間を約２倍長くする）、心身を調える。<br>足腰の血行をよくするツボに温灸あるいは指やペンの頭（丸味があるもの）で軽く圧を加えて、気持ち良い程度に押さえる。<br>**1)太渓穴**（足の内くるぶしの最も高い所とアキレス腱の間）<br>**2)三陰交穴**（足の内くるぶしから指４本の上） | 東洋医学では、自然のリズムに合わせ、日の出と共に起き、日が沈む前に仕事を終える、早寝早起きが理想。<br>**不眠**に対するツボ<br>**1)安眠穴**（耳の後ろの大きな骨に筋肉があり、その筋肉の付着部の中央）を指での軽く圧を加えて、気持ち良いで程度に押さえる（押さえ過ぎに注意が必要）。<br>**2)失眠穴**（足の裏でかかとの中央）には温灸が良い。 | **イライラなどの怒りや焦り、憂うつ**に対するツボを指やペンの頭（丸味があるもの）での軽く圧を加えて、気持ち良い程度に押さえる。<br>**1)太衝穴**(足の甲側で母趾と示指の交わる前のくぼみ<br>**2)合谷穴**（手の母指と人差し指骨の交わる前のくぼみ）<br>**精神的な安定**には<br>**3)内関穴**（手の平側の手首のしわの中央から指３本上）を軽く押すと良い。（押さえ過ぎに注意が必要） | ※温灸は、ドラッグストアで入手可能。温灸の温度によって、弱・普通・強とあり、通常は普通を使う（皮膚が過敏な人は弱の温灸が良い）。<br>※東洋医学では、皮膚と肺には密接な関係がある；肩背部への乾布摩擦（乾いたタオルで、上半身の背部を露出して、素肌をゴシゴシと、こする方法）、乾布摩擦は上背部だけでなく、首のつけ根や腕の内側をこすると良い。目安は少し発赤するくらい。 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| メディカルハーブ | 植物由来のフラボノイドには抗ウイルス作用があるとされ、従来から風邪症状に用いられる方剤の構成生薬にはフラボノイドを含むものが多い。<br>**1)ドクダミ（十薬）**；疫力を高める。瀉下作用があるので体力が衰えた人の大量摂取には注意<br>**2)甘草**；主成分のグリチルリチンによる低カリウム血症・高血圧に注意。１日の投与量は８グラムを超えない。<br>**ドクダミと甘草の服用方法；熱湯抽出し、お茶にして飲むのが良い** | | | | |
| サプリメント | インフルエンザや感冒の発症リスク低減や重症度軽減のために有用な機能性食品成分とし | | | | 風邪症状初期から、数日間、亜鉛サプリメント（13-20mg）を摂取することで、症状の軽 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | て、ビタミンD、ビタミンC、亜鉛の有用性が示されいる。したがって、新型肺炎の発症リスク低減にこれらの成分が有用と考えられる。<br>1)ビタミンD：1,000 IU/日<br>2)ビタミンC：1,000-2,000mg/日<br>3)亜鉛：13-20mg/日 | | | | 減、罹病期間の短縮が認められる。 |
| カイロプラクティック | | 1)定期的に運動:ストレッチや軽いウェイトトレーニングなど。<br>2)テレワークで長時間同じ姿勢で座り続ける場合：途中で席を立って身体を動かすことを心掛ける。座った姿勢のままでも首や肩周りを中心にストレッチを行うことで心身のストレス軽減につながる。 | 1)十分な睡眠時間を確保。<br>2)椅子やソファーで寝るのではなく、ベッドや布団に横になって睡眠をとる。 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | 3)2 人 1 組になって行う他動的な柔軟体操もお勧め。 | | | |
| **ヨーガ** | 消化力を高めるヨーガ:自律神経機能を調整(特に空腹感がない時)最低 30 分間のヨーガのポーズや呼吸法と時に瞑想<br>1） 呼吸法：最初 10 回は、呼気を一気に出す速い呼吸した後、その後 10 回は、呼気を吸気の 2 倍以上にした呼吸<br>2） その後に瞑想：10-20 分間（黙想でもよい)。 | ヨーガのポーズ<br>体幹や手足の伸展・屈曲や捻じりなどのストレッチにより、筋骨格系を柔軟に保ち、筋膜リリースに役立つ<br>**1） アイソメトリック・ヨーガ：**アイソメトリック運動をヨーガに取り入れると、凝りや痛み、全身のだるさを改善させる. | 1)マインドフルネス呼吸：寝る前、臥位で行う。(Part 1 参照)<br>2)ヨーガの瞑想：何らかのキーワードを、意味を考えないで、心の中で繰り返したり、内観瞑想を行う。<br>3)**ヨーガ・ニドラー**：臥位で全身の各所を眺めながら、順々にボディスキャンしていくと、寝つきをよくし、睡眠の質を改善する。 | 1)ヨーガのゆっくりした呼吸とポーズ：ヨーガの瞑想やマインドフルネス呼吸。アンガー・コントロールとして呼吸法、特に呼気を延長させる。<br>2)**ヨーガ・ニドラー**：自身の感情をコントロールできる。<br>3）**笑いヨーガ**：顔の筋肉や呼吸筋を動かすことで、不安などを軽減させる。 | 喘息症状の軽減：ヨーガの呼吸法やポーズは、肺機能の向上と喘息様症状を軽減させる効果がある。 |

参考文献

１）Ministry of AYUSH: Ayurveda's immunity boosting measures for self care during COVID 19 crisis. 2020 March 31. Posted On: 31 MAR 2020 2:31PM by PIB Delhi

２）チャラカ本集　総論篇（せせらぎ出版）

３）アシュターンガ・フリダヤム　総論編（北斗書房）

４）Sloane PD, Figueiro MG, Garg S, et al. Effect of home-based light treatment on persons with dementia and their caregivers. Light Res Technol. Epub 2014 February 7.

５）川喜田健司・矢野忠　編著：鍼灸臨床最新科学 メカニズムとエビデンス, 医歯薬出版社, 118-123, 139-142, 2014.

６）Yang et al.: Int. J. Biol. Sci. 16(10) 1708-1717, 2020：生薬に関する総説

７）蒲原聖可．サプリメントと医薬品の相互作用ハンドブック - 機能性食品の適正使用情報．医学出版社

８）蒲原聖可．ヘルシーエイジングに役立つサプリメント・健康食品．医学と看護社.

９）Yang et al.: Int. J. Biol. Sci. 16(10) 1708-1717, 2020：生薬に関する総説

10) Demir Doğan M.: The Effect of Laughter Therapy on Anxiety: A Meta-analysis. Holist Nurs Pract. 2020 Jan/Feb;34(1):35-39.

11) Telles S, Gupta RK, Gandharva K, Vishwakarma B, et al: Immediate Effect of a Yoga Breathing Practice on Attention and Anxiety in Pre-Teen Children. Children (Basel). 2019 Jul 22;6(7).

参考サイト

http://www.dhcblog.com/kamohara/