

★新型コロナウイルス★

◆ウィルスの逆襲が始まった?◆

太田順康

人類が誕生してから今日まで細菌とウイルスとのせめぎ合いが続いています。お互いの生存競争です。

ペスト、コレラ、スペイン風邪、新型インフルエンザ、ノロウイルス、等々数え切れません。特に抗菌剤、抗生物質の出現以降この闘いは激しくなっています。

人類の8割が罹患して抗体が出来ないと終息しないとも云われています。そんな状態では、我々に出来ることは免疫力を高めて抵抗をすることです。

◇免疫力とは? 細菌やウイルスをどうする?

①抗菌剤、抗生物質などで侵入したウイルスや細菌に対処する。

②侵入したウイルスなどが繁殖しないような身体造り。

◇免疫=外邪(風、寒、暑、湿、熱、燥など)に抵抗する仕組み。

◇免疫に関わる「気血」「臓腑」などの働き。

・ 榮 衛

衛気=外を固めて外邪の侵入を防ぐ。

榮気=内を栄養して五臓の氣を強めいわゆる抵抗力を高める。内から衛気を支える働き。

・ 五 臓

心=君主の官、神明これより出ず。

精神を強めストレスなどに対処する。

諸臓を統括しそれぞれの働きを調節する。

陽気(熱)を生じ風寒の邪を汗と共に追い出す。

肺=相傳の官、治節これより出ず。

心の代理として諸臓を協調させる。皮毛を支配し、外邪を防ぐ。

肝=將軍の官、謀慮治節これより出ず。

外邪、ストレスなどに抵抗する方策を考える。

胆の判断を待って実行する。

脾胃=倉廩の官(食糧庁長官)。五味これより出ず。

水穀から得た精氣(気血、榮衛、五味など)を諸臓に送り栄養する。肌肉を支配し外を固める。

腎=作強の官、技巧これより出ず。

工夫を加えて諸臓の働きを強化します。



すこやか教室 山歩き

曜日と時間: 毎週月曜日 10:30~

☆雨のときは、中止します。

☆お茶など飲み物を持参しましょう。

<5月の予定>

11日(月) 18日(月) 25日(月)

新緑の5月が訪れました。でもコロナウイルス(COVID-19)のまん延は収まりません。各地で対応に追われています。自粛で家にいることが多いですが、健康維持に大切な生活のリズム、食事、運動など免疫力を高める生活を心がけましょう。太田先生の◆ウィルスの逆襲が始まった?◆をお読みください。

お知らせ

§ 漢方相談日

担当: 太田順康: 日本漢方交流会認定漢方終身師範。岐阜県漢方研究会会長。岐阜薬科大学「漢方学」講師

今月の漢方相談日は、下記です。

7日(木) 21日(木) 28日(木)

§ 5月の休診日

4日(月) 連休のため



◇免疫力を高めるには

五臓のバランスを良くする。バランスの良い食事。榮衛を調和させる。皮膚を鍛えて血行を良くする。飲食・生活上の不摂生、過労など特に房事(セックス)過度は免疫力が衰えます。

不要不急の外出の自粛で家の中でじっとしていると筋力が衰えるし、ストレスも溜まります。1日に30分は日光に当たりに散歩をした方が良いと思います。

テレビを見ながらおやつを食べているので、買い置きが無くなりました。おやつを買いに行くのは不要不急の外出ですかね?

(つづく)