

自分の身体は自分で守ろう！！

免疫力アップの【養生法】

昨今、新型コロナウイルス（による肺炎）の世界的な蔓延が問題となっています。

人類の歴史は感染症との戦いだと言われますが、中国で数千年前に書かれた医学古典やその他の儒教の古典の中にも、既に、現在の感染症や疫病に相当する記述が多く見られます。

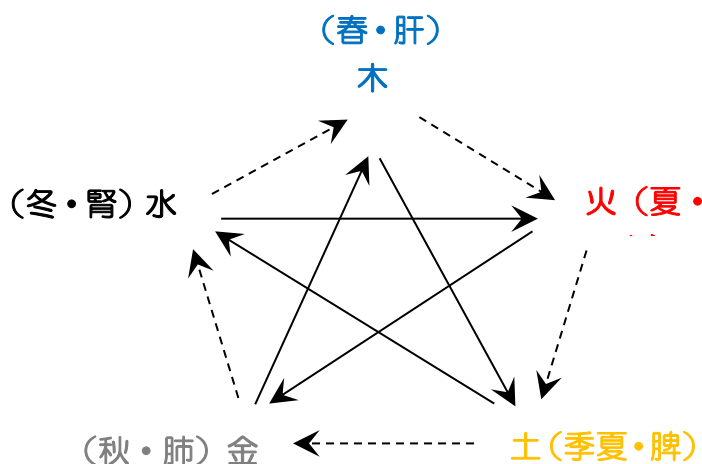
私は、新型コロナウイルスが流行する前の昨年11月頃、何気なく読んでいた本の中に書かれていた『礼記・月令篇』（※儒教の古典）の一節に目が止まりました。そこには「初秋なのに夏のように気温が高い時には、巷にはマラリアの様な疫病が流行りやすく、晩秋の気温が夏みたいに高い時には、巷には咳やくしゃみが多くなります。いずれの場合も流行り易くなるのは肺の疾患です。」とありました。これは、“秋（金）”であるのに“夏（火）”のような気候が続くと、火が金属を溶かすように（☞下図参照）、夏の性質（＝“火”）が“秋”の性質（＝“金”）に悪影響を及ぼし、人体に至っては同じく“金”属する“肺”に悪影響を及ぼす、ということを書いた一節です。

私はこの一節を読んでドキリとしました。何故なら、去年の日本の秋は気温が高かったため、もしかしたら冬にはインフルエンザが大流行するのでは？！と思ったからです。

その頃から私は周りの人に、今年の冬は身体を冷やさないように、肺をいたわり、インフルエンザの予防に心がけるように、と呼びかけていました。しかしまさか12月になって武漢で新型肺炎が発生するとは思っていませんでした。

現在世界的に蔓延している新型コロナウイルスは、中国の伝統医学では「瘴気（れいき）」と呼ばれるものの範疇に該当するかと思います。

「瘴気」とは、“調和を失った気”（或は“時節に合わない気”）のことで、四季を通して存在しますが、いつ・どこで・どの様に現れるのかは知ることの出来ないものです。これが人から人へと感染し広範囲に広まってしまったものを中国医学では「瘴疫（れいえき）」と



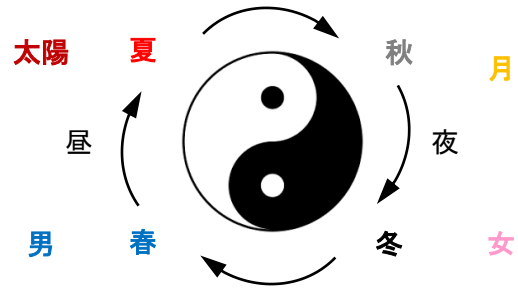
五行説：

あらゆる事柄を相互に関係する五つの要素に分類・配分する。
「点線矢印」は、木が燃えて火が生じ土に返るといった様に、母と子の関係の如く、次々と生じる関係。

「実線矢印」は、水は火を消し、火は金属を溶かすといった様に、一方が他方を制約する関係。

呼びます。

このような「癘疫」については、中国伝統医学の最古の医学書である《黄帝内経・素問》の中でも既に言及されており、“乾燥の季節”であるはずの“秋”に湿気が多く、身体がその影響を受けた場合には、自身できちんと養生しておかないと、冬になって風邪や咳の病を発症し易い、ということが記されています。

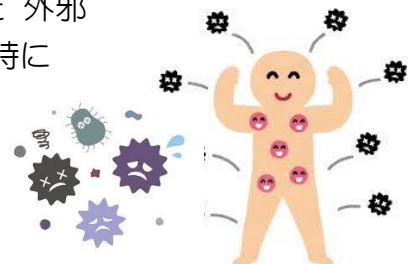
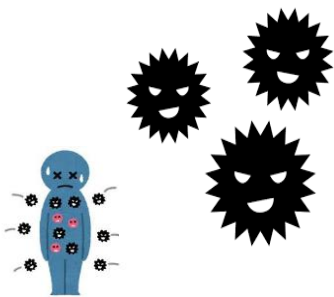


陰陽説：

あらゆる事柄を相対する陰と陽の二つに分ける。しかしそれは対立して個別に存在するものではなく、他方があってはじめて一方が存在することの出来る一体不可分のものでもあり、一方が極まれば他方に転じ、絶えず変化転変する関係であるとする考え。

これら中国の古典の中で述べられていることは、一つは、本来“陰陽五行”（☞上図参照）に則って規則正しく推移するはずの四季が乱れた場合、時季に合わない気候環境が人体に悪影響を及ぼし得るということ。もう一つは、気候環境の影響だけではなく、その時に“人体の側の体力や免疫力が低下”している場合、自然界からの影響は人体にとって“悪影響”となり、健康上の不調を引き起こす、ということです。

つまり、人体の“正気”（せいき＝体力や免疫力）が“外邪”（＝人体に悪影響を与える自然界の邪気）の力を上回っていれば「癘疫」には感染しませんが、自然界の乱れが大きく、発生した“外邪”の力が人体の“正気”を上回ったり、ちょうどその時に人体の“正気”が弱っていると「癘疫」に感染してしまう、ということです。

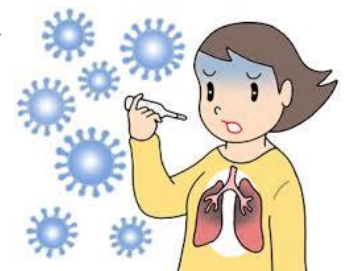


こうした「癘疫」、つまり疫病の予防と治療に関して、中国医学で重要になってくるのが「衛気」の概念です。

中国医学では、風邪（かぜ）や花粉症をはじめ、今回の新型コロナウイルス感染症など、“自然界に発生して人体に悪影響を及ぼすもの”を「外邪」と言います。

一方、これらから身を守る“免疫力”、“抵抗力”に相当するものを中国医学では「衛気」と呼びます。「衛気」とは、文字通り、人体を“外邪”の侵襲から“防衛する気”という意味です。“衛気”がどのように“外邪”から体を“守っている”のかに関しては、「衛気は、体温を保持し、肌を潤し、毛穴汗腺の開閉を調節することで、外邪の侵入を防いでいる」（《黄帝内経靈枢・本藏篇》）とされています。

また、衛気は、昼夜絶えず人体を巡っていますが、時間によってその働きが異なり、昼間は体表部を周って外邪から防御し、夜間には体内部を周って内臓を温め、臓腑機能を維持しています。したがって“衛気”の機能が低下すれば、容易に“外邪”の侵入を許してしまい、“外邪”が侵入すると、先ず“衛気”と関係が深い“肺”がその影響を受け、その結果、咽喉、鼻をはじめとした呼吸器系疾患を引き起こすこととなります。



“衛氣”の形成は“腎”に蓄えられた“先天の本”（父母から受け継いだ生命エネルギー）を源としており、食べ物から得た栄養物資が“脾と胃”の働きによって絶えず補充され、さらに“肺”の働きによって全身に散布される、という複数の臓腑による相互補助のシステムがあって成り立っています。

“衛氣”は現代医学の幹細胞や、全身の免疫系統の作用に相当します。



“衛氣”の他にもう一つ重要なのが“経絡”の概念です。

“経絡の通りを良くする”ことは、健康を維持し、あらゆる病を取り除くための重要な要素だと考えられています。その理論的根拠は、《黄帝内経靈枢・経脈篇》の中に書かれている、「経絡とは、生死を決め得るものであり、あらゆる病を生ずるものでもあるから、バランスが調っていて、スムーズに通っていないなくてはならないものである」という一文にあります。

この様に、中国伝統医学においては、健康維持や免疫力の保持増進を考える上で、“経絡”や“衛氣”の概念は非常に重要なものとなっています。

自然をコントロールすることは難しく、外邪の襲来を完全に防ぐことは無理かも知れませんが、しかし、“経絡”の通りを良くし、“衛氣”の機能を十分に働かせることで、人体への外邪の侵襲を防ぎ、或いは、侵襲した外邪を追い出して快復を早めることは可能でしょう。これが中医学の考え方です。

今回の新型コロナとの闘いの中では、中国伝統医学の治療を主とする武漢江夏方舱医院が、臨時医療施設として564名の患者を受け入れ、その内の482名が回復し、治癒率が85%（ほかの臨時医療施設は70%）にも達しています。特に注目したいのは、この臨時医療施設では、唯一の一例も患者が重症化していないという点です。

これほど高い治療効果が得られたのは、中国伝統医学と現代医学との統合治療が行われたことに由ります。

例えば次のような例がありました。



同病院に派遣された広東省中医院の針灸師が、西洋医学の医師と一緒に回診をしていた時に、心拍数が140にも達し、呼吸困難に陥り、SpO2（経皮的動脈血酸素飽和度）が60台まで下がり、焦燥感、不安、発汗を伴って、体外式膜型人口肺ECMO（エクモ）も効果が無いという患者がいました。気管挿管という手はあるものの、患者への負担とリスクが高いということで、同行した針灸師が針灸治療を施したところ、短時間で、患者の呼吸と心拍数は落ち着き、SpO2も80～90台に上がり、ECMOも再び奏効する状態に好転しました。



針灸治療を施したところ、短時間で、患者の呼吸と心拍数は落ち着き、SpO2も80～90台に上がり、ECMOも再び奏効する状態に好転しました。

同様の症例は他にもたくさんあり、賀氏針灸の火針もまた、呼吸困難の患者さんの症状緩和に効果を現わしています。

この様に、特効薬とワクチンがまだない現段階においても、中医漢方薬、針、灸による総合治療は既に一定の成果を得ています。

中国に於ける今回の新型コロナウイルスとの闘いの中では、中国医学の関与が重要な働きを為しており、重症、急症、軽症など各段階の治療からリハビリ、及び予防まで、中国伝統医学の特徴が十分に発揮され、治療効果を高めることに貢献をしてきました。



現在、新型コロナウイルスによる肺炎に対しては、治療のための特効薬も無く、また予防の為にワクチンの開発にも時間を要するという状況にありながら、しかし全世界に急速な勢いで蔓延しています。

このような状況の中、我々が出来ることは、“自分自身の健康は自分自身で護る”ということではないかと思えます。

そのためには、これまで述べてきた様な中国伝統医学の智慧を応用し、“経絡”を通し、“衛気”の機能を低下させない（アップさせる）ことが、所謂“免疫力”、“抵抗力”を保つ（上げる）手段となるでしょう。

もちろん、“免疫力”、“抵抗力”を保つ（上げる）ためには、基本的には、**食事**や**睡眠**に気を付け、**適度な運動**を心がけるなど、**規則正しい生活**を心がけることが大切です。

また、予防策としての“マスク着用”、“うがい”、“手洗い”、“消毒”などを丁寧に、徹底して行うことも重要なことです。

こうした基本的なことに注意した上で、その効果をより高める為の方法として、以下に、「肺」と「衛気」の機能を高めために家庭でも出来る“経絡”や“ツボ”の刺激方法とその解説、その他の養生法、健康養生茶について紹介します。

【経絡&ツボ刺激】

経絡上のツボは、人体内部機能の外部に於ける反応点で、疾病の診断点であると同時に治療点でもあります。簡単な方法でツボや経絡を刺激することでも、内臓、体表、四肢のバランスを調和することができます。

「肺の経絡」は鎖骨の下、大胸筋の上部辺りからはじまり、上肢の前面を下り、肘窩のほぼ中央を通過して、手のひらの母指球を通過して親指へと走っています。（下記の図1参照）

この「肺の経絡」を胸から順に、心地良い程度の強さで、約1~2秒/回のペースで軽く叩いたり、擦ったり、揉んだりすることで、肺の経絡の通りを良くします。

肺の経絡の中でも、「尺沢（しゃくたく）」、「列缺（れっけつ）」というツボの部分と、その他「合谷（ごうこく）」というツボの部分は特に**重点的に**（しかし心地良い程度に）揉むことで“外邪”に由る各症状に対応しながら、同時に“外邪”を追い払う効果をより高めることが期待できます。（下記の図2、3、4参照）

以下にこの三つのツボについて解説します。

- (1)「合谷（ごうこく）」（図4）は免疫力をアップさせる重要なツボで、肺経とは密接な関係にあり、“寒熱”のいずれにも抑制作用があると共に、カラダの“元氣”を高める作用もあるため、それによって“外邪”を撥ね返す効果が期待できます。
- (2)「列缺（れっけつ）」（図3）は手の太陰肺経の絡穴で、血脈と密接な関係にあり、脾胃ともつながり、咳止めの効果があります。肺と大腸の経絡は表裏関係があるため、このツボを刺激することで、表裏ともに調整することになり、“正氣（せいぎ）”を補助し、“外邪”を追い払って、痰を取り除く効果も得られます。
- (3)「尺沢（しゃくたく）」（図2）は手の太陰肺経の中で“合水穴”と呼ばれるツボです。“水”は五行の中では“腎”に当たるので、このツボを刺激することで、腎を補い、水分代謝とバランスを調整し、痰を除き咳を鎮める効果があります。深い呼吸のことを、よく“丹田（丹田の気は腎気に相当）まで吸う”と言いますが、“腎”には気を納める機能もあり、“肺経”上にある“腎”に関するツボを通じて各臓器の間の機能を整うことができます。

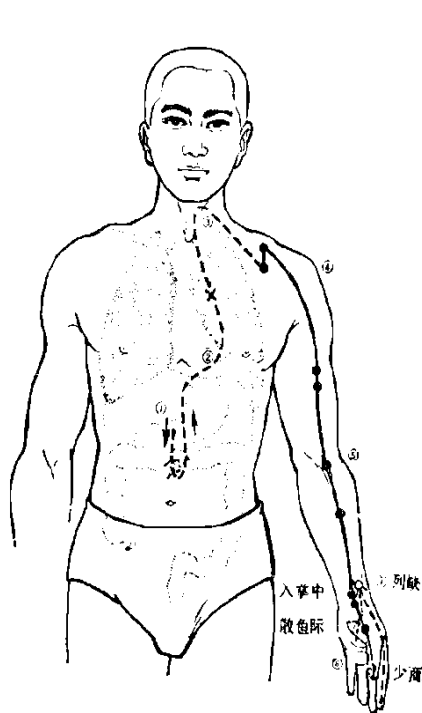
以上、肺経への刺激に、これら三つのツボ刺激を併用することで、免疫力、抵抗力を高めることが期待できます。

理論や理屈も多く述べできましたが、実際にやることはとても簡単です。

30秒をかけて腹を揉んで、更に30秒をかけて胸と肺の経絡を軽く叩いて、上記三つのツボを5秒ずつ押すだけです。

押す力の弱い人は、ツボ押し棒など、先端があまり尖っていない道具で押すのも良いでしょう。

以上が、経絡と衛氣の流れを良くし、免疫力と抵抗力をアップさせる方法です。



(図1 肺の経絡)



図2：尺沢 (しゃくたく) 穴
肘窩横紋の外側。母指で手首から肘窩横紋の外側まですべり上げたところで、母指が触れる筋外側の陥凹部。

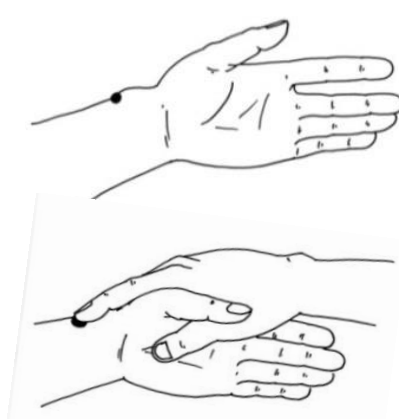


図3：列缺 (れっけつ) 穴
手首の橈骨茎状突起の上。図のように親指どうしを交叉した時に一方の示指の先端が当たるところ。



図4：合谷 (ごうこく) 穴
手の親指と人差し指の延長線が交わる部分の少し前のくぼみ。

【その他の養生法】

それ以外の肺の機能を高める簡単な方法もいくつか紹介します。

1. 気功導引術の《六字訣》の肺の部分：

姿勢を正しく座り、軽く目を閉じ、全身リラックスし、呼吸を整えてから、鼻から吸って、口から「スー (si)」の音を出しながらゆっくり吐く。30回3組をやりま。

※ここでは紹介を省略しますが、内臓機能のバランスを整えるためには、《六字訣》の他の五つも行くと良いでしょう。



2. 玉泉飲み：

玉泉とは、清い唾液のことです。(唾液の中には、殺菌消炎作用のある成分が豊富に含まれます)

姿勢を正しく座り、軽く目を閉じ、全身リラックスし、呼吸を整えてから、舌の先を軽く上顎につけ、清い唾液がゆっくり分泌されるのを待ち、ある程度溜まってきたら飲み込み、これを3回繰り返します。口の中の殺菌と、飲み込んで胃の中で胃酸分泌による二次殺菌作用もあります。腎を補う効果もあります。

3、指尖叩き：

左右の手の五本の指の先端を合わせて繰り返す少し強く押し合うか、リズム良く指の先端どうしで互いに叩きます。

指先どうしを上手く合わせられない場合は、手根どうしで互いに叩いても良いです。

同様に、足もまた、足の裏どうし、踵どうしなどを互いに叩き合うと良いでしょう。

四肢の末端を互いに刺激し合うことで、衛気が身体の中に戻り、内臓を温める効果があります。

【健康養生茶】

最後に、免疫力を上げる為の健康養生茶について紹介します。



●「冷えタイプ」の人の飲み物

冷え性、寒がりの方は、“黒砂糖”と“生姜”、“シナモン”をお湯に溶かしたものを飲むと良いでしょう。

これだけでは味が飲みにくい場合には、“紅茶”に溶かして飲むと良いでしょう。

生姜は、スライスの場合には10g/200cc、みじん切りでは3~5g/200cc、すりおろした場合には数g/200ccの分量で良いでしょう。

生姜だけでなく、黒砂糖にも身体を温める効果があります。

●「気が弱いタイプ」の人の飲み物

このタイプは、汗をかきやすく、（実際は熱くないが）本人は暑がりと自覚しているタイプです。

これは、気が弱い（“気虚”と言います）ことによって“汗が漏れ出る”（“自汗”と言います）為に、本人は（実際は熱くないが）暑がりと自覚している“虚寒”のタイプの人です。“汗かき”、“暑がり”だからといって「熱タイプ」と間違わないようにしなくてはなりません。

このタイプの方が飲むと良いお茶は以下の二種類です。

- 1) “黄耆（おうぎ）”と“ナツメ”が入った漢方茶
- 2) “緑茶”に“羅漢果の砂糖”を入れたもの。



特に現代人は低体温の人が多く、以上の様な、「冷えタイプ」に属する人は、体を温め、体温を上げるだけでも免疫力が上がります。

●「熱のタイプ」の人の飲み物



身体に熱がこもるタイプ、熱がりの人は、下記の三種類のお茶を飲むと良いでしょう。

- 1) 緑茶
- 2) “菊の花”と“ハチミツ”と“レモン”を入れたもの。
ハチミツには、熱を冷ます効果と解毒効果があります。
- 3) “ごぼう茶”に“ハチミツ”を入れたもの。

●「寒熱のタイプが不明」の人の飲み物

自分が上記のどのタイプか分からない場合には、“菊の花”と“生姜”を入れたものが免疫力アップの補助となるでしょう。

上記のいずれの場合も、糖尿病の人はハチミツや黒砂糖の摂取量には注意してください。



賀偉

2020年3月19日