

健康ニュース 第54号

くま鍼灸院通信

長野県飯田市三日市場 406-32

TEL 0265-32-1218

E-mail : kumayan49@gmail.com

ホームページブログフェイスブックも

ぜひご覧ください。

コロナさんと共に・・・開院 19 周年



皆さんこんにちは。院長の熊谷です(^^^)新型コロナによるパンデミック。欧米諸国、日本でも都市部においては大変な状況になっておりますが、この地域はまだ感染拡大がなく有難いですね。そんな中、くま鍼灸院は5月8日で**開院 19 周年**を迎えることができました！ここまで続けられ、こんな状況でも仕事させて貰えていることに心より感謝致します。

しかしこの地域はコロナさんの感染、実害はないものの仕事、生活に大きな影響を与えられ大変な方々も多いかと思えます。特に仕事によってはこの状況をどう乗り越えていくか、とても大きな課題を与えられているのではないのでしょうか。今まで当たり前に行っていたことができなくなり、新しいやり方を求められています。この変化に適応する準備は必要かもしれません。「100年に1度の有事」誰かに文句を言うことも、逆らうこともできません。とてもつらい状況を経験しなければいけなくなるかもしれませんが、そんなときは「笑うしかない」ですね(^_^)-☆笑い、ユーモアがあると極限状態の時に困難を乗り越えやすいようです。いつ終息するかわかりませんが、その後の素晴らしい世の中に期待して、しばらくは知恵を絞りながら変化に対応していきましょう！

コロナさんの正体は・・・

コロナさんの現状、性質が徐々にわかってきてはいるようですが、まだまだ謎も多いようです。報道されている情報自体が正確かどうか分からない…。ただ言えることは「日本人はすごい！」ということ。欧米諸国に比べると感染者数、死者数共に少なく(5/16 現在感染者約 1 万 6 千人、死者約 720 人)医療崩壊も起こさず、厳しいロックダウンを行わなくてもこの状況を保っているというのはすごいことだと思います。感染者数はこの 50～100 倍はあると言われてるので、致死率は



実際よりもっと低くインフルエンザと変わらないのではないかとされており。要因ははっきりわかりませんが、日本人の文化そのものが数字として表れているのかもしれない。食文化により自然免疫が高いのかもしれない。BCGなどの予防接種、医療水準が高いことで対応できているのかもしれない。衛生概念が高いことで予防できているのかもしれない。人を思いやる気持ちの高さが現れているのかもしれない。油断していいということではなく、日本人としての自信を持ち、この素晴らしさを認めてあげる事が必要かもしれませんね。

「ウイルスコロナ」・・・

コロナさんと共に共存していくという言葉も出回るようになりました。完全に消し去ることはできない為、どのように共存していくか…まずは感染しないことが一番ですが、感染しても重症化しなくて死なないようにするにはどうすればいいか？まずは実際にどんな人が重症化、死亡しているか知らないといけませんよね。要因は①高齢者②持病(糖尿病、心臓病、呼吸器疾患など)などある人③肥満体質④タバコを吸う人(死亡率14倍)⑤男性(7割)⑥BCG予防接種してない人…とされており。年齢や性別はどうしようもないですが、悪化要因に気を付けて健康状態を維持していれば簡単には死なないということです。これからはいかに病気を予防し、健康状態を維持していくかが求められていきます。予防医学、未病医学として発展してきた鍼灸治療で皆さんにどのような貢献ができるか考えておりますのでまたご提案させていただきますね！

コロナさんのメッセージ

コロナさんの影響で大変なことも多いですが、地球規模や視点を変えると結構いいこともあるようです。まず経済活動が制限されているので地球上のCO2の排出量が少なくなっているようです。GWは皆さん移動しなかつたので高速道路での渋滞、交通事故は0だったようです。家に

いることで今までできなかった掃除や片付けができたり、家族、親子の時間をしっかりとれるようになったり、新しいことにチャレンジできたり、ペットが飼えるようになったり…。「コロナ肥満」「コロナうつ」「コロナ離婚」「コロナ疲れ」…などネガティブな現状も多いですが、この状況をプラス、チャンスに変えられるかどうかはその人次第なんでしょうね。

地球上でコロナさんにより困っているのは実は「人間」だけのようです。人間からみると「ウイルス」は悪者かもしれませんが、地球上の他の生物、植物からみると「人間」が一番の悪者に見えているのかもしれないですね…(^^)

こんな時だからこそ、歌ってみませんか？

こんにちは。スタッフの宮澤です。前回のくま通信を発行してから約3カ月が経ちました。その時には、今の新型コロナウイルスの“コ”の字も出ていませんでした。もう何年か経ったような感じさえするこの数カ月。仕事に、家庭の状況変化に加え、感染への不安、人の行動が気になる、ま



た自分が人にどう思われるのかを心配するような、気持ちがザワつく日々が続いています。コロナ疲れが出ていませんか？できていたことができなくなった。やらなきゃいけないが増えた。毎日、毎日…。終わりが見えない…。など…。考えだせばキリがないです(>_<)

ついつい下を向いちゃいそうな時だからこそ、**ことばの力**でこころを元気づけていけたらいいなあと思います。歌う。小さく鼻歌でもいい。歌番組やYouTubeを見ながら、大きな声で歌ってもいい。歌うと気分が上がります♪歌わずとも、歌詞を読んだり、つぶやいたりしてもいいかもです。

♥️いいことばがいい人生をつくります♥️良かったら、一緒に歌いましょう♪

【上を向いて歩こう】

上を向いて歩こう 涙がこぼれないように 思い出す 春の日 一人ぼっちの夜
幸せは雲の上に 幸せは空の上に 上を向いて歩こう 涙がこぼれないように 泣きながら歩く 一人ぼっちの夜

【三百六十五歩のマーチ】

しあわせは歩いてこない だから歩いてゆくんだね 一日一步 三日で三步 三步進んで二歩さがる 人生はワン・ツー・パンチ 汗かきべそかき歩こうよ あなたのつけた足あとにや きれいな花が咲くでしょう 腕を振って 足を上げてワン・ツー・ワン・ツー 休まないで歩け ソレ ワン・ツー・ワン・ツー

【365日の紙飛行機】

朝の空を見上げて 今日という一日が 笑顔でいられるように そつとお願いした時には雨も降って 涙も溢れるけど 思い通りにならない日は 明日がんばろう …人生は紙飛行機 願い乗せて飛んで行くよ 風の中を力の限り ただ進むだけ その距離を競うより どう飛んだか どこを飛んだのか それが一番大事なんだ さあ 心のままに 365日

「イライラしちゃう」「子どもを怒ってばかり」「ほんと、疲れました」あちらこちらで、いろんな本音トークが飛び交います。イライラするのも、家族に優しくできないのも、疲れちゃうのも、**もう、充分にがんばっているから**で、「自分がやらなきゃ」「がんばらなきゃ」の連続にこころがアップアップしているのだと思います。一日ずつ過ぎればいいのかなあと思います。がんばらない。がんばれない。そんな時もあるかあ、と思いながら、一日ずつ。“まっ、いつか～～”と思うのもアリです(*^▽^*)体を動かして、よく食べて、眠って、一日ずつ。皆様のこころと体の健康をお祈りいたします。



薬とワクチンの違い

皆さんこんにちは。スタッフの飯塚です!(^^)! 新型コロナウイルスはこの数ヶ月で私達の生活を変えてしまいましたね……。今回は、今世界中で研究されている新型コロナウイルスの治療薬とワクチンについてお伝えしたいと思います。

治療薬について

5月に入ってから厚生労働省は米国ギリアド・サイエンシズの“レムデシビル”を新型コロナウイルス感染症（以下 COVID-19）の治療薬として特例承認をしました。また、富士フィルム富山化学の“アビガン”も COVID-19 に効果があるとして注目されています。“レムデシビル”と“アビガン”

はもともとエボラ出血熱、インフルエンザの治療薬として開発されたもので、体内に入ったウイルスの RNA ポリメラーゼの働きを妨げ、増殖を抑える薬です。

COVID-19 にも効果が出ていることがわかり、治療薬として米国と日本で使用されることになりました。治療薬がウイルスの増殖を抑える効果があっても炎症やアレルギーを起こした組織などはこの治療薬では治せません。また、副作用の報告もあります。アビガンに関して、動物実験では胎児へ催奇形性が生じることがわかっており、妊娠をされている方、妊娠を疑う方への使用はできません。

ワクチンについて

ワクチンはヒトが持っている“免疫”という仕組みを使ってウイルス自体を無力化します。ウイルスなどの病原体が身体の中に入ってくると“抗体”というものが作られます。この抗体は攻撃対象にする病原体の目印を持っています。一度、抗体を持つと目印を持つ病原体に抗体が結合し体内で増殖する前に無力化させることができます。ワクチンはウイルスなどを弱毒化、不活化したものを身体に接種し、体内に抗体を会得させる目的で使用されます。このため、ワクチンを接種したヒトは感染症になりにくいのです。今回の COVID-19 のワクチン開発も世界中で急いで開発していますがどうも1年～1年半はかかると言われています。また RNA ウイルスの変異が激しい為、毎年接種、根本解決にはならなさそうです…。

今私達にできることは、可能な限り感染しないこと、免疫状態を高めていくことが大切だと思います。免疫状態を保つには適切な睡眠、バランスの良い食事、適度な運動といった普通のことがとても大事になってきます。そして定期的な鍼灸治療によるメンテナンスが免疫力向上に大変効果的です！

