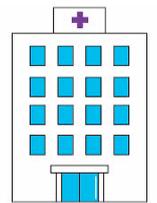


南那須地域医療を守る会ニュース

No 13
2020.11.1
代表 本間真二郎
0287-82-2781



コロナ禍 免疫力・自然治癒力を高めて

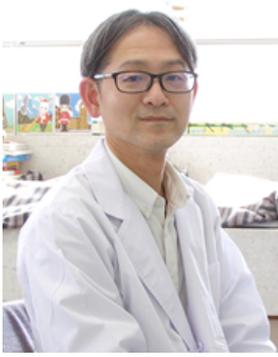
新型コロナウイルスの脅威に世界中がさらされ、未だ確立された治療法もなく、ワクチンも開発されていません。

そうした中、那須烏山市七合診療所所長で当会の代表の本間真二郎先生の最近出版された『感染を恐れない暮らし方』が、多数の新聞や雑誌、ネットニュースなどのメディアに取り上げられ注目されています。

本間先生はウイルス・ワクチン学の研究者で、その知識や経験に基づき、今回の新型コロナウイルスに関する考えをまとめた一冊です。本間先生の了解を得て、一部を抜粋させていただきました。ぜひ暮らしを見直す参考にしてください(以下抜粋)

たとえ今の流行が落ち着いたらとしても、今後このウイルスが変質したものや、あるいは別のウイルスが次々とあらわれる可能性が高いと思います。残念ですが、もはや感染を防ぐことは容易ではありません。

新しく登場してくる感染症に対しては、身のまわりをどん



なに滅菌・除菌しても、どんなに薬を飲んでいても、どんなにワクチンを打っても防げないことは、毎年流行しているインフルエンザや、今回の新型コロナウイルスを見てもあきらまらずです。

新型コロナウイルスから回復する唯一の方法は自然治癒力

今回の新型コロナウイルス感染症に対して、ワクチンの開発やこれまでに開発された別

の病気に對する薬が有効という意見が出ています。これらは、ある程度の効果があると思えます。しかし、新型コロナウイルスを含め、感染症を恐れないう唯一の方法それは、やはり患者さんの自然治癒力になるのです。

どうすれば新型コロナウイルスに感染しても大丈夫な状態でいられるのか。そのヒントは、私が実践する自然に沿った暮らしにあると確信しています。言い換えると「自然から遠ざかるほど、いのちが減っていく」ということは「病気になる」ということなのです。

腸内細菌を元気にするために

- 水分をよくとる(食事以外のときに)
- 良い塩(ミネラルの多い天日海塩がおすすめ)をとる
- よくかみ、唾液をたくさん出すようにする
- 食べ過ぎない
- 地産地消で旬の物をとる
- 精製食品、加工食品をとらない
- 食物繊維をとる
- 発酵食品をとる

生活面で心がけたいことは

- 体温を高める(適度の運動を含めて)
- 口呼吸をしない
- よく睡眠をとる
- ストレスをためない
- よく笑う
- 日光にあたる
- 土(微生物)に触れる
- 禁煙する

感染を遠ざける暮らしも大切ですが、それ以上に感染しても大丈夫な力を備えることが、大切だと考えるからです。

私たちは、感染症を含め、病気というものに対する考え方を根本的に見直すことが必要になってきたのです。つまり、自分の外(他者軸)に原因や結果を求めるより、自分の内なる力(自己軸)を中心とした予防法、治療法、健康法、生き方などに移行せざるを得ないということです。

最大の対策は、腸内細菌を元気にする生活

最大の対策は普段から免疫力、抵抗力をあげておくことにつきます。すべては腸内細菌を元気にする生活に集約されるのですが、簡単には以下(左)

のような暮らし方を大切にしたいものです。

感染症に限らず、本来病気になるらないためには日常生活(食事、生活、メンタル)がすべてになります。

「新型コロナウイルスが爆発的な感染期となったから……」「インフルエンザが流行しているから……」

と行動するのではなく、普段から生活を整えておくことがとても大切です。

『感染を恐れない暮らし方』

—新型コロナウイルスからあなたと家族を守る衣食住50の工夫—
講談社ビシー／講談社



プロフィール 札幌医科大学医学部卒、同付属病院、道立小児センター、旭川赤十字病院等に勤務。2001年から3年間米国立衛生研究所にてウイルス学、ワクチン学の研究に携わる。帰国後、札幌医科大学新生児集中治療室室長を経て、09年那須烏山市に移住。現在、同市七合診療所所長