

東洋医学通信

〈発行元〉

阪神中国医学研究所

尼崎市長洲本通1-16-17

〈連絡先〉

06(6488)8149

新型コロナと「治未病」

今年も春が来ますね。あちこちで梅が咲いていい匂いです。この一年、ずっと外出自粛をしてお下さっていた方が、運動不足で筋力が落ちて、あちこち体の痛みを訴えるのを、最近よく見聞します。本来、日光浴も外気を吸うことも、身体にとっても良いことです。もちろん用心は必要ですが、黙って人とすれ違うくらいでは新型コロナウィルスの感染は起こらないようですから、ぜひ、人通りの少ない近所や公園をお散歩して頂きたいと思います。



「治未病」とは

東洋医学に「治未病(ちみびょう)：未病を治す」という言葉があることは、以前この東洋医学通信でも触れました(第34号)。予防や早期治療により病を未然に防ぐという意味です。この新型コロナウィルスが蔓延している状況下では、ますますこの言葉が大事になってきます。ウィルス感染症における治未病は、ウィルスを体内に侵入させない(感染予防)、ウィルスが侵入しても症状を重くさせない(重症化予防)ことでしよう。

そのために第一に大切なのは養生です。

基本は「十分な睡眠・休養」「適度な運動」「バランスのとれた食事」。

特に春先は気候が不安定ですから、その日のお天気に合った服装を心掛け、体操や散歩などで足腰の血液循環を良くしましょう。旬の野菜を積極的に摂ること、精神的ストレスをため過ぎないこと、それに腸内環境、つまり排泄も重要です。【手洗い・うがい・マスク着用】も養生の一つと考えてください。

そして、日々の養生に加えて鍼灸治療により、身体を緩め温めて、頭寒足熱・深くゆったりとした呼吸・快食快便を目指すといでしょう。高血圧・糖尿病・肺疾患などの基礎疾患を抱えている人や、虚弱体質・高齢などの高リスクの方にもぜひ、治未病のための鍼灸治療をお薦めします。



鍼灸で健康維持

鍼灸は、不足している気を補い、滞っている気を流して、全身の隅々までゆきわたらせます。こうして気の流れを調べていくと身体と心が緩んで緊張がほぐれ、お腹や手足が温まり、「治未病」つまり、したたかなウィルスの侵入や症状の暴走を防ぐことにもつながります。

コロナ禍の中で鍼灸が担う役割はそこにあると思います。

日々の養生と鍼灸治療で、心身の健康を維持していきましょう。

鍼灸師 中島聡子