



山梨県はり師きゅう師マッサージ師会学術広報誌

皆さんこんにちは。新型コロナウイルスが騒がれる昨今ですが、治療家の団体として県民の健康と安全を守る役割である私達が正しい知識と技術を提供する必要があります。今回は簡単ではありますが、感染症に対しての情報を載せていきます。

厚生労働省のホームページにて【新型コロナウイルス感染症について】様々な情報が提供されています。2020年3月1日付で「家庭内でご注意いただきたいこと～8ポイント～」など日夜情報を発信しております。定期的にご確認の上、患者さん等に正しく伝えていきましょう！

人類を脅かせてきた感染症は天然痘やペスト、1918年スペインかぜ、1957年アジアかぜ、1968年香港かぜ、2009年新型インフルエンザ（A/H1N1）新興感染症、再興感染症（結核やマラリア等）歴史的にも世界的大流行を起こした感染症があります。

当たり前のことですが、日頃から免疫力を低下*させない生活が重要です。十分な睡眠をとり、バランスのとれた食事を心掛け、適度な運動を行いましょう。できる限り規則正しい生活とストレス発散しましょう。帰宅時やこまめなうがいと手洗いを心掛けましょう。部屋の換気を行い、湿度や温度を調節してウィルスが安定して存在できない環境作りを行いましょう。お茶や大根、ワサビなど殺菌作用のあるものを取り入れましょう。

『黄帝内経』の中で、春について「春の三カ月は発生の季節。万物が芽生え、天と地の間に生き生きとしたエネルギーが満ち溢れる。春は少々の夜更かしは構わないが、朝は早く起きる。そして朝には、庭をゆったりと散歩し、髪をときほぐし、服装もゆるくして、身体をのびのびと動かす。精神的には、今年はこれをやろうと、やる気を起こすのがよく、心持としては何事も生まれよう・伸ばそうとするのがよいが、制限を加えるのはよろしくない。また、やる気を失うようなことは思うべきではない。人に対しても褒めたり励ましたりすることはよいが、虐げたり罰したりすることのないよう心掛けるのがよい。これに背くと、春に活動する肝気が痛み、夏になって寒性の病かかりやすくなる。」そうです。

真に簡単ではありますが、春の過ごし方、今の新型コロナウイルスが発生している現状で学術広報誌として皆様に情報をお届けいたします。様々な情報が交差しておりますが、元気を出して乗り越えていきましょう！御高覧いただきありがとうございます。