

新型コロナウイルスの感染拡大で外出自粛が続く中、健康や家計への不安や心配から心に不調をきたし、「コロナ疲れ」になっている人が多いです。これが早めに対処しないと、時間を経つとともに、「コロナうつ」になる恐れがあります。「コロナに負けない!」、コロナ疲れ・コロナうつから心身を守りましょう!

コロナうつ予防するための対処法:

- * 食事・運動に気を配り規則正しい生活をする。
- * 正しい情報を適切な量で取り入れる。
- * できるだけネガティブな情報を制限する。
- * 仲間や友人と連絡とりあって、孤独を避ける。
- * 苦しい・つらい思いを話す、書く、行動するといったアウトプットでストレス発散する。
- * 「3密」を避ける環境での散歩、ウォーキング...

コロナ疲れ・コロナ鬱に関連する不調:

- * コロナ感染したかも考えて不安である。
- * 気分が晴れない、何もしたくない。
- * 寝付きが悪い又は途中で目覚める。
- * 食欲がない又は食欲がありすぎる。
- * 疲れやすい、身体がだるい。
- * 生きていてもしょうがないと思う。
- * 周りから異変を指摘される。



「コロナ疲れ」、「コロナうつ」から心身を守りましょう!

外出自粛運動不足
逃げ場の喪失
ネガティブな情報
健康に対する不安
ストレス



大阪府医師会げんき情報5月病画像参考

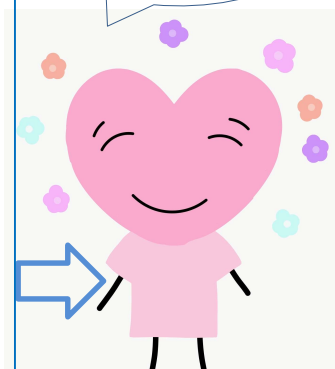
気分が晴れない、不安、不眠、などの体調不良があれば、まずは、気軽に医療機関にご相談ください。

○うつスクリーニングテストで、うつではないか、うつの傾向あるかどうかの程度を評価。

○胸部XP：肺炎じゃない、血液検査：感染・炎症所見がないと安心感達成。

○必要に応じて、漢方を含めて心身にやさしい診療で早めに症状改善を図る。

元気になった



平和記念医院だより

令和2年「春」

トピックス1

「コロナ疲れ」、「コロナうつ」から身体と心を守るために、今私たちができること。。。

トピックス2

新型コロナウイルス感染症の予防と治療における中医学（漢方医学）の効果と活用...

今回のテーマ:

新型コロナウイルスに負けない!!



身心ともに優しい診療で皆さまを見守り続けます



平和記念医院

HEIWA

総合内科・皮膚科・漢方内科
アレルギー外来・予防接種・健康診断

Tel: 03-3820-8880

URL: <https://heiwa-med.com>



新型コロナウイルス感染症における中医（漢方）の予防と治療

平和記念医院 03-3820-8880

○体質養生・疾病予防の食事とツボあんま



中国では、新型コロナウイルス感染者のうち7万4187人（全体の91.5%）に中医薬（漢方薬）を使用し、有効率は90%以上と報告された。

日本東洋医学会も新型コロナウイルス感染症に対して、漢方薬の効果が期待できる可能性を説明し、漢方薬を希望する際には医師や薬剤師にご相談した上で内服するように呼びかけた。

○病証特徴と臨床症状

「湿毒疫」であり、ゆっくり発症、変化が早い、発症後湿・熱・寒・燥・虚など病態は様々に変化し、微熱、高熱、倦怠感、咳、咽頭痛、鼻閉、下痢、胸痛、息切れ、呼吸困難、味覚嗅覚障害などが見られる。

○治療における漢方薬の使用

漢方薬は軽症初期、軽症から重症への予防、中等症、重症、重篤、回復期のすべての病期に使用できる。一番多く使われている中国版「清肺排毒湯」は日本で保険処方可能なエキス剤で作ると清肺排毒湯＝麻杏甘石湯＋小柴胡湯加桔梗石膏＋胃苓湯となります。

○感染重症度と「体質」

同じ環境で感染すると感染しない人がいて、同じウイルス感染で軽症、重症度の違い原因は：

「体質の違い」である。

中医学（漢方医学）の体質分類は9種類であり、そのうち「平和体質」が心身ともにバランスをとれた健康状態であり、あんまり病気にかからない、病気かかっても回復が早い。

気虚・陽虚・痰湿体質の人はウイルスに感染されやすい。気虚・痰湿・陽虚・陰虚・瘀血・湿熱体質の人が感染されたら重症化になりやすい、回復に時間がかかる。

体質が違うと、病証と病態も違いがあり、体質と病証に合う漢方薬が治療効果が優れると考えられる。

○コロナだけではなく疾病予防のために

自分の体質の問題点を把握し、生活習慣、食生活、運動、ツボあんま法などで体質を改善し、いろいろな疾病を予防と治療するために↓↓↓

体質	体質改善食物	ツボあんま
気虚	牛肉、生姜、生ネギ、竜眼肉、カシューナッツ	気海、足三里、合谷、涌泉
気虚	鶏肉、ニンジン、牛肉、ナツメ、シイタケ、栗	足三里、気海、陰陵泉、
痰湿	ヨウイン、山芋、小豆、昆布、大根、キャベツ	中腕、足三里、陰陵泉、
陰虚	冬瓜、胡瓜、梨、西瓜、鴨肉、カニ、緑豆、	三陰交、涌泉、照海
瘀血	黒豆、ニンジン、桃仁、わかめ、大根	血海、太沖、曲沢

○簡易「肺経絡の気血疎通法」によるコロナ予防

腕を自然におろし、手の平は前に向けて、反対の手では空拳を握って、肩から腕の外側に沿って、親指の先まで右左交代でたたく。肩、肘、手首のところに力を入れて、少し痛みを感じる程度で、毎日午前中に1回3分間ほどたたくと肺経絡の気血疎通し、肺の病気の予防に効果がある。



中医学（漢方医学）体質判定（9種類） 医師診察：中医学四診（望、聞、問、切）＋中医体質判定問診システム

→体質判明し、それぞれの体質に合う健康向上、疾病予防指導、症状がある方に一人一人の体質に合う漢方薬を保険診療で処方することができる。

どんな症状でも、お気軽にご相談ください。

