

自宅でできるコロナ対策

『World Journal of Acupuncture - Moxibustion』と言う雑誌に、中国鍼灸学会（China Association of Acupuncture-Moxibustion : CAAM）から発行された【COVID-19（第2版）】の解説が掲載されました。

【COVID-19（第2版）】はコロナウイルス（COVID-19）に対する、鍼灸治療に対するガイドンスです。

これに先立ち、WHO（世界保健機関）は中国との合同ミッション（WHO-China Joint Mission）として、2月16日から24日まで中国国内を視察し、コロナウイルスに対する取り組みや治療を調査しました。

その結果、WHO本部では中国の疫学的データ、臨床結果などを世界に知らせるべきとの会見を行いました。そしてWHO-China Joint Missionの報告書で提案されている『非医薬品対策』について高く評価しています。

また『日本感染症学会』でも特別寄稿として【COVID-19感染症に対する漢方治療の考え方】と言うレポートをホームページに載せています。

このレポートは【中国新型コロナウイルス診療ガイドライン（第7版）】を元に、漢方薬による取り組みを紹介しつつ、日本と中国の漢方医学の違いにも言及し、未知なる病原体へのアプローチの一つとしてレポートしています。

どちらのガイドラインも予防の時期、治療の時期、回復の時期と分けてガイドンスを行っています。

また【COVID-19（第2版）】においては、自宅で各自が行える方法を示しています。

今回は、自宅で行う鍼灸として示しているツボの内、お灸の為のツボを載せました。ガイドラインには推拿療法（すいな：マッサージのようなもの）や塗布療法で推奨しているツボもあり、それらとも重なりますので、お灸に限らず、出来る形での刺激でも良いと思います。

ご自身が意識を持って、より積極的に予防に努めることが、体調を安定させ、より元気になるのではないかと思います。

【ご注意いただくこと】

1. あくまでも予防的な取り組みです。症状等が出ている場合にはお控えいただき、専門の機関にお問い合わせください。
2. お示したツボへの刺激は、指による押圧、簡易型お灸（せんねん灸など）、使い捨てカイロ等でも良いと思いますが、くれぐれも強く刺激をせず、またヤケドなどにはくれぐれもご注意ください。
3. 指で押圧する場合、ほんの少しへこむ程度の圧で押し、ゆっくりと10カウント程度で終了してください。
4. 簡易型お灸（せんねん灸など）で行う場合には、ほんのり温まる程度で止めてください。くれぐれもヤケドをしないようにしてください。
5. 生体反応は、強いから効くと言うものではありません。まずは弱い刺激から行い、ご自身の体調の変化などを観察してください。継続することが大切です。
6. これらを行って、気分が悪くなったり、具合が悪くなるようでしたら中止してください。
7. ガイドラインの方針は、【肺と脾を活性化する】と言うものです。肺は呼吸器系ですが、脾は現代医学では消化器系になります。暴飲暴食を控え、毎日の排便習慣に心がけてください。

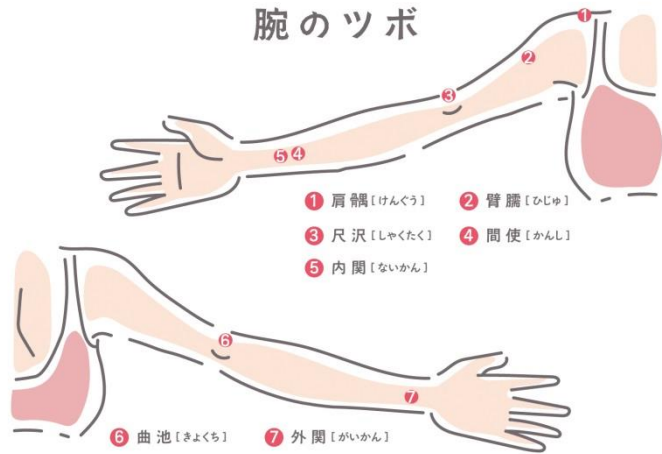
東京都新宿区矢来町57番地
TEL/FAX 03-3260-2355

野崎鍼灸院

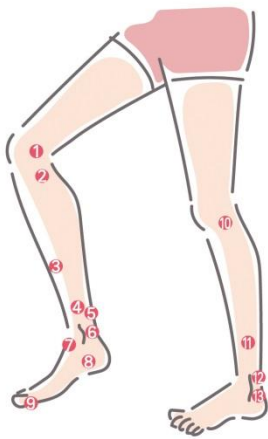
- **合谷** (ごうこく) : 親指の骨と人差し指の骨の間。人差し指寄りで凹んでいるところ。
- **内関** (ないかん) : 前腕の内側で、手首のシワの中央から上2寸。腱が2本ある人はその間に取る。【⑤番】



合谷【ごうこく】
親指の骨と人差し指の骨の間
中央のくぼみ

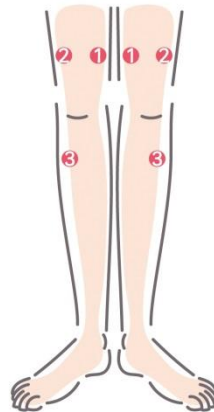


- **三陰交** (さんいんこう) : 内くるぶしの上3寸。すねの骨（脛骨）のキワに取る。【④番】
- **足三里** (あしさんり) : すねの前外側。膝のお皿のくぼみから下3寸。すねの骨（脛骨）の外側。【③番】



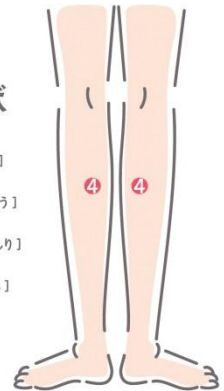
足のツボ

- 1 曲泉【まよくせん】
- 2 陰陵泉【いんりょうせん】
- 3 蠡溝【れいこう】
- 4 三陰交【さんいんこう】
- 5 復溜【ふくりゅう】
- 6 太溪【たいけい】
- 7 中封【ちゅうほう】
- 8 照海【しょうかい】
- 9 節紋【せつもん】
- 10 陽陵泉【りょうりょうせん】
- 11 懸鐘【けんしょう】
- 12 昆崙【こんろん】
- 13 申脈【しんみやく】

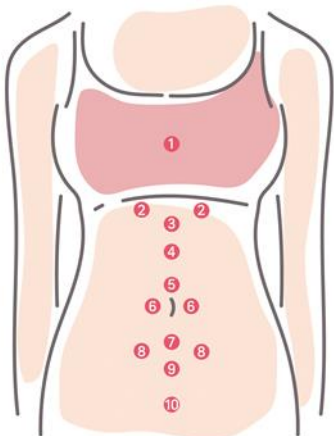


足のツボ

- 1 血海【けっかい】
- 2 梁丘【りょうきゅう】
- 3 足三里【あしさんり】
- 4 承山【しょうざん】



- **気海** (きかい) : 下腹部で、おへその下1.5寸。【⑦番】
- **関元** (かんげん) : 下腹部で、おへその下3寸。【⑨番】



- 1 臍中【たんちゅう】
- 2 不容【ふよう】
- 3 上脘【じょうかん】
- 4 中脘【ちゅうかん】
- 5 水分【すいぶん】
- 6 盲兪【こうゆ】
- 7 気海【きかい】
- 8 大巨【たいこ】
- 9 関元【かんげん】
- 10 中極【ちゅうきょく】

ツボのとり方



1寸 親指の第一関節の幅
2寸 人差し指と中指を並べた幅
3寸 人差し指、中指、薬指を並べた幅
4寸 人差し指、中指、薬指、小指を並べた幅

ご自分の指でおよその目安を付け、押して反応のある所を選んでください。