

整体月号  
 3月 新型コロナ 後遺症



2024 推挙 3月 後遺症と  
 2024 推挙 3月 後遺症といわれる罹患者  
 2024 推挙 3月 後遺症といわれる罹患者  
 2024 推挙 3月 後遺症といわれる罹患者  
 2024 推挙 3月 後遺症といわれる罹患者

いつまでも症状が残って辛いですね...

回復した後に新たに出現する症状、  
 状態全般をさします。通常は発症  
 W H O は少なくとも2ヵ月以上持  
 続し、他の疾患による症状として  
 説明がつかないもの。通常は発症  
 から3ヵ月経った時点にもみられ  
 る"としています。めちやくちしつこいですよね...  
 7 一般的に発症2日前から発症後  
 るといわれ、この期間以降に罹患  
 後症状があつたとしても、他の人  
 には感染しないようです。インフ

代表的な症状

- 疲労感、倦怠感、息切れ
- 関節痛、筋肉痛、胸痛、咳
- 喀痰、嗅覚障害、味覚障害
- 記憶障害、頭痛、抑うつ
- 集中力低下、動悸、腹痛
- 下痢、睡眠障害、筋力低下

ルエンザの場合も発症後最短  
 6日目、長引いても解熱後2  
 日経てば出席停止は解除され  
 るので、同じ対応ですが、C  
 O V I D 19 はどの後遺症は  
 あまり聞きませんね。  
 感じる程度だ。たり、身の回  
 りのことができず、終日横に  
 なっている程重いものだ。た  
 りと様々です。今のところ、  
 ウイルスを撃退するため、分  
 泌される炎症性たんぱく質(サ  
 イトカイン)が、患者が回復して  
 出続けている為だと考えられています。

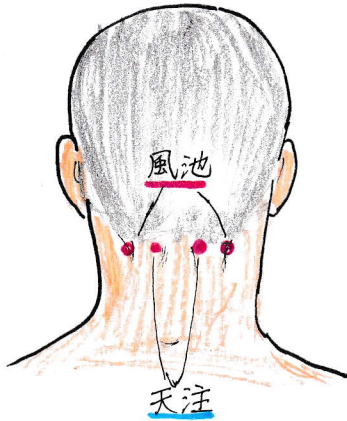
# つぼのツボ

ふうち  
**風池**

字のとおり、風邪症状の邪気が池のように溜まる場所。肩から上の諸症状に。少し上を向いた時くぼむところ

てんちやう  
**天注**

頭重感、嗅覚障害、めまいに。風池より1cmほど内側



## 食材

免疫力を高めるには

アスパラガス、ブロッコリー、菜の花、ニラ、あしたば、みかん、わかめなど



消化不良の改善には

大根、人参、砂肝など

消化吸収を高めるには

いも類、豆類、人参、りんご

なつめ、生姜、鯛など



疲れやすい人は

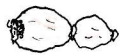
米、山芋、じゃがいも、なつめ、蓮の実など

血液量を増やすには

マグロ、カツオ、貝類、牛肉、卵、ほうれん草、人参、黒ごま、枸杞など



咳止めには



蓮根、パイナップル、梨、杏仁(杏の種の中身)など

# どうやって治していくの？

新型コロナウイルスの後遺症は今のところ、治療法が確立されていません。

そして、咳など目に見える症状がなければ周りの理解を得ることは難しい面がありますね。

そんなときこそ中医学の出番!!

**中国で認められている推拿の作用** (2020年5月号)

中枢神経調節作用 - 神経筋肉の興奮・抑制を調整する

経絡の疎通作用 - 気血・津液の通道をよくする

消腫止痛作用 - 患部が痛くて触れない場合は、経絡にアプローチします

活血散瘀作用 - 血流が悪く、ドロドロ血になっているのを良くする

扶正祛邪と  
体質の増強作用 - 血流量の増加、白血球の増加、生体の防御機能の増進 (シンガポール国立大との共同論文より)

組織間の癒着を遊離 - 筋膜を正常な張力に回復

関節の通利作用 - 筋膜の正常化で関節も動かしやすくなる

その他

呼吸機能改善

リンパ循環と水腫の吸収を促進

膀胱括約筋を支配する自律神経に働きかけ、膀胱許容量を高める etc

漢方・鍼灸・推拿は、その人自身が持つ自己治療力を高めるお手伝いをするものです。

**“その人に合っていない生活を続けると病気になる”**

ことを忘れないでくださいね♡

## かんたん薬膳

葛根湯で有名な葛の根(か) おなかを温めるシナモン

材料

りんご 1個  
水 100cc  
葛粉 小さじ2  
水 小さじ4  
シナモン 少々

りんごの葛煮 かぜにおすすめです

1. 葛を水で溶いておく
2. りんごをいちょう切りにする
3. 鍋にりんごと水を入れ、ふたをして透明になるまで中火で煮る  
水とき葛粉を入れ、とろみがついたら火を止める
4. シナモンをかける