

新型コロナの言い分

船戸崇史

さて、この通信が出るころには日本や世界の新型コロナウイルス感染症（以下新型コロナ）状況はどうなっているのでしょうか？

今回も甚だ個人的意見ですが、この新型コロナを「ホリスティックな視点」から綴らせて頂きたいと思います。

実はホリスティックな視点で「新型コロナ対策」を俯瞰することはホリスティックな「がん対策」と殆ど同じです。むしろ私の考えでは、がんの方が当事者にとってみれば命がけであると言えます。勿論新型コロナを軽んじている訳ではありません。況や、新型コロナで入院されたり亡くなられた人がおられる以上、やはり嚴重に感染予防すべきです。ただ結果的に「がん」が治療法に始終し、その方向に医学が発展したことで、軽んじられてきた（と筆者は思う）「予防の観点」が、今回の「新型コロナ」では特に強調されていると感じています。

どういう事か？

三人称の病気？

つまり、がんは「自らの病気にどう向きあうのか？生き方をどう転換するのか？」という「自分の生き方が問われる病気」であると話してきました。これは同時に、がんの原因は自分の生き方であり、それに気が付き修正すれば再発や進行が予防ができるという事でした。つまり、「自分が自分の運命を転換する事ができる」＝「一人称の病気」だという事です。

これに対して、今回の新型コロナはどうでしょうか？勿論一人称の要素もあるでしょう。しかし、今回の新型コロナは私は違う「言い分」（呼びかけ）を感じます。つまり、「元気なあなたが感染源にならぬようにどうふるまうか？」が問われている病気だと思うのです。つまり、感染しても8割が軽症（もっと多くの無症状の人がいる＝自由に歩き回り新たな感染源になりうる）であるために、元気なキャリアであるあなた自身のためより、免疫力の弱い誰かのためにどうふるまうかが問われる病気＝「三人称の病気」だと言えるのではないのでしょうか。

そして、私は今回の新型コロナ対策にも「がんのホリスティックアプローチ」で対応できると考えています。それはどういうことか？ご一緒に考えたいと思います。

がんも新型コロナも最終的な言い分は同じだと思うからです。

ホリスティックながん治療の要点

まず私が縷々お話ししてきましたホリスティックながん治療の要点を述べます。

まず「がんの言い分（がんとは何か？なぜがんがでてきたのか？）を聴く」。次に西洋医学や補完代替医療も導入し「免疫を上げる5か条」を実践する中で「生き方」を深める。こうして「本来で本当の自分へ^{よみがえ}甦ってゆく（リボーンする）」これこそがんの言い分である。がんの言い分とは「リボーンしなさい」である。

さて、この「がん」を「新型コロナ」に変えてみましょう。

まず「新型コロナの言い分（新型コロナとは何か？なぜ新型コロナがでてきたのか？）を聴く」。次に西洋医学や補完代替医療も導入し「免疫を上げる5か条」を実践する中で「生き方」を深める。こうして「本来で本当の自分へ^{よみがえ}甦ってゆく（リボーンする）」これこそ新型コロナの言い分である。新型コロナの言い分とは「リボーンしなさい」である。

やはり大なる目的は、どちらも「本来で本当の自分へ甦る」ことだと思っております。

さて、では以下の4項目を順次見ていくことで、ご一緒に理解を「深めて」ゆきたく思います。

（参考資料や文献は、多くはネットの情報の中で私が適切であるという判断で採用しております。種々ご異論はある事を承知の上で敢えて自論を展開させて頂きましたので、ご承知おきください）

1) 「新型コロナの言い分を聴く」

- ①「新型コロナウイルスとは？」（西洋医学的知見）
- ②「なぜ新型コロナウイルスがでてきたのか？」（その結果何が変わったか？）

2) 西洋医学と補完代替医療と「免疫を上げる5か条の実践」

3) 「本来で本当の自分へ甦る」

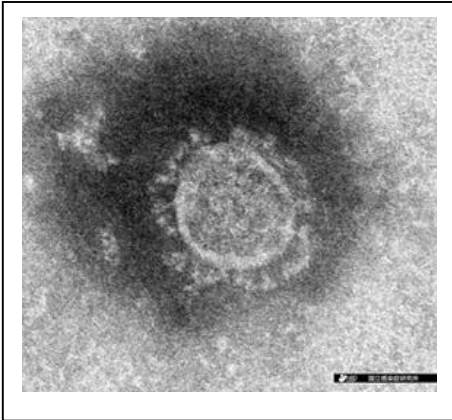
4) 追加考察

- ①風邪は万病の因
- ②太陽のコロナとの相似形
- ③カタカムナで読み解く新型コロナの意味
- ④新型コロナウイルスからの手紙

では、一項目ずつ見てゆきましょう。

1) 「新型コロナウイルスの言い分を聴く」

① 「新型コロナウイルスとは？」(西洋医学的知見)



そもそもコロナウイルスとはどういうウイルスなの
のでしょうか？

ウイルスの表面に特徴的な王冠状のウイルス粒子
(ビリオン)を持つ(左図)。2019年に新型として発
見されコロナウイルス病(corona virus disease)
2019から COVID19 と命名された。人に感染するコ
ロナは本疾患を含め現在7種類であるがサーズ SARS
もマーズ MERS もここに含まれる。本来の宿主は、
コウモリ(は SARS)やラクダ(は MERS)であった。

【疫学】

中国武漢の海鮮市場から広がったという。現在南極大陸以外の全大陸に蔓延する(パンデミック)。中国のデータから重症化して予後不良なケースは高血圧、糖尿病、肥満、喘息、慢性閉塞性肺疾患、高齢である傾向があった。ダイヤモンドプリンセス号のデータでは COVID19 が陽性であった乗船者 697 名のうち 327 名(47%)は1か月経過後も症状はなかった。つまり感染者の約半数程度は無症状でありながら、キャリアであり本人は無自覚のまま他人へ感染させる可能性があると言える。

* 因みに本稿執筆中の4月18日現在の世界のデータ(WHOより)

世界の感染者 2160207 人 死亡者 146088 人 感染国 213

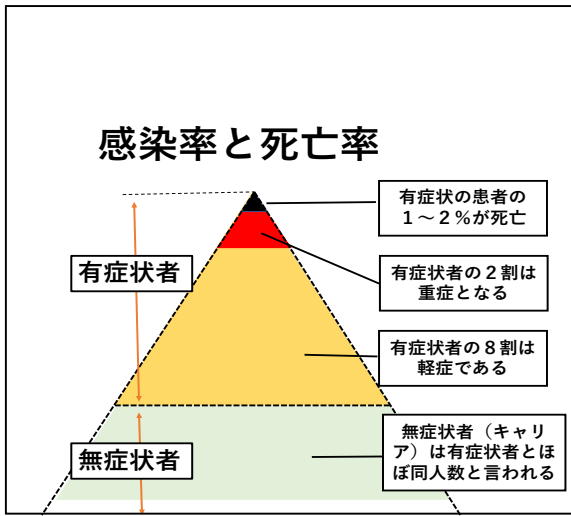
日本の感染者 10277 人 死亡者 222 人

人口10万人対の死亡率 スペイン 33.06 イタリア 30.25 アメリカ 5.04

フランス 18.25 日本 0.07

【症状】

有症状の場合は 37.5°C以上の発熱、咳・呼吸困難などの呼吸器症状、味覚嗅覚異常、下痢など消化器症状、体のだるさなど。中には全くの無症状の人もいる。いわゆる通常の感冒程度の人から、短期間に高度肺炎や重度の呼吸困難を訴える人もいる。(軽症;咳熱程度、重症;酸素吸入、超重症;人工呼吸器・ECMOなどで、軽症は自宅かホテルなど、重症は入院、超重症はICU管理となる)



【経過】

概ね有症状者の8割は軽症で2割が重症。重症とは酸素吸入が必要以上でさらにその半数程度（全体の1割程度）が超重症で、人工呼吸器やECMO（Extracorporeal membrane oxygenation エクモ；体外式膜型人工肺）装着することになる。超重症でも約半数は改善するという。致死率は全体の2～4%程度であると言われている（2020.3時点でイタリアでは致死率8.37%）

感染形式が疫学でいうR0値（基本再生産数；1人の感染者から直接感染する症例数） $R_0 = 2$ とは1-2-4-8-16・・・と増え所謂感染爆発（オーバーシュート）となる。一方 $R_0 < 1$ ならば、感染は収束することになる。ウイルスは人が媒体となり広げる以上、人と人の交流を減らすべく政府は人の交流を7～8割減にすることを要請している。3密（密室、密閉、密接）の典型であったクルーズ船のダイヤモンドプリンセス号では最初1人の感染者から約700名に感染が及んだ。常にクラスター感染（集団感染）には注意が必要である。

【検査法】

一般的に採血での炎症反応や胸部レントゲン、胸部CTにて肺炎などの所見をチェックするが、特徴的にはCTで両側下肺野のスリガラス様陰影が多かった。特異的な検査はPCR（Polymerase Chain Reaction ポリメラーゼ連鎖反応：遺伝子増幅検査）と抗体検査であるが、PCRは偽陰性40%（本当は陽性なのに陰性と判定される）程度、偽陽性10%（本当は陰性なのに陽性と判定される）であることを加味し診断する。尚、PCRはその時点での反応であり治癒後は陰性化するが、抗体は感染後は陽性化する。よって、抗体を持つ人が増えれば集団免疫状態となり感染は収束する（イギリスが取った方針）。しかし、最低50%以上が免疫を持った状態（感染後治癒）である必要があり、その間重症化例は常に死亡の可能性がある以上、やはりまず予防し早期に発見し感染者を隔離、発見時の重症度により収容先を分け治療すること（トリアージ）が医療崩壊防止や救える命を救う為にも重要であると思われる。

【治療法】

- ①**内服**；研究中。喘息治療薬のオルベスコ（吸入ステロイド、一般名シクレソニド）やアピガン（RNA阻害剤、抗インフルエンザ薬、一般名ファビピラビル）や抗HIV薬など鋭意研究中である。
- ②**ワクチン**；現在世界の各社が取り組み、通常3～5年かかるところを1年半以内（来年春頃まで）には実施できるよう開発中である。
- ③**免疫グロブリン治療**；既に感染した人の血液の血清中には本ウイルスの抗体は当然大量に含まれる。それを重症患者に投与する方法。
- ④**酸素吸入療法～人工呼吸器・ECMO** まで；呼吸困難感を呈し血中の酸素分圧が低下した超重症患者に実施。酸素吸入が必要な段階を重症という。自発呼吸ではコントロールが出来なくなった時点で超重症例となりICU管理下となる。多くは人工呼吸器やECMOを使用する。超重症例が生存できるか否かは、操作できる医師数とそれぞれの機械台数に比例する。超重症の半数は改善するという。

【予防】

- ①**手洗い＋咳エチケット**は全ての感冒予防のマナーである。特に飛沫感染である新型コロナウイルスは患者のくしゃみ1回で4万個飛散、咳1回で3万個飛散、静かな15分の会話でも3000個飛散すると言われている。また、患者の手指からドアノブ、手すり、吊り輪を介して主に顔面（口40%、鼻40%、眼20%）の粘膜から侵入する。
- ②**3密を避ける**。3密とは「密閉・密集・密接」をいう。これはまさに濃厚感染を促す環境である。このウイルスの感染様式は飛沫、接触が中心であり、ウイルスを運ぶのは人である以上、現在政府のとり3密回避を極力実施し、他者との接触自体を7～8割以上避け、換気を行う事は合理的である。しかし、実際8割の人との接触を避けることを目的に8割に到達は困難であり、やはり心がけとしては10割を目指す必要があるのではないかと筆者は考える。

諸外国のようにオーバーシュートすれば、都市封鎖なども重要な施策となるが、強制的な人人接触の禁止であり強制的軟禁状態と言える。精神的、経済的なストレスは多大であるが感染防止の観点からは合理的な施策である。

- ③**ストレスを避ける**。未経験のストレスに晒されながらストレスを感じない人はいない。まさに台風の渦中であって、洗濯物を干そうとする努力は避けて（諦めて）必ず新型コロナという台風は過ぎ去るので、その間は「自宅に籠る」覚悟が必要。今は、じっと我慢して貯えを食いつぶしながら待つしかない。必ず、明るい明日は来る。時には公園などでストレスを発散しながら、このチャンスに読書や内省も良いと思う。また穏やかならぬニュースが毎日上塗りされる。ほとんどがストレスを増す話である。ニュースは少なめに。

- ④自己治癒力を上げる。自然治癒力を上げる5か条（良眠、良食、加温、運動、笑う）を実践する。これは凄く重要なので2）で詳述します。

以上主なるデータ根拠は以下のHPから

https://www.ebmedicine.net/topics/infectious-disease/COVID19/japanese?fbclid=IwAR2H8SNKNEH08T_TX6RrGpALCjrK0BJ5s8oTha06n3f2DG3Kdkr0MeR_Vlk

②「なぜ新型コロナウイルスがでてきたのか？」（その結果何が変わったか？）

これに関しては3次元的に考察をすることは難しいですね。自然発生説や陰謀論までありますが、ここでは、「新型コロナが発生してどう社会が変わったのか？」という結果的視点（新型コロナウイルスがもたらした効果）から逆にその出現の必然や理由を考察してみましよう（新型コロナがなければ起こらなかったから）。

一体、新型コロナはわれわれの世界に何をもたらしたのでしょうか？

- i) **3密を避ける**；密接、密閉、密集を避けるとは、現在の社会がこの方向へ進んでいる（大都市へ人口集中する）ことへの警鐘（さける）？逆に従来の3密にわれわれは何を望んでいたのか？
- ii) **テレワークの増加**；仕事の在り方の改革？そもそも仕事とは？仕事は人と人が合う為の手段なのか？
- iii) **Stay home**；外ばかりに求めるのではなく、時には自分の内に目を向け、家庭、自分とは何かを考える事の重要性？自分の存在意義？誰のための人生か？
元気なあなた（キャリア）が、動かないことで救われる命があるという事。
- iv) **コロナ疎開の危険性**；自分の行動の責任は誰のため？何のため？
- v) **倒産、廃業、解雇などの増加**；生きるとは何か？誰のために生きるのか？そもそも何のための仕事か？経済とは何か？命と経済のバランスとは？
- vi) **圧倒的経済の減速**；病気で死ぬ人もいるが、経済的な理由でDVも自殺も増えている。
右肩上がりの経済追求とは何を求めているのか？
- vii) **都市封鎖（ロックダウン）や国境封鎖**；都市機能とは、国とは何か？何を護り国として何がしたいのか？鎖国が目指すもの、失うもの。
- viii) **医療崩壊の危機**；緊急時の医療体制の再確認、不安との対峙、適正配分。
- ix) **命の尊厳とは、命の選択？**；限られた生命維持装置を誰に使う？命のトリアージをどうする、優先順位は？大事な人を看取れない家族の苦しみ。孤独に死んでゆく本人の苦しみ～平素の生き方の大事さ。
- x) **新型コロナの医療の進歩**；ワクチンや治療薬の開発、危機管理。
- xi) **社会に蔓延した不安と恐怖**；正しく恐れる事の重要性、本当に恐れるべきは何なのか？その恐れや不安は妄想ではないか？

他にもあると思いますが、最低限以上の項目は、新型コロナの蔓延により現在社会現象として起きていることを列挙してみました。

問われていることはその本質であり、これこそ新型コロナの言い分だと思うのです。

* 私なりにまとめると、新型コロナの言い分（出現理由）とは？

i) 何のために生きるのか？ ii) 何のために仕事をするのか？ iii) 命とは何か？ iv) 経済とは何か？ v) なぜ不安なのか？ vi) 本当に恐れるべきは何なのか？ viii) 命をどう選択する？ ix) 国を守るとは？誰のため？何のため？国とは？
今、それを各自に問われているのだと思うのです。

* この対策としては、私は「3密を去り三密に就く」だと思っています。

これは、慣用句で「去華就実（見かけの華やかさを去って、地道で堅実な態度を心がける）」に倣ったのですが、本来「三密」とは仏教（密教）用語です。空海が開いた真言密教の教えだと言われています。

三密とは、本当は「身密」「口密」「意密」を言い、身密とは身体・行動の教え、口密とは言葉・発言の教えであり、意密とは心、考えの教えを言います。本来仏教では「身口意の三業」と言いますが、密教ではこの身口意を整えることで大日如来の心になる事を目指すと言います。

つまり、現在の新型コロナの言い分は「3密（密閉・密集・密接）を避けて、独り心を見直し、愚直に身口意の三業を整えて、ただひたすら本来の自分、本当の自分に気が付きなさい」だと言えます。

2) 西洋医学と補完代替医療と「免疫を上げる5か条の実践」

そもそも風邪のウイルスは今までも殆どが治療薬はありません（インフルエンザやヘルペス、HIVなど一部を除き）。

「いやいや、病院で風邪薬を貰うじゃないか？」と言われるかもしれませんが、実は多くの風邪薬とは、咳止め、吐き気止め、痛み止め、熱さましと鼻水などを抑える薬の事です。分かりますか？身体はウイルスという異物を排除するために、咳や嘔吐、下痢して出し、身体に入り込めば燃やして（発熱）して出しているのです。しかし、それでは日常生活（仕事）が不便ですから、実はこの不便な症状を緩和する効果のある薬物を「風邪薬」と言っているに過ぎません（症状とは身体が行っている治療行為であり、それを止めるものを薬と言っている）。少しも治していないのです。

しかし、身体はそれを凌駕する免疫力でウイルスを排除してくれるから、少々ウイルス排出力を抑えても（現代の感冒薬を服用しても）やがて病気は治癒するのです。このようにしばしば西洋医学は、自然治癒力を邪魔するという事は知っておいてください。

「症状を強制的に取る＝治った状況を疑似体験する＝安心する」私たちは病気を治したいのではなく安心したいだけなのかもしれません。

【自然治癒力の三角形】

ですから、本当の治癒（ウイルス排除）とはどうやって治っているかということ、基本的に自らの持つ免疫力が主体なのです。特にリンパ球がウイルスを攻撃する抗体を産生してウイルスを退治するのです。このリンパ球は副交感神経支配ですから、夜間の良眠によって良好な睡眠が得られれば、自動的に副交感神経が活性化しリンパ球が増え抗体産生が進みウイルスが撃退されるのです。ですから我々は、ウイルス（新型コロナなど）を退治しようとか、「感染したんじゃないか？」と不安に思うことなく、ただひたすら「あなたの身体を信じて」ゆっくり（8時間）良好な睡眠を持てば、勝手にウイルスは撃退されます（身体智と言います）。これを自然治癒力というのです（自然治癒力の三角形を参照）。

（良眠；「8時間の睡眠をとる人は感冒に3倍かかりにくい」というデータがある。）

Cohen S et al., Arch Intern med. 2009 January 12; (169(1):62-27

良眠だけではなく、私が以前よりがんを治す5か条として述べてきた、残りの4つも、自然治癒力を上げるためにはとても重要です。



免疫担当細胞（リンパ球）も我々の摂る食事からできています。食事＝身体＝リンパ球なのです。よって、良好な食材や食事習慣は良好なリンパ球を造り、延いてはウイルスを撃退する力になるのです。また、加温（42度10分のHSP入浴を週2回）もリンパ球を活性化し（1度の体温上昇は40%リンパ球を活性化します）適度な運動（毎日30分歩行など）も重要です。また笑いも免疫を活性化し、新型コロナだけではなくがんや認知症にも有効なのです。この運動・加温は治癒力のスピードをアップしてくれます。

繰り返しますが、ウイルスをやっつけると思わなくていいのです。毎日、10-6睡眠（午後10時に寝て朝6時までの8時間睡眠）を実行し、朝起きた後は朝の空気を吸い太陽の下を30-60分は歩く。食事は旬で土地のものを腹7分目に2-3回定時に感謝していただき、夕はHSP入浴を週に2回行う。この間は笑いの多い生き方に心がける（にもか笑い＝にもかかわらず笑う＝笑ってばかりおられない今の新型コロナで不安の多い時だからこそ、あえて笑いを意識して増やす）。そして、夜の10時には寝る。これを習慣化すれば、まず新型コロナにはかかりません。この生活で免疫を上げてがんを治すための生活習慣です。レベルとしてはウイルスの方ががんより予防しやすく消えやすいものです。そもそも異物ですから（がん細胞は自分自身の細胞なので治す目的（志）をしっかり持つことが重要です）。

【免疫も老化する】

しかし、この免疫には年齢変化がある事を知るべきです。なぜ高齢者が重症化し死亡率が高いのかは、生理的な老化現象と関係があるのです。

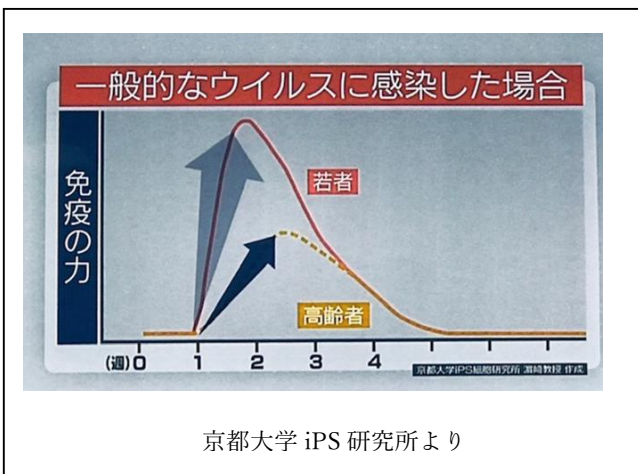
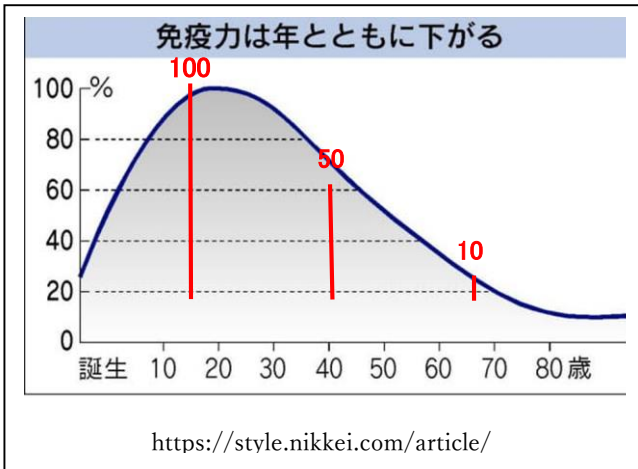
左図の如く年齢とともに免疫力は低下します。若者は感染しても元気ですが、高齢者はダメージを受けることが分かりますね。

(20歳を100%とすると30年後の50歳で50%、更に30年後の80歳では10%と下がります) となります。

さらに、その下には若者と高齢者の一般的ウイルス感染時の免疫力の上がり方とピークを示しました。この差が今回の生死を分けているとも言えるのです。

大事なことは「自然治癒力」は「免疫力」と同義語です。免疫力は年齢とともに落ちるということは、この5か条にも限界があるという事です。

だからこそ、そこにCAM（補完代替医療）や西洋医学も取り入れながら対策を組むのです。



実は西洋医学もこの自然治癒力をおおいに使っています。

例えば、新型コロナの感染の重症や超重症例に行われる酸素吸入や人工呼吸器、ECMOは実は酸素を供給する手段であって、それしかしていないのです。実はこうした方法がウイルスを消しているわけではないという事です。酸素や呼吸器、ECMOは少しもウイルスを減らしていないのです。ウイルスを退治しているのは相変わらず皆さんの自然治癒力（免疫力）であり、その治癒力の結果、ウイルスが減少する＝肺炎所見が改善することを「待っている」のです。

つまり、この自然治癒力の三角形は、今から実行することで、実は「新型コロナにかからない」「もし罹患しても重症化しない」「重症化しても治癒しやすい」「既に『志』レベルの生き方をされている人は、『不治』という転機が訪れたとしてもきっと心安らかに逝ける」のではないかと筆者は思うのです。

新型コロナへ対策としての補完代替医療（一部）

補完代替医療（以下 CAM Complementary Alternative Medicine） 的には、あまりにすそ野が広く、玉石混合の感があります。かといってすべてをエビデンスレベル（数値化とも言える）だけで判断するのもそれすら個人の自由であると筆者は思っています。人間存在がエビデンスだけでは証明できないからです。あなたの愛や情を数値化できますか？

すると、価値観論になります。これは科学ではないので自由ですが、西洋医学的手法が限界で、更に副作用がない CAM ならとりあえず試す価値はあると思っています。

その中の一部で、当院で実施している治療法があります。

その一部をご紹介します。

私が注目しているのは「漢方」「ビタミン C」「ビタミン D」「水素ガス」です。特に漢方はコロナ対策漢方茶として、現在当院では毎日スタッフ全員服用しています。

以下に簡単にご紹介しましょう。

「漢方」については、エビデンスレベルは今回の新型コロナについては目下築盛中であると言います。しかし、免疫システムを賦活化する漢方薬が病原体陰性化には期待できると言えます。（金沢大学付属病院漢方医学 小川恵子先生より）

- ①予防効果； i) 補中益気湯：インターフェロン自体の産生を抑制する
ii) 十全大補湯；NK 活性の改善。過激な炎症反応の抑制効果。
- ②清肺排毒湯；治療薬。軽症、中等症、重症により方剤が変わるが、麻杏甘石湯、射干麻黄湯、小柴胡湯、五苓散を組み合わせた方剤が基本であるという。

王医師らの清肺排毒湯の効果に関しては「98 例、9 日間の治療の結果の検討。軽症 54 例、普通型 33 例、重症 11 例。男 52 例、女 46 例、平均年齢 42 歳。6 日後 CRP,ESR（赤沈）正常化した（ $p < 0, 01$ ）。CT 画像も 6 日で 79 人（80.6%）改善。以上より、「清肺排毒湯はコロナウイルス肺炎の治療に優れた臨床効果があり、患者の副作用を軽減し治療効果を効果的に改善する」と結論付けています。

中国国家衛生健康委員会 2 月の発表（<http://www.nhc.gov.cn/xcs/fkdt/shtml>）では「清肺排毒湯での治療確認済み 701 例の内 130 例が治癒退院、51 例が臨床症状消失、268 例が症状改善、212 例が悪化せず安定した。COVID-19 への清肺排毒湯の効果は 90%である。また COVID-19 は強い炎症性サイトカインストームを引き起こす可能性があるが、本製剤はサイトカイン作用経路を調整することで過剰な免疫応答を抑制緩和していると思われた」と言います。

漢方薬に関しては当院の博子先生が専門ですので、そちらでの診察が好ましいと思います（P18 参照）。しかし、治療の場合は、個人個人の体質や病状により、一律の処方

ありませんが、予防の場合はもう少し大枠での漢方方剤が処方されています。実際当院でも、スタッフ全員に新型コロナ予防の漢方を毎朝飲んでもらっています。ただ、まずは自然治癒力を上げる 5 か条を生活習慣に取り込んだ上で服用することがとても重要ですので、これだけ服用すれば大丈夫という薬は存在しませんからご注意ください。

がんも同じです。

「ビタミン C」については、中国で新型コロナ感染症に関わった中国上海交通大学医学部



En Qian Mao 医師からビタミンC点滴をした最初の 50 名の患者の実施結果について以下のように話しています。「私たちは中等症患者には 10g、重症患者には 20g のビタミン C 点滴を計 7~10 日間行いました。結果、全ての患者に病状の改善が認められ、死亡者は出ませんでした。また、ビタミンC点滴を受けたグループの入院期間は、受けなかったグループよりも 20~50%短縮しました。また非常に重篤な患者 1 名には 50g のビタミン C を 4 時間かけて点滴したところ、肺の所見を含め、みるみるうちに改善がみられた。」

(オーソモレキュラー医学会 HP より)

また、点滴療法研究会では、LypoC (左図) など経口の VC を 2 包 (2000mg) 朝夕 1 包ずつ、毎日服用することで新型コロナ予防に有効であると言います。

「ビタミン D」については、ビタミン D をしっかり摂っている人の方が、ビタミン D を多くとっていない低い人より感染症にかかりにくかった、という研究は複数あります (Martineau et. Al., BMJ 2017;356:i6583)。鮭やイワシに含有量が多く、毎日イワシを摂るのも良いでしょう。(1 日成人 2000IU が理想で、通常 30g で 400IU なので、150 g 程度 (2 匹程度) 毎日が好ましいことになります。イワシにはその他、セレンやビタミン B12 などの含有量も多く、免疫力をより上げてくれます。また、キノコ (シイタケ) などもビタミン D は多く (干シイタケ 15 個でイワシ一匹分) 料理前に 10 分程度天日に干すとよりビタミン D が増えると言います。

(ビタミン D の内容は赤坂ファミリークリニック 伊藤明子医師より)

当院ではサプリではなく食事で指導しています。

「水素ガス」については、中国衛生健康委員会の北京市コロナウイルス防疫特別会議で

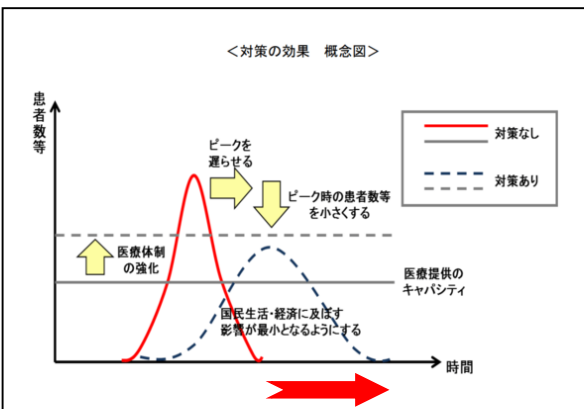


「水素と酸素の混合ガスを重症患者に投与したところ患者の呼吸困難の症状が大幅に改善した。新型コロナウイルスの肺炎治療に水素混合ガスの吸入で治療すると各病院へ指示を出した。十数年研究してきたものでこの研究成果はきっと皆様の役に立つ」と発表がありました。

当院でも、がん治療に水素ガスを補助的に使用していますが、水素ガスは細胞のミトコンドリア活性化することが分かっています。つまり、水素ガスの吸入により疲弊したリンパ球のミトコンドリアが再活性化し、延いてはリンパ球機能が上昇すると言われています。これは、ウイルス排除を担当するのはリンパ球ですから水素ガスの吸入は新型コロナ対策にも非常に有望であると言えます（萬クリニックより）。

左図は当院で使用しているハイセルベータ ET100。

【医療崩壊防止とは、自粛要請の延長と同義語】



西洋医学的対策は基本的に治療になるので医療機関（重症例は病院）に任せるのが妥当です。徐々に治療法も蓄積されていますが、ワクチンや根本的治療薬が登場するまでは、基本的には予防が最も重要な治療法だと言えます。むしろ現在の問題は、その強い感染力などにより一気に感染が進むこと（オーバーシュート）により、医療体制が追い付かず医療崩壊を起こすことです。現在の国の施策は、その意味では急な山をなだらかな山にする

ことを目指しています（上図）。しかし、これは取りも直さず、対応期間（感染蔓延期間）の延長化であることを知ってください。感染させないための、自粛要請が長くなる（図中 ➡）という事です。

しかし、医療崩壊とは救えるはずの命が医療者や機器が相対的に不足するために結果的に命の選択（どちらの患者に人工呼吸器をつける？外す？）や最悪死亡例の増加となるのです。

繰り返しますが、有限の医療資源（人工呼吸器、ECMO など）を有効に活用するには医療崩壊させないことが最も重要で、そのためには無症候性感染者が絶対、集団発生（クラスター）の核になりうるという自覚を常に持って行動することが重要だという事です。それが延いては、大事な家族を守ることにするという自覚を持ってほしいのです。

3) 「本来で本当の自分へ甦る」

私は今回の新型コロナウイルス感染症が最終的に問うているのは「あなたの生き方」だと思います。冒頭にも紹介いたしました通り、「がん」も「生き方」が問われる病気でした。しかし、「がん」はがんに罹患した人へのメッセージでした（それ故、一人称の病気）。周囲はその人をどうサポートするかが問われたのです。

しかし、今回の新型コロナは勿論、罹患した患者へのメッセージもあります。しかし、8割以上の人へはむしろ経済などどう社会の中で生きるのか？自分の社会的行動が及ぼす影響をどこまで自分の事として律することができるのか？というメッセージではないでしょうか。欧米のように、外出禁止令のように罰金や懲役含む法的拘束力を発動することのない、（日本ではその法律がない）自粛要請という依頼だからこそ真価が問われます。多くの政治家が言うように、保証か罰則がない限り人の行動の規制はできないという強制ではないからこそ、「心がけ」「志」が問われると思っています。

今一度、なぜ自分は生きるのか？何のために生きるのか？生きるとは何か？誰のためか？を自問して頂きたいと思います。それこそ、自分が生まれて来た本来で本当の自分の生きる目的だと思うからです。

心配はいりません、必ずコロナという台風は過ぎ去ります。今は待つ時です。

【新型コロナの言い分に応える】

6) コロナ対策	⇒	コロナの言い分
1) 原則を思い出す ①身体は治るようになっている ②新型コロナと言えども風邪である ③新型コロナは必ず終息する		1) 莫妄想 (妄想に翻弄されてない?)
2) 正しく恐れる ①正しい情報を入れる (過ぎない) ②正しく予防する i) 手洗い、咳エチケット ii) 3密を避ける iii) 心の健康 (ストレスを減らす)		2) 3密を去り三密に就く (身口意は整っていますか? Stay home? = 家 (内) にいる? Keep social distancing? = 人と人の間合いはいいですか?)
3) 免疫力を上げる ①自然治癒力の五か条 (良眠・良食・加温・運動・笑い)		3) もっと心と身体を信じる (信ずるに足る生き方をしていますか?)

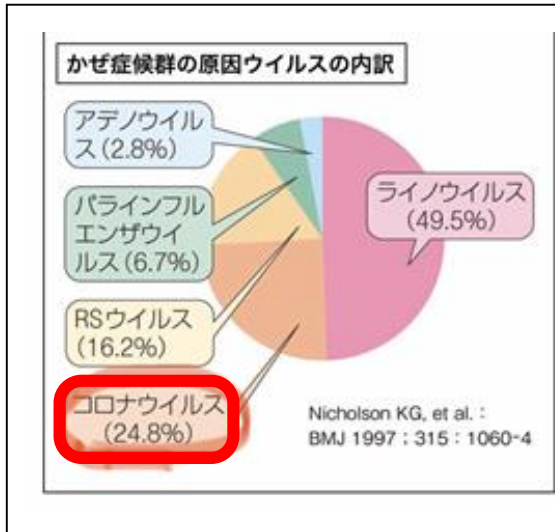
私は以上見てきましたように、今回の新型コロナ問題の特徴は、その本体症状（風邪症状そのもの）よりも倒産廃業や解雇という経済、社会的死活問題や不安や恐怖からくる自殺やDVという精神的死活問題という周辺問題のほうが過熱しています。

まさに太陽のコロナの様であり、これほどのパンデミックを引き起こした広がり具合もまさに王冠級です。ここが本体そのものが熱かった SARS や MERS、そして「がん」とは違うところ です。

そして、繰り返しますが、それに対応する行動規範は「3密を去り三密に就く」です。行動規範は外にはないのです。今一度よく心を傾けてみませんか？

4) 追加考察

①風邪は万病の因 (中国の黄帝内経素問 (中国最古の医学書)); 新型と言えどもコロナは風邪



<https://twicolle-plus.com/articles/505368>

です。通常の感冒の原因ウイルスは左図のように感冒の約半分 (~3分の1) はライノウイルスです。ライノウイルスは主なる感冒の原因のため、風邪ウイルスともいいますが数日の潜伏後に鼻症状が中心です。(「ライノ」とはギリシャ語の「鼻」) 通常発熱はありません。コロナウイルスは通常の感冒の4分の1程度の頻度でライノに次いで多いウイルスです。よって、日ごろから風邪をひきやすい人こそ注意が必要です。

ご自分の体験でどういう時に風邪をひくかを思い出して下さい。ウイルスは原因ではありますが、それを引き込む(風邪を引く)生活(習慣)

が免疫を落としてウイルス侵入増殖を許すのです。よって、風邪が万病の因というより、本当は風邪を引き込むような生活習慣こそ万病に繋がると言えるのです。

②太陽のコロナとの相似形; 太陽コロナは皆既日食の時など肉眼で観察できます。

太陽表面温度は 6000 度と言われますが、表面から 2000km 上空あたりから急激に上昇し 100 万度に達すると言います。その理由は不明です。王冠という意味でコロナウイルスの形状からこの名前が付けました。(因みに、蝋燭も炎心は 300 度、内炎は 500 度で外炎は 1400 度でやはり芯より外の方が温度が高い) このあり様は、私には本体より周囲への影響が大きいという意味だとも言えますね。つまり、コロナウイルス感染症とは所詮風邪であるにも関わらず、現在社会的な大問題を引き起こしています。新型コロナウイルスで肺炎となって重症例では亡くられる方も見えますが、それよりはるかに多くの経済的困窮(自粛要請により倒産、廃業、解雇など)により、自殺者が増えていると言います。影響は個人や会社を超え、はるかに大きく都市機能を麻痺させ国家封鎖まで至っています。あたかも、太陽コロナのエネルギーの強さの相似形です。



<https://ja.wikipedia.org/wiki/コロナ>

③カタカムナで読み解く新型コロナの意味。(言霊、数霊の読み解きは吉野信子先生の思念表より)

縄文時代よりはるか昔にカタカムナという文明があったとされます。詳細な記録などは一切なく 80 首の歌が文献として遺されているに過ぎないのですが、それを読み解くと宇宙の真理が書かれているといます。「現代科学をしのぐ超科学書である」と医師でカタカムナ研究者の丸山修寛先生は述べておられます。現在は吉野信子先生がカタカムナウタヒから日本語の 48 音を思念として読み解く法則を発見され、「カタカムナ学校」を開講しその法則を教授されておられます。

このカタカムナにより「新型コロナウイルス」「COVID19」を読み解いてみました。

- ・ 新型 (シンガタ) = 強く示された内なる力が分かれる = $23 + 48 - 25 + 26 = 72 \rightarrow 9$ (発信放射する)
- ・ コロナ = 身体に転がり出入りする重要な核 = $16 + 34 + 14 = 64 \rightarrow 10$ (思考、芽) $\rightarrow 1$ (根源から出入りする)
- ・ ウイルス = 生れ出て伝わり留まり一方向へ進む = $19 + 5 + 12 + 21 = 57 \rightarrow 12$ (留まる) $\rightarrow 3$ (実態、光)
- ・ 新型コロナウイルス = $193 \rightarrow 13$ (広がり) $\rightarrow 4$ (新しい陽)

以上からカタカムナでは新型コロナウイルスの言霊と数霊で読み解くと、「強い重要な内なる核が生まれ伝わり広がり新しい核として広がってゆくもの」と言えそうです。

また、今回の新型コロナウイルスは COVID19 と命名されました。これも同様に読み解くと、

- ・ COVID19 (コビット 19) = 根源へと強く入って自然と集まり統合されたもの = $16 - 1 + 44 + 17 = 76 \rightarrow 13$ (広がり) $\rightarrow 4$ (新しい、陽) 19 (生まれでる) $\rightarrow 1$ (根源から出て入る) であり、「根源へと強く入って自然に集まり統合された新しい陽が生まれ出でたもの」となります。

私たちは、兎角今回の新型コロナを不安や恐怖の対象としか見ていませんが、カタカムナでは善悪を超越して「新しい陽、核」であると言っています。病気としての不安、恐怖や経済的な死活問題はとても重要な問題ですが、今一度善悪を超えて「新型コロナ」の言い分を聴く姿勢は重要かもしれません。

本当の言い分が分かれば、がんと同じく「新型コロナ」が時の象徴としてなぜ今の時代にパンデミックとして全世界に必要なだったかが見えてきそうです。

④コロナウイルスから人類への手紙

友人より以下のメールを頂きました。ヴィヴィアンリーチさんという人からだそうです。心に響いたので許可を得てシェアしたく思います。

Coronavirus' Letter To Humanity

The earth whispered but you did not hear.
The earth spoke but you did not listen
The earth screamed but you turned her off.
And so I was born...
I was not born to punish you..
I was born to awaken you..
The earth cried out for help...
Massive flooding. But you didn't listen.
Burning fires. But you didn't listen.
Strong hurricanes. But you didn't listen.
Terrifying Tornadoes. But you didn't listen.
You still don't listen to the earth when.
Ocean animals are dying due to pollutants in the waters.
Glaciers melting at an alarming rate.
Severe drought.
You didn't listen to how much negativity the earth
is receiving.
Non-stop wars.
Non-stop greed.
You just kept going on with your life..
No matter how much hate there was..
No matter how many killings daily..
It was more important to get that latest iPhone then worry
about what the earth was trying to tell you..
But now I am here.
And I've made the world stop on its tracks.
I've made YOU finally listen.
I've made you take refuge.
I've made you stop thinking about materialistic things..
Now you are like the earth...
You are only worried about YOUR survival
How does that feel?

コロナ・ウイルスから人類への手紙

地球は囁きました、でもあなたは耳を貸さなかった
地球は話しました、でもあなたは聞かなかった
地球は叫びました、でもあなたは耳を塞いだ
そして、私は生まれました・・・
私はあなたを罰するために生まれたのではありません・・・
私はあなたの目を覚ますために生まれたのです・・・
地球は助けを求めて叫びました・・・
大洪水、でもあなたは聞かなかった
燃え盛る火事、でもあなたは聞かなかった
猛烈なハリケーン、でもあなたは聞かなかった
恐ろしい竜巻、でもあなたは聞かなかった
そんな時、あなたは地球の声を聞こうとはしなかった
汚染した水により、海の生き物が死んで行く、
警鐘を鳴らして氷山は溶けて行く、
厳しい干ばつ、
地球がどれほど悲観的な危機にさらされていても
あなたは聞こうとしなかった
終わりのない戦争
終わりのない貪欲さ
あなたはただ、自分の生活を続けていた
どれだけの憎しみがそこにあると
毎日何人が殺されようと
地球があなたに話そうとしていることを心配するより
最新の iPhone を持つことの方が大切だった
でも今、私はここにいます
そして、私は世界のその軌道を止めました
ついにあなたに耳を傾けさせました
私はあなたに避難を余儀なくさせました
私はあなたに物質的な考えをやめさせました・・・
今、あなたは地球のようになっています
あなたは自分が生き残ることだけを考えています
どう感じますか？

I give you fever.. as the fires burn on earth.

I give you respiratory issues..

has pollution fill the earth air.

I give you weakness as the earth weakens
every day.

I took away your comforts..

Your outings.

The things you would use to forget about the planet
and its pain.

And I made the world stop...

And now...

China has better air quality.. Skys are clear blue
because factories are not spewing pollution unto the
earth's air.

The water in Venice is clean and dolphins are being
seen. Because the gondola boats that pollute the water
are not being used.

YOU are having to take time to reflect on what is
important in your life.

Again I am not here to punish you..

I am here to Awaken you...

When all this is over and I am gone...

Please remember these moments..

Listen to the earth.

Listen to your soul.

Stop Polluting the earth.

Stop Fighting among each other.

Stop caring about materialistic things.

And start loving your neighbors.

Start caring about the earth and all its creatures.

Because next time I may come back even stronger....

Signed,

Coronavirus

地球を燃やして・・・私はあなたに熱を与えました

私はあなたに呼吸への課題を与えました

汚染された地球の空気

地球が毎日弱って行くように、私はあなたに弱さを与え
ました

私はあなたから快適さを取り除きました

あなたの外出

あなたが以前は忘れていた地球と

その痛み

そして私は世界を止めました

そして今・・・

中国の空気はきれいになり・・・

工場は汚染を地球の空気に吐き出さなくなり

空は澄み切った青色に

ベニスの水は透明になりイルカを見ることができます

なぜなら水を汚していたゴンドラを

使っていないから

あなたには、自分の人生で大切なものは何かを考える
時間が出来ました

今一度、私はあなたを罰しているのではありません・・・

私はあなたを目覚めさせるためにここにいるのです。

これが全て終わったら私は去ります・・・

どうか、これらの瞬間を覚えておいてください

地球の声を聞いてください

あなたの魂の声を聞いてください

地球を汚さないでください

争うことをやめてください

物質的なことに気を取られないでください

そして、あなたの隣人を愛し始めてください

地球とその生き物たちを大切に始めてください

何故なら、この次、私はもっと強力になって帰って来る
かもしれないから・・・

コロナ・ウイルスより