

2021 NEW YEAR

ポノス

NO.26

HEALTHY FOCUS...23

感染症を正しく 知って予防対策を

ザ・トライアル

免疫力を高める体操

療法アラカルト

療術とは…

一般財団法人 全国療術研究財団
一般社団法人 全国療術師協会

今回の焦点は、「感染症と予防」です。

感染症を正しく 知って予防対策を

令和2年は、ほぼ1年間、テレビ・新聞などで新型コロナウイルスに関しての報道が毎日繰り返されました。東京オリンピック一色の年になると想像していましたが、とんでもない1年となってしまいました。小説や映画の中で警鐘されてきた「ウイルス」による感染症の脅威が現実となって人類の無力さを見せつけられたのです。

今後も感染拡大の波が何度か繰り返されると考えられていますし、収束までにはまだ時間がかかると考えられます。しかし、それでも新型コロナウイルスの特徴や感染方法が明らかになりはじめて、徐々に人々は冷静さを取り戻しました。そして、感染症予防が着実に実行されています。今後も気を緩めることなく予防努力を実行しましょう。

今回は、感染症全体を明確にすると同時に、新型コロナウイルス拡大の予防を整理します。



◆感染症と病原体

感染症とは、病原体（細菌・ウイルス・真菌・寄生虫）が体に侵入して、症状が出る病気のことをいいます。

細菌は、一つの細胞しかないので単細胞生物と呼ばれます。細菌は栄養さえあれば自分と同じ細菌を複製して増えていくことができます。人の体に侵入して病気を起こす有害な細菌もいますが、一方で人の生活に有用な細菌も存在します（発酵食品を作るための菌など）。また人の体には多くの種類の細菌がいて、皮膚の表面や腸の中の環境を保っています。

ウイルスは、細菌の約50分の1程の大きさしかありません。ウイルスには細胞がないので、他の細胞に入り込んでその細胞の働きを利用して自分のコピーを大量に作ります。その結果、入り込んだ細胞が破裂してたくさんのウイルスが飛び出します。飛び出したウイルスが他の細胞に入り増殖していきます。

真菌は、いわゆるカビのことで、水虫は白癬菌という真菌が、病原体です。

寄生虫は、人や動物の表面や体内に寄生して栄養を得る生物のことをいいます。

◆ウイルスの脅威

白癬菌が元で起きるトラブルは発症した本人には耐え難いものですが、それが原因で死に至るといって

とはありません。また、寄生虫は多くは目に見ることから予防・治療が確立しています。

一方、微生物である細菌・ウイルスは、直接目に見えないことからその予防が難しいわけです。ただし、細菌に関しては研究が進み抗生物質やワクチンが開発されていますから医学的処置を施すことが可能です。

残念ながらウイルスに関してはまだまだ研究段階であり、今回のような新型コロナウイルスのように新たな脅威が生まれてきます。地球環境の変化とともに今後も次々と新種のウイルスが出現すると思われるます。

◆病原体の感染経路

未知のウイルスが出現したとしても病原体がどのように体内に侵入してくるかということを知ること、予防の第一歩はできます。新型コロナウイルスに対してはかなり有効でした。

病原体が体の中に侵入する経路には、大きく分けて「垂直感染」と「水平感染」の2種類があります。「垂直感染」とは、一般的に「母子感染」といわれるものです。水平感染は「接触感染・飛沫感染・空気感染・媒介物感染」の4つに大きく分類できます。

接触感染

感染者（源）に直接接触して感染します。例…伝染性膿痂疹（とびひ）・梅毒・破傷風など。

飛沫感染

咳やくしゃみで飛び散った飛沫（しぶき）を吸い込むことにより感染します。例…インフルエンザ、かぜ、百日咳など。

空気感染

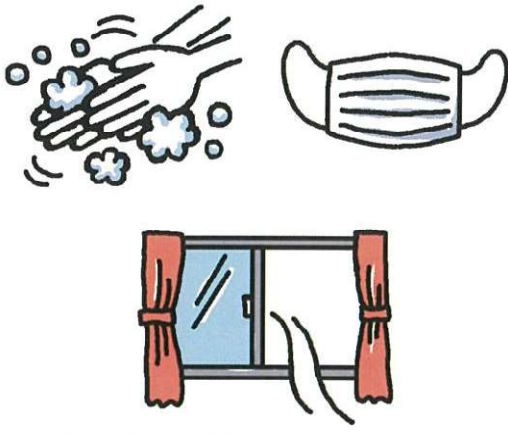
空气中を漂う微細な粒子（飛沫から水分が蒸発し核となる）を吸い込むことにより感染します。例…結核、麻疹（はしか）など。

媒介物感染

汚染された水、食品、血液、昆虫などを介して感染します。例…コレラ、食中毒、ウイルス性肝炎、マラリア（蚊が媒介）など。

◆感染経路から見る予防

インフルエンザウイルスを例に「飛沫感染」と「空気感染」の関係に着目したいと思います。飛沫感染は、咳やくしゃみをしたときの「飛沫」



「マスク」「手洗い」「換気」は多くの感染症に有効です。

沫」とともに病原体が近くににいる人の鼻腔や口に入り込むことよって感染することです。その最大飛行距離は約2メートルです。インフルエンザは飛沫感染します。

程なく飛沫は、水分が蒸発して、飛沫核という極めて小さな微粒子となります。飛沫核は大変軽いので空間に浮遊し、広範囲に移動します。

飛沫核の状態ではインフルエンザウイルスは、ほぼ感染力を失っています。そのため空気感染はしないといわれています。ただし、これは空気に湿度

があり換気が良好な場合の話です。湿度が低い冬場は、インフルエンザウイルスがまだ感染力を保っているうちに水分が蒸発してしまい、飛沫核となる可能性があり、そこに寒さから部屋を締め切り、換気が悪いという条件が重なると空気中の飛沫核が濃縮し、インフルエンザウイルスが空気感染する状態になります。

新型コロナウイルスの感染力はかなり高いといわれています。このことから換気が悪い場所では空気感染することは容易に想像が付きま

す。同じくインフルエンザウイルスを例にすると、手指についたウイルスを金属、ガラス、プラスチックなどの無生物表面を通じて伝播してしまうケースが考えられます。

例えば、インフルエンザに罹患（りかん）した人が無生物表面にウイルスを含んだ鼻汁などのついた手指で触れたとします。そこに別の人が触れることで、ウイルスが別の人の手指に移動します。その人が、そ

の手指で目や鼻・口の粘膜に触れば、そこからウイルスは体内に侵入します。無生物表面の種類や状況にもよりますが、場合によっては48時間も感染力を保っているといわれています。新型コロナウイルスは、この感染力を保つ時間がさらに長いという研究結果が出ています。

以上のことから、インフルエンザウイルス同様に新型コロナウイルス予防は「飛沫を飛ばさない、吸い込まないためのマスクを着用」「十分な換気」「手指を介する感染を防ぐための手洗い」が重要だということが明白なのです。

新型コロナウイルス感染症は、罹患しても約8割は軽症のまま治癒する例が多いことが報告されていますが、高齢者や基礎疾患のある人は、重症化するリスクが高いことも報告されています。自分のことだけでなく、周囲の人々を守るという意味からも予防努力はしっかりと続ける必要があります。

◆免疫力が生死を分ける

予防と同じく大切なことがあります。それは、病原体が体に入ってきたからといって必ず感染症となるわけではないということです。罹患するかどうかは、病原体の感染力と体の免疫力とのバランスで決まるといえます。さらに、仮に罹患してもその後の治癒を司るの

も免疫システムです。つまり、感染症に対する基本的な対策としては、免疫力を低下させないことが大切なのです。免疫力が生死を分けるといっても過言ではありません。

免疫力を低下させないためには、「良質な睡眠」「過食にならずバランスのとれた食事」「適度な運動」この三つが重要です。そして、極度のストレスを溜め込まず、規則正しい生活を心がけるようにしたいものです。

しかし、言葉で言うのは簡単ですが、現代社会にはどうしても不規則な生活や運動不足はつきもの。さまざまなタイプのストレスに常にさらされています。こうしたことが原因で、いつの間にか歪んでしまった骨格や落ち込んだ体力、体温の低温化は、なかなか自分では気づかないものです。

そこで、療術のさまざまな施術が有効となります。体力維持のため、そして定期的にカラダのバランスを整えるためにもぜひ私たちに相談

ください。

規則正しい生活が免疫力を高めます。



規則正しい生活が免疫力を高めます。

療法 アラカルト

療術

療術は人体の持つ自然治癒力(自分で回復する力)を活性化することで、健康をとりもどすことを基本とした施術法です。

光線療法

太陽の光はすべての生き物を育む源です。光線療法は、このような太陽の力を活用して生理機能を整えたり、鎮痛や消炎・解毒作用や皮膚の抵抗力を高めたりすることを目的としています。患者の症状によって紫外線、可視光線、赤外線などの化学作用や物理的作用を使い分けることになります。

カイロ手技療法

人間の体は骨と筋肉によって支えられています。骨が歪んだり、筋肉が弱ったりしてこのバランスが崩れてくると神経系・ホルモン系・循環系などの調子が狂ってきます。この結果、痛みや内臓の不調、抵抗力の低下となって現れます。カイロプラクティックや整体術など手技療法は、このアンバランスな部分を再び正しい状態に調整し、神経などが順調に働くようにととのえることを目的としています。

療術は人体を
やさしくケアし、
こころよさが
体感できます。

温熱刺激療法

痛いところ、凝ったところを温めたり、叩いたりすると楽になることがあります。これは患部に熱などの刺激を与えると眠っていた自然治癒力が目を覚ますからです。この原理を利用し、皮膚に熱を加えたり、物理的な刺激を加えたりする施術法が温熱刺激療法です。刺激された皮膚の周辺では血液やリンパの循環が改善され、鬱血の解消や鎮痛・消炎効果、痙攣の緩和が見られます。また、この刺激は神経や内分泌系を通じて臓器に伝わり、内臓の働きを活発にします。

電気療法

人体は微弱な電氣的な活動で生かされています。これを利用しているのが、心電図や筋電図などです。電気療法は、低周波、高周波、超短波などの各種エネルギーを体に作用させ、細胞に働きかけることで、血行を良くし、新陳代謝を促進して、人体が備え持つ自然治癒力を高め、健康を取り戻します。

療術師は、**カイロプラクティック・手技療法**、**光線療法**、**電気療法**、**温熱刺激療法**の4つの療法すべてをマスターしており、患者さんの状態に応じてこれらの療法を活用できるよう日々研鑽しています。療術師の団体である一般社団法人 全国療術師協会や一般財団法人 全国療術研究財団では療術師の技量を向上させるため、研修を行っており、原則として1000時間にのぼる研修を修了した療術師に財団の修了認定証を交付しています(この認定を受けた療術師については各都道府県の衛生部局に名簿を提出しています)。

療術 Q&A

AQ 半健康人とはどういうことでしょうか。

「病気は人間の体が不具合になったこと」です。しかし、ほとんどの人が、多かれ少なかれ「調子の悪いところ」を抱えています。つまり、みな少しづつ病気を抱えて生きているのです。

赤痢に罹った人は入院して抗生物質を大量に投与して完全に治癒するかもしれません。しかし、高血圧といった生活習慣病はほとんど完全に治癒するということはありません。腰痛や肩こりで医者に行った方は、「トシですから（治療法はありません）」とお医者さんに言われてショックを受けたことではし

う。このように病気と同居しながら人生を生きている人たちを半健康人といいます。

AQ 療術と西洋医学とどこが違うのでしょうか。

西洋医学は17世紀に「病気」という概念を打ち立てました。「病気」の考え方は、さまざまな症状を分類し、共通の症状をひとまとめにして「〇〇病」と名づけることから始まります。そして、これらの症状の原因となつていく臓器をみつけ、原因を除去しようとしていきます。つまり、患者さんという「人間」ととらえるのではなく、「臓器レベル（時に遺伝子レベル）で異常を把握し、異常を除去しようとするのが西洋医学です。この手法は、「病気」を除去するには大変有効な手法でしたし、その結果、西洋医学が世界制覇を遂げることともなりました。しかし、「原因」が見つからないような場合には治療が困難です。

これに対し、療術は患者さんを全人的に理解しようとしません。つまり、原因は何であれ、苦しんでいる患者さんを少しでも楽にしたいというのが療術の目的となります。高齢社会の到来とともに、腰痛・肩こり

といった原因のはっきりしない不定愁訴が増加しています。療術はこのような患者さんに有効に対処していくことができるのです。つまり、西洋医学と療術は利用の仕方が異なっており、それぞれ得意分野があるといえるでしょう。

AQ 療術にはどのような施術法があるのでしょうか。

療術には、大きく分ける四種目があります。と、手技療法、電気療法、光線療法、温熱刺激療法の

手技療法は、主に手指を使って、体を揉んだり叩いたりさすったりする療法で、療術の他に按摩、マッサージ、指圧などがあります。療術として行われている手技療法は、カイロプラクティックや整体術があります。カイロプラクティックとは、人体の脊柱のひずみが原因の末梢神経や自律神経の障害を脊椎に物理的な刺激を与えることによつて修正しようとするものです。すなわち按摩マッサージ指圧などは皮膚や筋肉などを刺激することで施術効果をあげようとするものですが、カイロプラクティックなどは主として脊椎や骨格などを矯正することによつて神経系の機能を正すも

ので、療術の体系が異なることになります。

電気療法は、麻痺や疼痛などを施術するため、電位変化による刺激を与えることで細胞、特に神経細胞に好影響を与えようとするものです。なお、鎮痛効果が大きいだけでなく、疲労回復の効果もかなり見込めます。

光線療法は、紫外線や可視光線、赤外線を放射し、鎮痛、消炎、解毒作用を期待したり、皮膚の抵抗力を強めたりするものです。なお、これらの光線は太陽光線に含まれているものであり、光線療法になじむまでは疲労感がでることがありますが、大きな副作用の心配はありません。

温熱刺激療法は、皮膚に刺激をあたえることで、自然治癒力を高めることを狙ったものです。直接療法として病変部に温熱・刺激を与えることにより患部の血液循環を改善し、うっ血をとり、痛みを緩和することができます。間接療法としては患部以外の臓器などに中枢神経系などの反射を引き起こし、施術効果をあげることが期待されます。はり・きゅうも温熱刺激療法ですが療術は、はりやきゅうよりおだやかな刺激を与える施術法と言えるでしょう。

◆療術師協会は、皆様の身近なところにあります。ご相談お問い合わせはお近くの協会まで◆

●北海道ブロック

(一社)北海道治療師会 060-0042 北海道札幌市中央区大通西18丁目1-45 エステート大通501 会長 星野喜一 011-215-8407
北海道療術師協会 079-8414 北海道旭川市永山4条7丁目1-14(岩橋方) 会長 金谷典一郎 0166-46-3778

●東北ブロック

(一社)青森県療術師協会 034-0017 青森県十和田市東二番町2-24 会長 三浦金作 0176-22-4773
岩手県療術師会 020-0065 岩手県盛岡市西下台町11-24 会長 吉田善雄 019-625-3232
(一社)宮城県療術師協会 980-0013 宮城県仙台市青葉区花京院1-1-52-203 会長 熱海哲也 022-713-1725
秋田県療術師会 014-1114 秋田県仙北市田沢湖神代字古館野84 会長 細川勇一 0187-44-2223
山形県療術師協会 998-0032 山形県酒田市相生町1-6-5(茂木方) 会長 齊藤亮司 0234-22-2082
NPO福島県療術師協会 965-0055 福島県会津若松市石堂町8-11 会長 鈴木和枝 0242-24-4016

●関東ブロック

(一社)茨城県療術業協会 310-0841 茨城県水戸市酒門町1103-1 ファインコートB 会長 浅野博 029-291-3022
栃木県療術師会 321-4411 栃木県真岡市上大田1316-6 会長 稲毛一夫 0285-83-5353
群馬県療術師会 379-2234 群馬県伊勢崎市東小保方町3497-12 会長 大森四郎 0270-62-7514
埼玉県療術師会 350-1101 埼玉県川越市の場2-15-23 会長 早瀬治 049-234-3720
千葉県療術師会 287-0214 千葉県成田市横山130 会長 越川和彦 0476-73-2167
(一社)東京都療術師会 102-0072 東京都千代田区飯田橋1-5-7 東専堂ビル4F 会長 渡辺滋 03-3234-4555
(一社)神奈川県療術師会 230-0061 神奈川県横浜市鶴見区佃野町34-23-103 会長 田中丈平 045-581-2040
新潟県療術師協会 950-0067 新潟県新潟市東区大山1-9-23 会長 松澤清典 025-270-3784
山梨県療術師会 406-0028 山梨県笛吹市石和町駅前7番地11 会長 大林正 055-262-2330
長野県療術師会 383-0037 長野県中野市小田中254-1-3 会長 山崎政雄 0269-22-7779

●東海ブロック

(一社)静岡県療術師協会 432-8061 静岡県浜松市西区入野町16419-4 会長 佐竹教之 053-440-3267
愛知県療術師会 440-0027 愛知県豊橋市多米中町2丁目3-31 会長 荒川恵史 0532-63-7685

●近畿ブロック

全療協三重県本部 516-0046 三重県伊勢市辻久留町542-54 会長 杉山好人 0596-26-0128
京都府療術師会 651-1244 兵庫県神戸市北区谷上南町17-19 会長 松岡勝彦 078-583-3024
大阪府療術師会 546-0021 大阪府大阪市東住吉区照ヶ丘矢田2-6-25 会長 倉津弘一 06-6702-9498
兵庫県療術師協会 671-1152 兵庫県姫路市広畑区小松町1-26 会長 佐々木和輝 0792-39-5293
奈良県療術師会 630-8202 奈良県奈良市川上町259-2 会長 北道成美 0742-25-0645
和歌山県療術師会 646-0028 和歌山県田辺市高雄1-1-3 会長 五味田聖二 0739-25-5290

●中国ブロック

岡山県療術師会 710-0047 岡山県倉敷市大島380-7 会長 鶴田和義 080-1934-5330
広島県療術師会 732-0008 広島県広島市東区戸坂くるめ木1-1-27 会長 豊田武紀 082-229-4321
(一社)山口県治療師会 750-0086 山口県下関市彦島塩浜町2-16-13 会長 藤本正 083-267-2377

●四国ブロック

徳島県療術師会 773-0016 徳島県小松島市中郷町字桜馬場84 会長 太田厚 0885-33-3303
(一社)香川県療術師協会 765-0061 香川県善通寺市吉原町1474 会長 秋山祐宏 0877-62-8510
(一社)愛媛県療術師協会 790-0801 愛媛県松山市歩行町2丁目4-24 サンシャイン松山703 会長 森英昭 0893-24-5611
高知県療術師会 781-5235 高知県香南市野市町下井938-1 会長 山中弘美 0887-56-4284

●九州ブロック

(一社)福岡県療術師会 811-0321 福岡県福岡市東区西戸崎3-4-80 会長 松田正利 092-603-0453
佐賀県療術師会 849-5131 佐賀県唐津市浜玉町浜崎1901-127 会長 内山浩 0955-56-7803
(一社)長崎県療術師協会 855-0824 長崎県島原市白山町62 会長 林田尚純 0957-63-2860
熊本県療術師協会 864-0165 熊本県荒尾市樺780 会長 若菜孝 0968-68-5065
大分県療術師連合会 870-0883 大分県大分市永興3丁目1-4 会長 首藤眞 097-543-7548
宮崎県療術師会 885-0093 宮崎県都城志比田町10899-4 会長 東脇健次 0986-26-0580
鹿児島県療術師会 893-0045 鹿児島県鹿屋市田淵町163 会長 大坪義一 0994-48-2040

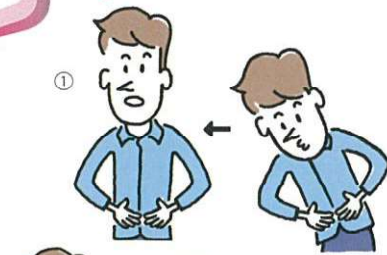
◆運動をすることが免疫力を高めることだと早合点し、例えば週に1度激しいスポーツを行うという人がいますが、急激で激しい運動は逆に免疫力を落としてしまいます。毎日適量を行うことが重要です。

強いストレスが首や肩を痛めていることには気づけても、内臓に大きなダメージを与えていることにはなかなか気がつきません。このダメージにより内臓の機能が落ちると同時に体温が下がってしまいます。深い腹式呼吸を行いながら、お腹をゆるめ、温めていきます。

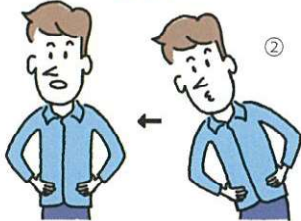
次にリンパ節に刺激を与え体液の流れを良くし、全身の体温を上げていきます。体温が上がることで免疫力が一気に高まります。どの体操も回数はこだわらず気持ちの良い範囲で行ってください。無理は禁物！

●ゆっくり腹式呼吸

①お腹に手を当ててお腹を軽く押し、おじぎをしながら息をゆっくり吐いていきます。吐き切ったら3秒程度息を止め、次はお腹を膨らませながら息をゆっくりと吸い体を起こして、3秒程度息を止めます。途中で休みを入れながらこれを繰り返します。



②脇腹に手を当ててお腹を軽く押し、右に上体を倒しながら息をゆっくり吐いていきます。吐き切ったら3秒程度息を止め、次はお腹を膨らませながら息をゆっくりと吸い体を起こして、3秒程度息を止めます。次は左に倒しながら同様の腹式呼吸を行います。これで1セット、何セットか続け、小休止を入れて数度行います。

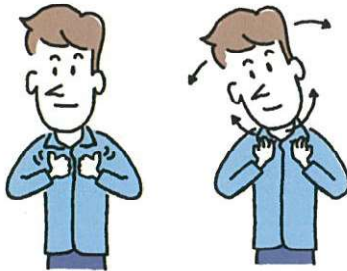


③最後に手のひらでお腹を軽く右回転させて軽くマッサージ。



●首筋のリンパ体操

鎖骨に軽く指を置いて、鎖骨を固定します。首の運動（前後・左右・回転）をします。無理をせずにできる範囲で行います。呼吸は意識せず、普通に行ってください。次に鎖骨の下を親指のはらで、ごくごく軽く指圧します。鎖骨に沿って少しづつ移動させます。



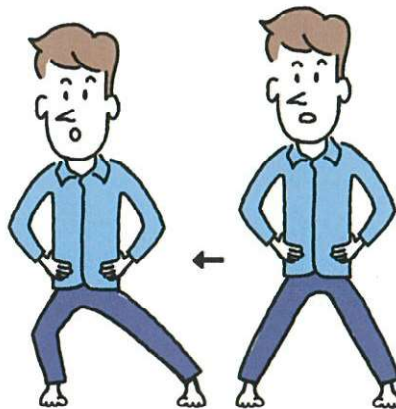
●四肢伸ばし体操

最後は肩幅に足を開き、腕を体側から少し離して立ちます。手足の指を思い切り開き、腕・脚を思い切り伸ばします。同時に目と口を思い切り開きます。このときお尻の穴をギュッと締めます。伸ばした後は緩めます。足の指は実際には開けない人もいますが、イメージはしっかり開く。



●股関節のリンパ体操

足を並行にして、脚を開き、上体を垂直に維持したまま片方の膝を外に開きながらをゆっくり曲げて体重移動をします。反対の脚は伸ばします。移動するときは息を吐き、戻すときに吸います。要所要所で息を3秒止めるのは先の腹式呼吸に同じ。



ポノス

NO.26

『ポノス』とは

ポノスとは医学の祖、医聖ヒポクラテスが各人の有する自然治癒力を表す言葉として命名したのですが、医の原点がポノスにあることは言をまたない。療術は医の原点のポノスに着目し、その増幅を目指す有効な施術法です。

2021年1月1日発行

●発行所 一般財団法人 全国療術研究財団

〒102-0072 東京都千代田区飯田橋1-5-7 東専堂ビル4F

電話 03 (3264) 2693 FAX 03 (3264) 2793

<http://www.ryojutsu.or.jp>

所属団体名

施術所名