

この紙面は山田健康センターのホームページ上でもご覧いただけます [山田健康センター](#) [検索](#)



第161回の西式甲田療法勉強会は 7月4日(土)14:00~八尾市プリズムホール
で「理論編1 食事の分量が優越、理論編2 背骨や骨格筋の異常は足に端を発する」
¥600。希望者は断食食として青汁断食 ¥400 数日前までに事前申込が必要

今年新型コロナウイルスパンデミック

2020年の最大事件に間違いない。6月現在までの情勢から浅学ながら考えをまとめてみた。新種のウイルスの特徴をいくつか...

- 1) 感染力が非常に強い。しかも熱発症までの期間が2週間前後と長いので感染している自覚を持ちにくい。人 人のエアロゾル感染(かつての空気感染)と接触感染。
- 2) ウイルス量は発症2日前~当日に最も多くなり感染能のピークを迎え、以降は次第に減ってくる。
- 3) これまでのウイルス同様、肺臓が損傷され呼吸困難に陥り重症化。(一部には血栓を作るために血栓由来の諸病で亡くなる或いは後遺症が残るケースもあるようだ)
- 4) 無症状あるいは軽症者の割合が80%であることから東洋では致死率が低そうでエボラ出血ほどの脅威の印象は無い。ただし感染期間につれ重症化のスピードが速い。
- 5) 検査結果で陰性と出た後で再び陽性と判明する例があり、ウイルスRNA変異のスピードと強度の変化が想像以上に速いかも。

微細生物に対する一般的予防法について

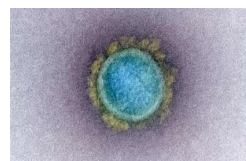
感染者の隔離と接する側の完全防護体制が必須で、逐一クラスター(小集団)を調べ感染ルートを潰していくことで拡大防止。一方、市民の予防法としては3密(密接、密集、密触)を避けマスク、こまめな手洗いなど一般の保健衛生で充分だろう。ここまでは連日の報道によりよく知るところである。

ところでこれらの中で最も悩ましいのは「感染者かどうか不明な他者とは距離をおけ、大声での会話をできるだけ少なく、相手が吐く息をできるだけ吸い込むな」という

点だろう。集団生活が基本であるヒトにとって、基本的な行動様式を制限しなければならぬことは何ともやるせない。ワクチン開発までの辛抱だとは理解していても、自粛や制約が長引けば子どもや高齢者など弱者には特にこたえる。グローバル経済も停滞する。

西式健康法からの視点

いかなコロナといえど要はウイルスの侵入。抗原が入ってくれば体内では抗原抗体反応という技が発動するはず。処理が済むまでは熱にうなされるかもしれないが、ここで大事なことは「症状即療法」との観点から厚着



をすること。またもし肺炎の兆候を感じたら胸にカラシ湿布を、微熱が引かなければ食欲もダウン

するだろうから断食、ウイルスとの闘いで傷ついただろう細胞群や間質コラーゲンの修復には柿茶等でビタミンCや酵素、過剰活性酸素やエラスターゼ酵素の低減には青汁から抗酸化物質(ポリフェノール)補充を忘れないようにしておけば標準のケースには対処できるはず。要は我々側の防御態勢の向上。

この際一番問題がこじれるのは生活習慣病で薬類の常用者、精神弱耗、過敏反応や不安症、アレルギー持病、自己免疫疾患など不全がある事。一般に、激しい抗原抗体反応の嵐(サイトカイン)に耐え切れない。自然な免疫作用が手順どおりに行われるとは限らず持病の悪化を見るからである。残念ながらこうした人は感染してはいけない。これはコロナウイルスの直接害というより、傷害された部位の回復を果たせずに結果的に多臓器不全に陥るのである。その証拠に、もっと早い軽症段階には多く確認されたウイルスだ

野良仕事のパンセ……

ひと雨あると名も知らぬ雑草がそここに顔を

出して来る 場所は通路であろうが畝の上であろうが あるいは刈草捨て場
であろうが場所を選ばない 時にはコンクリ ト埋設のそのすぐ脇にも現
れ まあ窮屈で非自由な姿かと思う所に根を張る まるで無秩序状態だ 考
えてみれば 子孫たる種子を落とす所にしかな生きられないのだから当たり
前である それを混み合うとか野菜の生育に邪魔とか考えるのは人間の頭
とかく人間は幾何学模様が好きで 整然と野菜が植わ ているのを好ましく
思うようだ できれば煩わしい雑草など不必要な植物は消えて欲しいと考
え。そうしたら草むしりの手間がいらぬから そしてそれを可能にしたの
が大量殺戮を可能にした除草剤 こんな権力を掴んだ人間を大自然は諾とし
ない 返り討ちにヒトという種の弱いものを病 死に導く だからヒトは大
自然に怖れを抱かなくてはならない そうしたら見返りとして 美味しい恵
みを頂けることだろう ヒトが行使する権力は ただ交通整理という労役

が、隔離され滅菌室に横たわる時点では殆ど
ゼロに近いようだ。最早、生命危機は違うス
テージに入っていたと考えられる。軽症者で
あっても長く換気不全の院内、密閉空間に滞
在することで、却って他者のエアロゾルから
追加でウイルスを吸うことになり、肺炎増悪、
呼吸不全が進行するケースを憂慮すべきだ
ろう。酸素吸入装置が無いホテルの部屋で隔
離すべきかどうか判断に迷うところだろう。

INORI

地球上で陸生する生物は他の生物と共存
しているのだから、共栄する場面もあれば死
闘せねばならないこともある。大気中や土壤
に存在する塵埃のようなマイクロ微生物とは
隔絶した毎日を送りたくともそれは出来ない。
そうすれば結局、過度な敵対意識や恐怖
心を持たず、埃やウイルスにはまみれるもの、
手も頭も体は汚れるもの、殺菌とて殺生の内
であり過剰行為は許されぬもの、それが真の
自然界の姿だ、と達観して平常心で暮らすこ
とが求められているようだ。人間の健康は人
間だけでは得られない。がしかし自分の健康
を大切に考え自己責任でその為の精進を積み
上げることに尽きよう。「新しい日常生活」な
るものをよく考えねばならない時代に差しか
かったのは確かなようだ。 <如是我聞は休みます>

全国健康むら 21 ネット 第5回 2泊3日のミニ断食体験会 in 名張「あわあわ」

《甲田式の断食法と西式体操、脚絆や温冷浴の習得。柿茶作りワークやリラックスヨーガ、菜園作業体験などでアツという間に過ごせます。帰宅後にはその成果を実感することでしょう。》

日程：2020年 9月20日(日) 13:00~23日(祝) 午後

会場：森美智代先生宅「あわあわ」 三重県名張市瀬古口 231 

集合：近鉄名張駅西口前 12時15分：上本町発急行 10:31 または 10:53 にご乗車下さい

参加資格：15歳以上の闘病中でない方 持ち物：洗面浴用具、パジャマ、体温計、保険証、脚絆

参加費：健康むら会員 36000円 / 非会員 40000円 定員：先着5名

問い合わせ、申込み：9月10日までに担当山田健康センター・山田 修まで 072-997-6177

当センター主催 第15期 西式甲田健康法勉強会・今後の予定

今期も、昼食に断食メニュー体験を併せて行ないます。1日断食を断行するきっかけになりますので、朝食抜きでどうぞ奮ってご参加下さい。講習会参加費 1回 600円・断食食 400円(自由) 事前申込必要。

第162回	8月 8日(土) 14:00	網と統御神経・皮膚と精神理論編	フルーツ・ジュース断食
第163回	9月12日(土) 14:00	第16期開始・健康維持の着眼点	寒天断食