

こころ と からだ を整えて
幸せな毎日をすごしていただく為の



ゆるむ通信

第11号 2020.12.1

発行元：自然整体ゆるむ



冬のひだまりがことのほか暖かく感じられる寒冷の候
皆様いかがお過ごしでいらっしゃいますか？
師走を迎え、本年も『ゆるむ』をご利用頂いた皆様に
心より感謝申し上げます。

【低オゾン発生器を導入しました】

この度、空気中のウイルスを除菌する効果がある
『低濃度オゾン＆高濃度マイナスイオン発生器』を
導入しました。

医療機関や海上自衛隊でも使用している器材です。
発注から3カ月、ようやく入手することが出来ました。

マイナスイオン(1000万個以上)と
低濃度オゾン(0.03ppm労働環境基準
値以下)を併用すると、それぞれ単体の
時と比べ、殺菌効果が10倍になる。
※三菱電機総合研究所で論文発表



ゆるむは、今までのウイルス対策も引き続き継続します。
ますます、安全・安心の「ゆるむ」を引き続きご利用下さい。



今年は新型コロナウイルスの影響により社会も生活スタイルも大きな変化がありましたが、COVID-19の実態も解明されつつあり、ワクチンや対処薬が着々と準備されています。

また、年度当初に危惧されたパンデミックもなく国内の新型コロナによる死亡者数は2096人(11/27時点)です。昨年のインフルエンザによる死亡者数は3571人ですから、インフルエンザ相当の対応を今後も実施して行きたいと思う所です。今回のゆるむ通信は明らかになった新型コロナウイルスの最新情報を紹介します。

【新型コロナウイルスは土着コロナウイルスの亜種です】
元来コロナウイルスは私たちが子供のころからかかっていた<風邪>の原因ウイルスです。日本には4種類の土着コロナウイルスが存在していました。新型コロナウイルスはこのコロナウイルスの仲間です。伝染性は高いですが、重篤化率はとても低いウイルスです。

アメリカやヨーロッパなどと比較して日本の重篤化率が極端に低い理由は『交差免疫(類似のウイルスに対して抗体反応が働くしくみ)』によるものだと言われています。

【新型コロナウイルスの変異】

新型コロナウイルスはとても変異しやすいウイルスです。確認されているだけでS・K型(弱毒性)G・L型(強毒性)と変異しています。実は、S・K型(弱毒性)は既に2019年に来訪した中国人観光客1000万人とともに日本国内で蔓延していたそうです。今年になってG・L型(強毒性)が国内に広がり始めました。すでにS・K型や土着のコロナウイルスに『交差免疫』のある日本人は重篤化しないというのが多数の免疫学者の見解です。

【PCR陽性者=感染者ではない】

現在のPCR検査は、ウイルスの断片を大幅に増幅して検出するものです。粘膜などにウイルスが少量でも付着していれば陽性反応を示します。粘膜へのウイルス付着=感染ではありません。ヒトの粘膜には免疫力(液性免疫)があるので、ウイルス付着が即感染ではありません。

また、非常にデリケートな検査の為、感度を上げると擬陽性が増え、下げると偽陰性が増えるものです。

現在感染者として発表されているのはPCR陽性者の数です。PCR検査数が増えればどんどん増えていきます。PCR検査陽性者数ではなく、重篤者数に注目しましょう。

【その他のコロナウイルス事情 etc】

- 一度感染して治癒したなら、たとえ抗体が消失してもリンパ球が「免疫記憶」をもっている。

- 日本人は、土着コロナへの「免疫記憶」をもち、これによる「交差免疫」が働いている。※左ページ参照

- ヒトは、新型コロナの抗体を持っていなくても幅広く対応出来る抗体(ポリクローナル抗体)を持っている。

- 日本人や東南アジア人は、新型コロナに対応出来る遺伝的特性(HLA)を持っている可能性がある。

- 新型コロナは感染力が少し強い季節性の風邪ウイルスであり、高齢者、抗がん剤治療者、生活習慣病患者などの「免疫弱者」にはリスクは高いが、一般の健康人は大半が無症状や軽症ですむ。

Merry Christmas



- 感染症対策は、手洗い、うがい、鼻洗浄、トイレ消毒、マスクの着用で十分である。
 - PCR検査の過剰評価は危険である。※前ページ参照
 - 新型コロナ罹患のリスクより、ワクチンの副反応によるリスクの方が危険な可能性がある。
 - 新型コロナウイルスは国内全般に拡散・浸透しており、クラスター解析は効果が希薄である。
 - 既に、2類相当の指定感染症の必要はない。
- ※政府は10月末にコロナ対応要領を大幅に緩和しました。
また、今後の分類を5類相当(インフルエンザ相当)にする事を検討中です。



【わかりやすい参考書籍】

本当は怖くない新型コロナウイルス
(井上正康 著)

※免疫学の専門家による書籍です。
センセーショナルなタイトルですが
新型コロナウイルスの実態が
良くわかる良書です。



【わかりやすい参考WEB】

ワシントンポストの紹介する
ウイルスの拡散⇒罹患⇒回復の
統計的なシミュレーション

※とっても興味深く、面白いです…



ご紹介してきた通り、新型コロナウイルスは風邪です。今後も、風邪対策をしっかりとしていく必要があります。手洗い、うがい、鼻洗浄、トイレ清掃・消毒、マスク着用適度なソーシャルディスタンスなどの対策も必要です。しかし、何よりも重要なのは、**免疫力を維持する事**です。

一般的には、免疫力維持に必要なのは、栄養・睡眠・運動といわれています。

「ゆるむ」では、もう一步踏み込んで【自律神経の安定】と【腸内環境の維持】をお勧めします。

何故なら、**「自律神経が乱れると免疫機能が落ちる」**
「腸内環境が乱れると免疫機能が落ちる」からです。

なので、ここからは
自律神経が安定し・腸内環境が整う食材
すなわち、**免疫力を強化する食材について紹介**します。

【納豆(味噌、大豆)】

大豆にはタンパク質や脂質が豊富にふくまれます。ただし消化吸収され難い食品でもあります。

出来れば納豆や味噌のような発酵させた大豆食品がおすすめです。

中でも納豆は欧米では
SuperFoodと呼ばれるほど
栄養成分の宝庫です。
マグネシウムやビタミンKは
免疫力を上げる為に



なくてはならない重要な栄養素です。
これらを多く含む納豆を積極的に食べましょう。

【海藻類】

わかめ、もずく、アオサ、昆布、海苔、など美味しい海藻に恵まれた食生活が出来るのは、日本人の特権です。

海藻の成分を栄養素として消化吸収する為には特殊な腸内細菌が必要ですが日本人の腸内にはこれらの細菌が多く存在しています。

ただし、海藻類は食べ過ぎるとヨウ素の摂取過多となり甲状腺機能低下症などの原因となりますのでご注意ください。



【青魚】

青魚に含まれるEPA(エイコサペンタエン酸)には炎症を抑制する働きがあります。

喘息や関節炎などの慢性炎症性疾患の予防には欠かす事の出来ない栄養素です。

EPAは酸化されやすい成分なので調理後すぐに食べるのが理想です。



【緑茶】

緑茶に含まれるカテキンと呼ばれる成分には、何種類かありますが、この中のエピロカテキンガレート(EGCG)にコロナウイルスの増殖を抑制する働きがある事が報告されています。緑茶の緑は、クロロフィルによるものであり、マグネシウムを含みます。抗不安作用のあるテアニンも含まれます。

温かい飲み物が嬉しいこの季節
ぜひとも緑茶を多く飲用
したいものです。



【生姜(ショウガ)】

生姜の効用には、抗炎症作用
代謝促進作用など様々な
ものがあり、風邪予防や冷え性
対策としても汎用されています。
免疫力アップの為には
欠かす事の出来ない食材です。



【大蒜(ニンニク)】

大蒜は、風邪の予防治療として
昔から利用されています。
また、高血圧に対する効果も
注目されており、認知症予防や
解毒効果など様々な薬効が
知られています。



【玉ねぎ】

玉ねぎには強い抗菌作用が
ある事が知られています。
また、健胃消化作用もあるので
栄養の消化吸収の助けもします。
強い抗酸化作用により
心臓血管を守る働きもあります。



【ブロッコリー】

ブロッコリーに含まれる
スルフォラファンという成分には
強い解毒作用があり
ベータカロテンとともに働き
免疫力をアップします。
ミネラルも豊富な野菜です。



【自然整体ゆるむ】は無料アプリ『すまっぽん！』を利用できるようになりました。

- メール・電話が使いやすい
 - 開業カレンダーが確認できる
 - 最新のお知らせが確認できる
 - ブログ・インスタを見れる
 - 割引クーポンが付いている
- など、大変便利なアプリです。



このQRコードでインストールできます

是非スマホの片隅にご設定ください。

年末の『ゆるむ』は12月30日まで開業しています。
今年の疲れを来年に持ち越さぬ様『ゆるむ』で
メンテナンスして、すっきりと新年を迎えましょう！

午前中の予約なら前日までに、午後の予約なら昼までに
ご連絡いただければ対応させていただきます。(空き状況によります)
ご連絡をお待ち申し上げます。

【令和2年12月開業日】

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	〇	開業日	

【令和3年1月開業日】

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
〇	開業日					

【ご予約、お問い合わせはこちらへ】



06-6857-3923



shizenseitai@yurumu.space