

# 心・体・暮らしに寄り添う クリニックちくさヒルズ通信 NO.12

2022年2月号

## コロナって 2022年中に風邪のようになるの？



早いもので今年で新型コロナウイルス感染症(COVID-19)との闘いも3年目となります。その今年3年目には、年内で一般的な「風邪」のような扱いになると思うかどうか、多くのドクターからのアンケート結果によりますと、「思わない」が55%程度で、「思う」の45%程度を上回る結果が出ていました。「思う」と答えた人の意見では「弱毒化すると思う」、「ワクチンや治療薬ができたから」という考えが多くありました。逆に「思わない」と答えた人の理由としては「まだ時間がかかる」という意見が多くありました。

いま、オミクロン株の感染が心配されていますが、このオミクロン株、なんと感染力が70倍という威力を持っていると言われています。得体のしれぬウイルス株に恐怖心も増してきますが、一方一筋の光明も見られるのではとの見方も出てきています。

その理由としては、

- 1, デルタ株より重症度リスクが低い可能性が高いということです。今までの世界での感染事例をみても死亡例は確認されていません。(1月現在)
- 2, ウイルスは本来の特性から見ると弱毒化していくという可能性があります。と言うのも、もしもウイルスの毒性が強いと「宿主」であるヒトがその毒で死んでしまい、ウイルス自体も死滅してしまいます。ウイルスは自分が生き延びていくためには宿主であるヒトを生かさず殺さず的な渡り歩きをしていく必要があるからです。そのためにウイルスは、変異を繰り返し感染力を高め、その先には弱化していくと考えられています。このような考え方に基くとオミクロン株もやがては風邪やインフルエンザのような存在になり、人類と共存していくという道のりが見えてきます。

どちらにしても、オミクロン株の感染拡大がパンデミックの終焉につながることを祈るばかりです。



当クリニック  
林衆治院長

当クリニックでは3回目のワクチン接種を行っています。  
まだまだオミクロン株の感染拡大は収まる気配もなく心配です。  
すでに当クリニックにて1, 2回接種を受けられた方はもとより、  
初めての方にも対応しております。  
一日でも早めにご予約、ご来院下さい。



温活

## この時節、体を温めて不調を撃退しましょう

冬の寒さによって、すぐに体が冷えてしまうという悩みをお持ちの方は多いと思います。そこで注目したいのが「温活」というお話です。

温活とは、体を温めることによって基礎体温を上げ、体の不調を改善することです。体が冷えて体温が低下しますと、肩こりやむくみ、肥満、月経症などのさまざまな不調を引き起こすと言われています。特に女性は、脂肪が多く筋肉量が少ないことから、基礎代謝が低くなって体が冷えやすい傾向にあります。温活を行って体を温めると、血流が良くなって代謝が上がり、健康的な生活を送れるようになります。今回は、温活のやり方をご紹介します。

### まず一つ目は、マッサージをすることです

体には、冷えに効くツボがいくつかあります。そこをマッサージすることによって、冷えの改善につながります。特に足先や下半身が冷えるという人には、「湧泉(ゆうせん)」と言うツボですが湧泉は土踏まずの中央から少し上の部分にあるツボで、下半身の冷えや疲労回復に効果的と言われています。足の指を曲げたときに凹む部分が湧泉ですので、下半身が冷えると感じたときには、ここを押してみると良いでしょう。

もう一つのツボは気端(きたん)と言い、足の指先にあるツボで、指先を揉むようにしてマッサージをすると体が温まります。

### 次に、運動をすることです

運動をして筋肉量を増やすことも、冷えの改善に効果的です。運動と言っても、本格的なスポーツをする必要はありませんので、ウォーキングやジョギングなどの軽い運動を習慣化するだけでも効果が期待できます。外での運動が難しい場合は、ヨガやストレッチなどの室内でできる運動をしましょう。これだけでも基礎代謝を上げる効果が期待できます。

### お風呂にじっくり浸かることです

お風呂にじっくり浸かって体を温めるのは、温活の基本で、シャワーで済ませず、きちんと湯船に浸かり38度～40度のお湯で30分程度浸かるのが良いとされています。

下半身を集中的に温めたいときは、半身浴がおすすめです。お湯にアロマオイルを入れると、リラックスと同時に血行促進が期待できます。

もしお風呂に入れない場合は、首の後ろを蒸しタオルで温めてみましょう。

首の後ろには太い血管が通っており、体温に大きく影響します。蒸しタオルは、水を軽く絞ったタオルを500Wの電子レンジで30秒ほど加熱すると作れます。

### 健康の知恵袋



読者の皆さん、あなたのお薦めの  
体を温める方法をご紹介します。  
お待ちしております。

広報紙 「クリニックちくさヒルズ通信」  
発行 医療法人財団榎順会 クリニックちくさヒルズ  
〒464-0858 名古屋市千種区千種2-24-2  
千種タワーヒルズ1F  
ご意見はこちらまで info@clinic-chikusahills.com  
編集・発行 医療法人財団榎順会 クリニックちくさヒルズ  
編集委員会(原稿責任者 川島和信)  
発行日 毎月10日