

# Dr. 板東のメディカルリサーチ No. 177

〈新しい 今後のlife どう変わる〉

わが国で、世界中で新型コロナウイルスのあまりにも大きな影響が広がっている。医学や医療の先人たちは、様々な困難に対して探求し解決策を見だし、歴史を切り開いてきた。私の師匠である日野原重明先生ならどのように対処されただろうか？ 最近、先生のベストセラーの文庫本が発刊されたので紹介しておきたい。

日野原先生から生活習慣の重要性を学んだ小生に今できることは何だろうか？ 世界には新型コロナウイルス (COVID-19) に関する英語論文が数万件あるという。私は感染症や呼吸器、疫学の専門家ではない。ただ、プライマリ・ケア医学、統合医療など、最近まとめた2篇の英語論文の内容は新しい生活様式に対する助言として貢献できるかもしれない。



## ◆歩くのがbest medicine ヒポクラテス

日野原先生ならどう考え行動されたか、と難局で考えあぐねるといつも自問自答をしている。このたびは、生活習慣の内容からいくつかポイントを要約してみた。

1) **運動**：医学の父と称されるヒポクラテスは、「歩くことが最良の薬である」と述べた。運動の際に、特に腰や太腿の筋肉から分泌された神経伝達物質が健康維持に寄与する。軽い運動で効果があり、毎日10回のスクワット 3クール+ウォーキング程度で十分であろう。

2) **睡眠**：「体内時計」をうまく働かせるためには、朝の光を浴びると、気持ちよく覚醒できる。就寝と起床の時間を規則正しく保ち、寝る前にはスマホ画面を見ず、静かな音楽を聴くとよい。

3) **食事**：糖質は控えめに、肉や魚、卵など蛋白質を多く、良質の油脂が推奨される。なお肥満者では、コロナ感染で予後不良のリスクが高まるのをご存じだろう。

4) **メンタルケア**：これには多岐にわたる内容が含まれる。その中で、東洋で禅の世界に近い概念として、西洋におけるマインドフルネスが知られる。これは静かに呼吸をしながら瞑想し、無意識に近い経験を得る方法だ。心身の緊張を解き放ち、リラックスできる。東洋/西洋の概念と哲学を組み合わせ、各自が上手にメンタルケアを続けられるように表にまとめてみた。

## ◆My mission 可能なことを 継続中

師匠である日野原先生や斎藤史郎元徳島大学学長のお陰で、現在まで学際的工作を重ねて来られた。英語論文は200数十件に至り、徳島大学図書館のリポジトリ登録で200件となった。自分の役割や使命を常に考えて、できるかぎりのことを今後も継続し、生きていく様を燃焼し続けたいと思う。

(板東浩、ばんどうひろし、医学博士、糖尿病専門医、ピアニスト)

Diabetes Research: Open Access

Short Communication DOI: <https://doi.org/10.36502/2020/dros.6164>

Recommended Hints for Improved Lifestyle and Health from Integrative Medicine (IM) In the Critical Situation of COVID-19

Bando H<sup>1,2\*</sup>

<sup>1</sup>Medical Research/Tokushima University, Tokushima, Japan  
<sup>2</sup>Director, Shikoku Division of Integrative Medicine Japan (IMJ), Japan

**Abstract**  
For the current critical situation of COVID-19 worldwide, several recommended hints for improved lifestyle and health were described from integrative medicine (IM) point of view. It includes some categories as follows. i) Exercise: Hippocrates said that walking is the best medicine. Walking fast, climbing stairs, and squats are effective. ii) Sleep and rhythmic lifestyle: Keep sleep and wake up time regularly, avoid looking at display or VDT work before sleep, and have bright light when waking up, especially sunlight. iii) Mental care: The US CDC presents the stressful influences, such as fear and worry about health, worsening of chronic health problems, and increased use of alcohol. Some recommendations of controlling heart and minds include keeping the natural feeling of being as it is, and mindfulness related to the oriental Zen concept. iv) Nutrition: IM and anti-inflammatory diet were proposed by Dr. Andrew Weil at Arizona University. The diet is based on two diets—the Mediterranean diet and the Okinawan diet. v) IM: Several applicable tips for IM show chiropractic, aromatherapy, supplements, medical herbs, Chinese medicine, Ayurveda, acupuncture, and others.

## 表 上手にメンタルケアを継続

- 1) あるがままの自然な気持ちが大切。辛い事を話したり泣いたりできる。
- 2) 常に頑張り過ぎないこと。状況に応じて力を入れうまく脱力させる。
- 3) そもそも理想通りにできないもの。限られた状況で可能なことを実施。
- 4) 目標を設定するとき、最初は低く次第に目標のレベルを上げていく。
- 5) 個人は異なる。生活習慣に応じて心身を健康に保つ方法を見つける。