



アンインストール・コロナ

天野泰司

関西は、長い梅雨の最中です。晴れ間に散歩をすると、草や木がすごい勢いで伸びています。このところ、コロナワクチンを接種される方が増え、私にも接種券が送られてきました。自分で判断することがとても大切ですが、結論から言うと、普通に健康な方、特に若い方は接種を急ぐ必要はありません。職場や集団接種が急増して相談も多いので、コロナとワクチンに関して、現在分かっていること、まだ分かっていないことをお伝えし、接種を終えた方、これからと思っている方、迷っている方、しないと決めている方、それぞれに適した気功的処方をご紹介します。

日本の再構築

緊急事態宣言から蔓延防止（通称マンボウ）に切り替わった頃から、都会での心理的な緊張感がゆるゆる解けているように思います。そもそも、飲食店の営業自粛ばかりの感染症対策が有効かは大きな疑問です。今までの日本のコロナ対策は主に企業や個人の人命な自主努力によって成り立ってきたもので、得体の知れない不安との闘いがずっと続いてきました。加えて、オリンピックの

ために意味不明なタイミングで宣言をオンオフ、感染者が減ってきたらGoToで人の動きを急に増やすという、およそ一貫性のない政策に一年半、私たちは振り回されてきました。本当に必要なのは、長い目で見て持続可能な、ちょうどよい人と人との距離感や、無理無駄のない経済活動を続け、人口の密集を自然に分散させること。適度にゆとりを持ちながら、幸せに暮らしていける日本を再構築していくことではないかと思えます。

利益追求、成長拡大が全体を潤す

度クリーニングして、得体の知れない不安を卒業し、澆刺とした日々を取り戻していきましょう。

作られた不安と必要な不安

不安には、本来必要のない作られた不安と、必要な本能的不安があります。クリーニングを続けて、まだ残る不安がある時は、それは「正常な不安」かもしれません。人間も動物ですから、本能的な勘の働きに守られている面も大きいのです。気功を続けていくことで、野生の勘も養われていきます。

自然免疫と獲得免疫

欧米とは違い、日本では、高齢化に伴って年間二万人単位で増加していた全死者数が、2020年は九千人も減少しています。また、若い世代のCOVID-19の発症、重症化、死亡者はとても少なく、10代以下の死者はゼロです。なぜ日本では死者が少なく、若者はコロナに侵されないのででしょうか。

よく言われるのは「自然免疫の働

というのとはや幻想です。元に戻るのではなく、新しい道を拓く。こんな緊急事態だからこそ、大きな方向転換が可能な面があり、今、私たちが何を思い描き、形にしていこうかが真に問われています。

注意と不安を分ける

コロナ対策として今、大切なのは、「過剰な不安を減らすこと」です。適度に注意して対策・配慮すること、不安を分けて考える。

コロナは怖い、買物に行くのも人と会うのも怖いという、生きることにそのものへの不安が過剰に広がりすぎています。不安や恐怖を元にした対策は道に迷いやすく、ずっと不安を抱えていると、生命力も免疫力も衰えます。

気づかないうちに書き込まれてしまった「コロナ」という「不安ウイルス」を一度全部、アンインストール。さっと洗い流していきましょう。

アンインストール・コロナ

コロナに対する漠然とした不安

的な風邪のウイルス4種やSARSの親戚です。似たようなウイルスが来た時に働く免疫を「交差免疫」と言っていた時におそらく「交差免疫」ができていて、新型コロナにかかっても軽く済んでいるのではないか。そうした研究があります。

またコロナウイルス以外の風邪でも、引いた直後には感染予防効果があることがわかってきました。風邪を自然に経過することで心身の自然な偏りを一掃できますが、「風邪の効用」の新しい側面と言えます。

新型コロナも、初めは風邪と見分けが付きませんから、「風邪かな」と思ったら、まず足湯。熱が上がってきたら後頭部のであて、咳が出てきたら肘湯や鎖骨のくぼみのであて、心身をゆるめ暖かくする、汗を冷やさない、水を飲む、平温以下になったら休む。といった方法で「自然免疫」が働きやすくなり、仮にCOVID-19感染だったとしても、スムーズに経過する可能性が高くなります。（『季節をめぐる気功』参照）

しばらく風邪を引いていない方は、しっかりと気功をして感度を上げ、

その原因の大部分は、報道やネット上の偏った情報です。最近は意図的に加工・修正・削除され、現実から乖離したバーチャルなもので見かけます。

感染症・ワクチン接種への極端な安全論や危険論は、どちらも空想の域を出ない、非現実的なものです。「コロナはとても危険でワクチンは絶対安全」「コロナはとても安全でワクチンは絶対危険」、その両者ばかりが目立つ、この盲目的な状態こそが異常です。よく分かっていることは多いですが、「こうだ」と思ってきたことにも疑問符をつけ、情報に接しましょう。

過去の記憶そのものを消去することはできませんが、それにまつわる情報を新しく塗り替えることで、セットになっていた「漠然とした不安」を消していくことができます。また、記憶と不安を切り離して、不安として生じてくる身体反応を減らすことも可能です。

とてもおすすすめなのが、不安をわずかでも感じるたびに「心がおちつくやさしい気功」を続けること。適切に注意を働かせながら、その都

必要があればすぐに風邪が引ける体を取り戻しておきましょう。

初めての技術

そして、ワクチンは「発症を抑制するけれども感染そのものを防ぐのではない」ことに注意が必要です。

接種券同封の説明書には、「現時点では感染予防効果は明らかになっていません。ワクチン接種に関わらず適切な感染防止策を行う必要があります」「ワクチンを受けた人が受けていない人よりも、新型コロナウィルス感染症を発症した人が少ないことがわかっています」とあります。打ったからもう大丈夫、と思いたいところですが、過信は禁物。効果の持続期間も不明で、欧米では3回目の接種を検討中です。

そして今回、遺伝子技術を用いた「メッセンジャーRNA（以後mRNA）ワクチン」が初めて接種され、開発から一年という超短期間で特例認可されています。実施しながらデータを集め治験を行なっている状態で、長期的な安全性は不明です。

病院勤務者のアンケートを見ると、初回より2回目、また若い世代



ほど強い副反応が出ていて、男性より女性が強い傾向があります。欧米の摂取量と同量ですし、細胞内反応が活発な方ほどたくさん抗原が作られるでしょうから、小柄で元気な若い女性は特に注意が必要。血中に拡散したワクチンが肝臓、脾臓だけでなく、副腎と卵巣に集まるという特例認可申請時のデータも公開されているので、子どもを授かる可能性がある方にはおすすりませぬ。妊娠・授乳中も避けるべきでしょう。

DNAとmRNA

今回、従来と決定的に違うのは、標的抗原となるスパイクタンパクを「自らの細胞中で産生する」まるでウイルスのようなワクチンであること。それは、史上初の事実です。

私たちの全ての細胞にはDNAがあり、その中に遺伝情報が書き込まれています。その情報を鋳型のようにコピーしてリボソームに運び、必要なタンパクを作るのが「mRNA」。今回のワクチンはコロナウイルスのRNAの中から、表面の突起部である、スパイクタンパクを作る情報だ



けを切り取って、ナノ粒子の油脂の皮膜に包んで注入するものです。

侵してはならない領域

mRNAを使ったコロナワクチンの研究は動物で先行していましたが、未だに成功していない現状です。原子力技術の安全性を過信したことが誤りだったように、遺伝子技術への過信も危険な面があります。

長期的に重篤な副反応を招く原因として考えられているのは、免疫による感染力の増強(＝ADE)だけではなく、「免疫寛容」が起こって抗原が細胞に残ること、次に感染した場合に正常細胞まで攻撃される可能性があります。可能性としては低いです、外から侵入した異物ではなく、自身の細胞で作る抗原なのでゼロではありません。

私たちはこれまで、無数のウイルスや細菌たちと共生しながら進化した、生きてきました。自己と非自己とを分け、今自分に必要な仲間と、そうではないものを識別していく働きが「免疫」。とても精妙で神秘的な働きですが、時々間違えて異常細

胞が増えたり、正常細胞を攻撃することもあります。ガンなども、誤って免疫寛容されてしまった異常細胞と言えるかもしれません。

生命を尊ぶということ

遺伝子技術は、この生命活動の根源的な領域に他動的、人工的な痕跡を残す可能性があります。急ぐのではなく、むしろ一度立ち止まって根本から見直すべきです。

免疫はとても複雑なチーム戦です

出入り口で感染を防ぐ部隊、24時間体制でいつもパトロールして侵入者や異常細胞をお掃除する部隊、秩序を乱す犯人を学習しては狙って仕留める部隊。ワクチンはその最後の学習機能を利用するものですが、若者が発症も重症化もしにくいことを考えると、コソコソといつも働く免疫系全体の活性を上げていくことがとても大切だと思います。

医療は、常にリスクとメリットのバランスを考えながら、個々に処置を決定していくものです。

ファイザーワクチンの説明書には「16歳未満についての有効性、安

全性は確立されていない」と明記されていますが、適用がなぜか12歳まで引き下げられました。子どもたちにとっては死に値する危険なウイルスではないのに、なぜわざわざワクチンを打つ必要があるのでしょうか。ワクチンを打てば安全ですか。集団免疫は本当にできますか。答えはわかりません。確証のない架空の安全確保のために、元気な子どもたちの身体に負担をかけるようなことがあってはなりません。

どんな治療をしても、ワクチンを打っても、最終的には、治るのも、免疫を作るのも、自身の体の働きです。私たちは、四季の変化に即して抵抗力を上げていくことも、弱いところを見つけて強くしていくことも、得意な働きを伸ばしてもっと元気に生きていくこともできます。病を恐れ、防ごうとするのではなく、適度に風邪を引き病気にかかりながら、免疫力を上げ、抵抗力をつけ、身体機能を十全に働かせていくことが大切です。そうした天然の働きの活性化こそが、本質的なコロナ対策と言えるでしょう。



気功的処方

すでに接種した+打つ予定

↓「**疫苗の気功**」
どの予防接種も「**肝臓のてあて**」は必須。中毒症状や薬害などを改善するのは大部分が肝臓の働きです。集団接種は避け、かかりつけ医で夫婦同時も避けます。

迷っている

↓不安と闘うのではなく、まずは心を落ちつけ、よく**自分の体に聞いて決めてください**。みぞおちが硬い時はNoのサイン。接種する自由も、しない自由も大切。他人に強制されることがあってはなりません。

打たない+全ての人に

潜在的な不安をできるだけ少なくし、自然免疫の力を高める。
↓「**心がおちつくやさしい気功**」
「**ころなの気功**」を毎日。
「**疫苗の気功**」も、排泄を促し、免疫を高める気功ですので、梅雨の季節にピッタリです。



1 心がおちつくやさしい気功

コロナの不安アンインストール ver.1
最初に、ほんの一瞬、コロナのことを思い浮かべます。できるだけリラックスして、何も考えずに「心がおちつくやさしい気功」をします。続けていると、日に日にコロナ不安が薄れていきます。

2 ころなの気功

肺の循環を活発にして、免疫力を高める
↓12ページ下と、「気功生活」124号参照。

3 ワクチン 疫苗の気功

接種後すぐ、15分の待機時間に手のひらで肝臓を温めて体の排泄力を高めましょう。
家に帰ったらその日のうちに、肝臓を温め、盲腸と、化膿活点のてあても。



詳しくは動画で

夏の緊急配信! 8/14(土)10時
「**コロナと七夕**」 → p.14



肝臓のてあて

接種を終えて座ったら、ふーっとゆっくり大きく息を吐いて、心身をリラックス。3回。
右肋骨の下部、肝臓の位置に手を重ねて、ゆっくり楽に息をします。リラックスして無心に、手のあたっている処に集中します。表情をゆるめてわずかに微笑み、少しゆれると、心がおちつき、体内の解毒排泄と免疫機能が正常に働きやすくなります。

ワクチン接種後のいちばん基本のてあてです。肝臓は、体にとって必要なものを分解し排泄する、広い意味での免疫活動の中心。翌日に下痢の形で排泄されることが多くあります。

温めることで肝臓の活性は上がります、小型のアイロンで肝臓を温め、その後にてあてをすると効果的。温度設定は弱、服の上に手ぬぐいをかけ、ゆっくり動かしながら数秒温め、アイロンを置き、手をあてて熱を染み込ませることを繰り返します。じわっと染み込む、とても気持ち良い温度刺激です。

盲腸のてあて

盲腸のある、右下腹部にてあてをします。軽く押さえて、少しおへそに寄せるように。
盲腸は腸内免疫の詰所。細菌バランスも調整しながら排泄しにくいものをなんとか排泄しようとしませぬ。

化膿活点のてあて

上腕の真ん中あたり、外側に手をあてます。小さなリンパ節があるところ。化膿や炎症反応を鎮め、血液や免疫の異常を改善する急処です。