

## AYUSH 省

(Ministry of Ayush, Government of India)

### アーユルヴェーダとヨガにおける新型コロナウイルス感染症管理に基づく 国家医療管理プロトコル

#### 前文

新型コロナウイルス感染症の世界的流行は、これまで公的医療が直面した事のない緊急事態をもたらす、世界の医療を危機的な状況に陥れました。この感染症による世界の死者及び感染者数は日を追うごとに増加しています。社会的・経済的事情によっては、より深刻な事態を招いています。効果的な感染予防法はまだ進化の段階にあり、伝統的な予防法と既存の対応法を組み合わせる試みも行われています。

アーユルヴェーダとヨガは、インド政府保健家族福祉省(MoHFW)が提示する感染症予防ガイドラインを強化する上で、重要な役割を果たします。これまでの新型コロナウイルスの研究で、良好な免疫状態を保つことが感染防止と症状悪化防止に効果的であることが分かってきました。

そこで、本プロトコル作成時には、次の3つの要点が考慮されました:

1. 古典アーユルヴェーダ医療の知識と現代医療の経験
2. 経験的証拠と生物学的根拠
3. 進行中の臨床研究の新たな動向

本同意文書は、デリーの All India Institute of Ayurveda (AMA)、ジャムナガールの Institute of Post Graduate Training and Research in Ayurved (IPGTRA) と National Institute of Ayurveda (NIA)、ジャイプールアーユルヴェーダ研究中央審議会(CCRAS)、ヨガ・ナチュロパシー研究中央審議会(CCRYN)を始めとする、各国立研究所の代表者で構成される専門家委員会によって構築されたものです。このプロトコルは、新型コロナウイルス感染症の軽症患者の病状管理を目的としています。中等度から重度の感染者については、治療選択肢の一つとして活用できる可能性があります。重症患者の方については他の治療オプションについて医師と相談してください。

なお、本プロトコルとその付属文書については、AYUSH 省が招集した Committee for Inclusion of Ayurveda and Yoga in the management of mild COVID-19 (新型コロナウイルス感染症中度患者治療におけるアーユルヴェーダとヨガの導入に向けた検討委員会)と、the Empowered Committee of the Interdisciplinary AYUSH Research and Development Taskforce on COVID-19 (新型コロナウイルスに関する学際的 AYUSH 研究と開発タスクフォース権限移譲委員会)の承認を受けています。

#### 一般的な対策と身体的な対策

1. 他者との社会的距離を保ち、呼吸器や手を衛生的に保ち、マスクを着用する。
2. 一つまみのターメリックと塩を混ぜた温水でうがいを行う。これ以外にも、トリプハラ(ユカンやミロバラン、ターミナリアベリリカの乾燥果実)やスペインカンゾウの煎じ汁でのうがいも効果的。
3. 生薬オイル(アヌ・タイラまたはシャドゥビンドゥ・タイラ)、プレーンオイル(ゴマ油またはココナッツ油)、またはギーによる鼻うがいを一日1回から2回行う。特に外出前と外出後に行うと効果的。
4. 一日1回、アジョワン、ミントまたはユーカリオイルを垂らしたお湯の蒸気を吸い込む。
5. 6時間から8時間の適度な睡眠。
6. 適度な運動。
7. 新型コロナウイルス感染症予防のためのヨガプロトコル(付属文書 - 1)と、適宜、新型コロナウイルス感染症感染後のためのプロトコル(患者用ケアを含む)(付属文書-2)を実施。

## 食事療法

1. 白湯、または生姜やコリアンダー、バジル、クミンシードといったハーブをいれ沸騰させた白湯を飲用すること。
2. 新鮮で温かく、バランスの取れた食事を心がける。
3. 夜に、150mlの温めた牛乳に小さじ半分のウコンパウダーを加えた、ゴールデン・ミルクを飲む。消化不良の際は、飲用を控える。
4. 一日1回、アユッシュ・カダまたはクワート(温湯または煎じ薬)を服用する。

## 具体策/症状管理

臨床的重症度	医薬品*	服用量と服用時
予防医療 (高リスク患者、一次接触者)	アシウワガンダ(水性抽出物)または粉末	エキスは 500mg、粉末であれば 1~3 グラムをお湯で一日 2 回服用。服用期間は 15 日から 1 か月、またはアーユルヴェーダ医療者の指示に従う。
	グドゥチ・ガナ・ヴァティ(イボツツラフジ(チノスポラ・コーディフォリア IP)の水性エキスを含むサムシャマニ・ヴァティまたはギロイ・ガナ・ヴァティ)またはチノスポラ・コーディフォリアの粉末	エキスは 500mg、粉末であれば 1~3 グラムを温かいお湯で一日 2 回服用。服用期間は 15 日から 1 か月、またはアーユルヴェーダ医療者の指示に従う。
	チヤヴァナプラシャ	一日 1 回 10g をお湯か温かい牛乳で服用。

\* 上記の医薬品に加え、一般的な対策と食事療法も行う事。

臨床的重症度	臨床症状	医薬品*	服用量と服用時
新型コロナウイルス感染症 陽性・無症状	感染症の有症状化・重症化を予防し、回復率を向上する。	グドゥチ・ガナ・ヴァティ(イボツツラフジ(チノスポラ・コーディフォリア IP)の水性エキスを含むサムシャマニ・ヴァティまたはギロイ・ガナ・ヴァティ)またはチノスポラ・コーディフォリアの粉末	エキスは 500mg、粉末であれば 1~3 グラムを温かいお湯で一日 2 回服用。服用期間は 15 日から 1 か月、またはアーユルヴェーダ医療者の指示に従う。
		グドゥチ+ピッパリ(イボツツラフジ (チノスポラ・コーディフォリア IP)とヒハツ(Piper longum IP)の水性エキス)	375mg を一日 2 回、お湯で服用する。服用期間は 15 日、またはアーユルヴェーダ医療者の指示に従う。
		AYUSH 64	500mg を一日 2 回、お湯で服用する。服用期間は 15 日間、またはアーユルヴェーダ医療者の指示に従う。

\* 上記の医薬品に加え、一般的な対策と食事療法も行う事。

臨床的重症度	臨床症状	臨床条件	医薬品*	服用量と服用時
新型コロナウイルス感染症 陽性・軽症**	症状管理 発熱 頭痛 倦怠感 空咳	息切れや低酸素症の兆候がないこと(平常時)	グドゥチ+ピッパリ(イボツツラフジ(チノスポラ・コーディフォリア IP)とヒハツ(Piper longum	375mg を一日 2 回、お湯で服用する。服用期間は 15 日、またはアーユルヴェーダ医療者の指示に従う。

			IP)の水溶性エキス)	
	のどの痛み 鼻炎など		AYUSH 64	500mgを一日2回、お湯で服用する。服用期間は15日間、またはアーユルヴェーダ医療者の指示に従う。 500mgを一日2回、お湯で服用する。服用期間は15日間、またはアーユルヴェーダ医療者の指示に従う。

\* 上記の医薬品に加え、一般的な対策と食事療法も行う事。追加投与される医薬品については、付属文書3を参照の事。医療者は上記の表または付属文書3、または医療的判断や各医薬品の持続性や入手可能性、地域特性等を参考に、有用な処方を決めること。服用量は、患者の年齢や体重、病状に基づき決定される。

\*\* AYUSH 省通知、**アーユルヴェーダ施術者向け COVID19 ガイドライン (Guidelines for Ayurveda Practitioners for COVID19)**も参照の事。

臨床的重症度	臨床症状	医薬品*	服用量と服用時
新型コロナウイルス感染症後管理	新型コロナウイルス感染症後の肺線維症や倦怠感、精神疾患といった合併症の予防	アシュワガンダ(水性抽出物)または粉末	エキスは500mg、粉末であれば1~3グラムをお湯で一日2回服用。服用期間は15日から1か月、またはアーユルヴェーダ医療者の指示に従う。
		チヤヴァナプラシャ	一日1回10gをお湯か温かい牛乳で服用。
		ティノスポラ、アンビリカ	一日2回、1回3グラムの粉末をはちみつと一緒に服用。1か月間継続するか、アーユルヴェーダ施術者の指示に従う。

\* 上記の医薬品に加え、一般的な対策と食事療法も行う事。

\* 医師の指導に従う事。医師は自身の経験や医薬品の持続性、入手可能性、地域特性などを参考に、上記またはその他置き換え可能な伝統医薬品から有用な処方を判断すること。服用量は、患者の年齢や体重、病状に基づき決められる。

\*\* AYUSH 省通知、**アーユルヴェーダ施術者向け COVID19 ガイドライン (Guidelines for Ayurveda Practitioners for COVID19)**も参照の事。

出典：

1. アーユルヴェーダ施術者向け COVID19 ガイドライン (Guidelines for Ayurveda Practitioners for COVID19) : <https://www.ayush.gov.in/docs/ayurved-guidlines.pdf>
2. インド政府保健家族福祉省：COVID19 臨床管理ガイドライン(Guidelines on Clinical Management of COVID19): <https://www.mohfw.gov.in/pdf/GuidelinesonClinicalManagementofCOVID1912020.pdf>
3. AYUSH 省インド国内における新型コロナウイルス感染症拡大がもたらした課題に関する会合が発出した勧告： <https://www.ayush.gov.in/docs/125.pdf>
4. 新型コロナ流行下におけるアーユルヴェーダのセルフ免疫強化法： <https://www.ayush.gov.in/docs/123.pdf> & [https://www.indembassy-tokyo.gov.in/pdf/pdf\\_1\\_4\\_2020.pdf](https://www.indembassy-tokyo.gov.in/pdf/pdf_1_4_2020.pdf) (in Japanese)
5. 保健家族福祉省発出の COVID19 後の管理プロトコル <https://www.mohfw.gov.in/pdf/PostCOVID13092020.pdf>
6. COVID19 の感染拡大防止に向けた試験実施時における予防策を定める SOP 改訂版 : <https://www.mohfw.gov.in/pdf/RevisedSOPonpreventivemeasurestobefollowedwhileconductingexaminationstocontainspreadofCOVID19.pdf>

新型コロナウイルス感染症一次予防のためのヨガプロトコル

目的:

- \* 呼吸器及び循環器の効率性改善
- \* ストレスや不安感の軽減
- \* 免疫強化

動作種別	名称	所要時間 (分)
1	祈り	1
2	準備運動	
	首曲げ	2
	肩の運動	2
	胴体の運動	1
3	立位のアーサナ	
	膝の運動	1
	タダーサナ	1
	パダ・ハシュターサナ	1
	アルダ・チャクラーサナ	1
	トリコナーサナ	2
	座位のアーサナ	
	アルダ・ウシュトラサナ	1
	ササカーサナ	1
	ウッタナ・マンドゥカーサナ	1
	シムハーサナ	1
	マルジャリアーサナ	1
	ヴァクラーサナ	2
	伏臥姿勢のアーサナ	
	マカラサナ	1
	ブジャンガーサナ	1
	仰臥姿勢のアーサナ	
	セツバンダーサナ	1
	ウッタナパダーサナ	1
パワナ・ムクターサナ	1	
マルカターサナ	1	
シャヴァーサナ	2	
4	クリヤ	
	ヴァタ・ネティ 2 セット(各 30 秒行い、30 秒のリラックス時間を設ける)	2
5	カプハラバティ(30 ストロークを 2 セット)	2
	ブラナヤマ	
	(i) ナディ・ショダーナ (5 セット)	2
	(ii) スーリヤ・ベダソーナ・プラナヤマ (5 セット)	2
(ii) ウツジャイー・プラナヤマ (5 セット)	2	
(iii) ブラマリ・プラナヤマ(5 セット)	2	
6	ディヤナ	5
7	シャンティ・パタ	1
	<b>所要時間合計</b>	<b>45</b>

\*週三回、ジャラネティ・クリヤを行う事。

\*毎日または一日おきに蒸気吸入を行う事。

\*定期的にぬるめの生理食塩水でうがいを行う事。

新型コロナウイルス感染症後のケア(患者向けケアを含む)

目的:

- \* 肺機能と肺活量の改善。
- \* ストレスや不安感の解消
- \* 粘液線毛クリアランスの改善

朝の動作(30 分間):

	動作種別	名称	セット数	所要時間 (分)
1	準備運動 (座位で行う)	タダーサナ		6
2		ウルドハヴァ・ハシュットタナーサナ		
3		ウッタナ・マンドゥカーサナ		
4		肩の運動	3セット	
5		胴体ねじり	3セット	
6		アルダ・ウシュトラサナ		
7		ササカーサナ		
8	呼吸の練習	ヴァータネティ	2セット(1セット 30秒)	2
9		カパラバーティ	3セット(1セット 30秒)	2
10		深呼吸	10回	2
11	プラナヤマ	ナディショダナー	10回	6
12		ウツジャイー	10回	3
13		ブラマリ	10回	3
14	瞑想	ディヤナ	呼吸を意識するか、前向きな考え/感情/行動を意識して行う	6
所要時間合計				30

\* 息を吐き出す時は、吸い込むときより時間をかけるのが良く、吸い込む時間 1 に対し、吐き出す時間は 2 が好ましい。

夜の動作(15 分):

	動作の名称	セット数	所要時間 (分)
1	腕を伸ばしたシャヴァーサナ(死体のポーズ)	1回	1
2	腹式呼吸	10回	2
3	胸式呼吸	10回	2
4	鎖骨式呼吸	10回	2
5	深呼吸(仰臥姿勢)	10回	2
6	腹式呼吸を意識しながらシャヴァーサナを行いリラックス		5
所要時間合計			15分

\* 息を吐き出す時は、吸い込むときより時間をかけるのが良く、吸い込む時間 1 に対し、吐き出す時間は 2 が好ましい。

\* 毎日または一日おきに蒸気吸入を行うのが好ましい。

\* 定期的にぬるめの生理食塩水でうがいを行う事。

**注意:**

- \* **準備運動:** 前後曲げや胴体をひねる
- \* **呼吸の練習:** 短い呼吸、ヨガ呼吸法、手を引き寄せたり広げたりする呼吸、手のストレッチをしながらの呼吸、肺活量の向上や喘息発作抑制及び呼吸器炎症予防効果のあるヨガ呼吸法やアーサナを取り入れて行う。
- \* **呼吸とプラナヤマ:** ヴァータネティやカパラバティ・クリヤ、バストリカ・プラナヤマ、ナディショダナ・プラナヤマは、肺機能の向上に効果的
- \* **クリヤ:** ジャラネティは上気道の洗浄に適した技法。空咳のある人は控える。

付属文書 - 3

**軽症の新型コロナウイルス感染症管理**

臨床的重症度	症状	処方*	服用量*
新型コロナウイルス感染症 軽症	発熱、関節痛、頭痛	ナガラディ・カシャヤ	1回 20ml を一日 2 回服用またはアーユルヴェーダ施術者の指示に従う
	咳	シトパラディ・チュルナとハチミツ	1回 2g を一日 3 回、ハチミツと共に服用するか、アーユルヴェーダ施術者の指示に従う
	のどの痛み 味覚障害	ブヨシャディ・ヴァティ	必要に応じ、1~2錠を嚙んで服用。もしくはアーユルヴェーダ施術者の指示に従う。
	倦怠感	チャヴァナプラシャ	一日 1 回 10g をお湯か温かい牛乳で服用、またはアーユルヴェーダ施術者の指示に従う。
	低酸素症	ヴァサヴァレハ	一日 3 回、1 回 10g をお湯で服用。または施術者の指示に従う。
	下痢	クタジャ・ガナ・ヴァティ	一日 3 回、1 回 500mg を服用、または施術者の指示に従う。
	息苦しさ	カナカサヴァ	一日 2 回、1 回 10ml を同量の水と共に服用、またはアーユルヴェーダ施術者の指示に従う。

- \* 上記の医薬品に加え、一般的な対策と食事療法も行う事。
- \* 医師の指導に従う事。医師は自身の経験や医薬品の持続性、入手可能性、地域特性などを参考に、上記またはその他置き換え可能な伝統医薬品から有用な処方を判断すること。服用量は、患者の年齢や体重、病状に基づき決められる。
- \* AYUSH 省通知、**アーユルヴェーダ施術者向け COVID19 ガイドライン (Guidelines for Ayurveda Practitioners for COVID19)**も参照の事。

本書は一般的な勧告です。治療にあたる医師は、病気の進行度や症状、利用可能な医薬品といった点を考慮した上で、適切な医薬品を判断する必要があります。本書が示す処方、すでに一般化されている予防法やその他のアーユルヴェーダ予防法に追加するものです。中度及び重症患者の方は医師にその他の治療法を相談してください。

Main file : <https://main.ayush.gov.in/sites/default/files/ncmp%20.PDF>