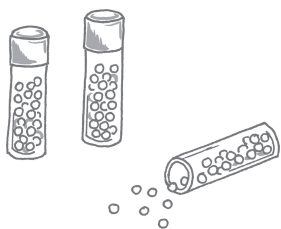


薬に頼らない

食事 お手当て ホメオパシー



北村 由紀



はじめに

「人生は旅である」とよくたとえられますが、旅であるなら楽しいに越したことはありません。誰と、どこへ行き、なにをするのか。旅を楽しむするためには、計画をしっかりと立て、準備することが重要です。しかしなにより重要なのは、健康管理ではないでしょうか。興奮して寝不足のまま出発し、時差ボケで体調不良になるようでは、せっかくの旅も台無しです。

人生は長い旅であり、健康が旅の質を左右するといってもいいでしょう。しかし残念ながらこの旅行中、病氣と無縁でいられる人はいません。それどころかこの世界で一番病気になるやすい生き物は、私たち人間です。野生の動物たちには生活習慣病もアレルギー疾患もありません。ところが最近、現代人に近い食事や生活スタイルをするペットたちの間で、これらの疾患が増加しています。その原因はおそらく野生から離れた不自然な生活ぶりにあります。であるならば、人間の食事や生活は、同じ生き物として間違っていることになります。

もちろん農薬や化学肥料・食品添加物・遺伝子組み換え食品の影響、大気汚染や土壌汚染、放射能・電磁波の問題、予防接種や安易な薬剤の使用、ストレス社会なども大いに健康と関係しています。ただこの地球に生きている以上、放射能を完全に避けることも、空気を選んで呼吸することもできませんし、人間は社会を作って生きてゆく動物ゆえに、ストレスとも無縁ではられません。

しかし唯一、食べるものは選択することができます。もちろん納得できる選択は難しく、私自身も完璧にできていたわけではありません。それでも、できる範囲でその選択を心がけることは、健康のための最良の方法です。

私たちの体も命も、食べたものでできています。食べたものによって自分の体を作り、エネルギーを生み出すシ

ステムは一瞬も休まずに、命を維持し続けています。なおかつ意識が気づく前に不調を見つけて修復までしています。それはすべての生き物に生まれたときから備わった自然なシステムです。

だからこそ、自然に反する工業化された食品や化学合成された甘味料、香料、保存料などの食品添加物は避けるべきであり、そうした添加物が私たちの骨格や筋肉になるはずがありません。

「いただきます」とは、動植物の命をいただくことであり、命は命でしかまかなえません。そして命をいただくこそが命の入り口であり、病の入り口でもあるのです。

そのことに気づいたのは、私自身が旅の途中でさまざまな病に悩まされたからです。以前、輸入雑貨とアロマテラピーの店を切り盛りしていた頃は、忙しさのあまり、食事に無関心でした。それがたたつて、潜在していたアレルギー症状は悪化し、鼻水や耳だれが止まらず、腹水も溜まり、歯にはヒビが入つてやむなく抜く羽目に陥りました。そんな状態では仕事も続けられず、やむなく閉店。翌年、出産しましたが、ほどなく息子ともども喘息を発症しました。

当時は現代医療しか頼れるもの知らず、根が真面目なので、医師に言われるがまま薬漬けの日々を過ごしていました。しかしどれほど従順に治療に取り組んでも、私も息子も一向によくなくなるきざしがありませんでした。薬はどんどん増え、それが効かなくなると、さらに新しく強力なものが処方されました。

この中にはベネトリン（硫酸サルブタモール）という気管支を拡張する薬もありました。後に、看護師による殺人未遂事件（母親が実の娘の殺害を企てた）が起きましたが、そのとき使われたのがこの薬です。それを知って、背筋が凍る思いをしました。

そのような恐ろしい薬に頼ること、まして幼い息子に飲ませ続けてよいはずがありません。悩みながらも、私には現代医療の治療法だけが頼りでした。ネット環境もない時代だったので、医師から言われた「喘息は一生の病、薬とも一生付き合ってください」という言葉に、違和感を抱きつつも従わざるを得ませんでした。

そんなときに事件は起こったのです。いつも通り数種類の喘息薬（テオドール・インタール・ベネトリン他）を吸入・服用したとき、突然、手足に力が入らなくなり、痙攣とめまい、吐き気が同時に起こりました。近くにいた友人が救急搬送してくれて、幸い点滴だけで症状は治まりました。しかし、医師から「薬の副作用なので、飲んでいる薬は今後とらないように」と言われてしまいました。一生付き合うはずの薬が飲めない、という事態に驚き、すぐに処方した主治医に伝えました。あきれたことに、私の説明を聞いたその医師は、こう言い放ったのです。

「俺の出す薬に副作用はない！」

それまでも薬を飲むときは、今の苦しさで副作用を天秤にかけて、やむなく飲んでいたというのに、副作用はないと断言する医師がいるということに心から驚きました。その日を境に私は一切の薬を止めようと決心しました。

後々考えると、この医師の一言で一生付き合うはずの薬と縁が切れたので、今ではありがたい一言だったと思います。とはいえ、どつぷりと医療に頼った生活をどう変えればよいのか、しばらくは試行錯誤の日々でした。その中で確実に効果があったと実感できたのが、玄米菜食とホメオパシーでした。

健康をとり戻すためにまずなにをすべきか、と考えたとき、「そうだ、健康で長生きした人たちをお手本にしよう」と思いつき、多くの先人が書き残したものを読み始めました。

節食開運説を唱えた江戸時代中期の観相学大家である水野南北は「人は食を本とす。たとえ良薬を用いるとも、食

なさざれば生命保つことあたわず。故に人の良薬は食なり。命は食に従う。生涯の吉と凶はことごとく食より起る」と書いています（「食は運命を左右する―現代語訳『相法極意終身録』」より引用）。

また福岡藩の儒学者で、健康指南書「養生訓」の著者である貝原益軒は、「富貴は求めて得られぬ場合がある。健康長命は求めれば得られる」「不養生はなしくずしの自殺行為」とまでいっています。中でも共感したのは、「孫思邈（そんしぱく）曰『人、故なくんば薬を餌（くら）うべからず。偏（ひとえ）に助ければ、臆気不平にして病生ず』」です。たいした理由もなく薬を服用すれば、五臓や体の機能全体のバランスを崩し、かえって病気が生じるという一文でした。これまで365日薬を飲み続けていた日々を反省し、薬に頼る生活を止める決断を後押しされたように感じました。ほかにも体の健康だけでなく、「心を平（たいちか）にして気を和（なごやか）にする。これ身を養い、得を養う工夫なり」「自ら楽しみ、人を楽しませてこそ、人として生まれた甲斐がある」と心のもちようについても素晴らしい言葉に出会いました。

とはいえ、昨日までハンバーガーやパスタを食べていた生活をいきなり江戸中期に戻すことはできませんし、第一レシピがありません。ただ日本人の食が大きく変化したのは、文明開化の明治期と第二次世界大戦後であり、欧米化が進んだことにより生活習慣病やアレルギー疾患が増加し、死亡原因までもが欧米化したことを考えると、回歸すべきは文明開化より以前、つまりは江戸末期となります。これも実践することが現実的ではないため、着地点は祖母や母が作った雑穀米に一汁二〜三菜の和食（本書では穀菜粗食（こくさいそしょく）と名付けました）という考えに至りました。

穀菜粗食は日本という国の自然や風土、文化から生まれたものであり、その食事が私の祖先を養い、一人も欠けることなく私まで命をつないできました。その事実だけでも、穀菜粗食が健康や命を支えてきた証といえます。母は私のために、祖母は母のために、曾祖母は祖母のためにと、子どもの成長と健康を願うすべての母親たちが数千年かけて築いてきた食の歴史が間違っているはずがありません。

文明開化と大戦後、すっかり食生活が様変わりしたことで、栄養的には恵まれ、身長も高くなり、寿命も延びました。平均身長で見ると、江戸後期に比べ、昭和初期には男性9 cm / 女性8 cm、2010年には男女ともに15 cmも長身になっています。身長だけでなく、骨格全体が変わり、顎は小さく細くなり、奥歯は生える場所を失って歯並びが悪くなりました。人類史上たった百数十年でこれほどまでの遺伝的大変革を遂げた時代がかつてあるでしょうか。病気のなりやすさは、急激な変革に体が対応しきれず、肉体が（症状という）悲鳴をあげている姿のようにも感じます。

振り返って体調が悪かった頃は、喘息症状と慢性的な疲労、倦怠感で、まともな料理ができない状況でした。それでも少しずつできることから始めました。白米を玄米や五分付き米に替え、スーパーで購入していた野菜を信頼できることから取り寄せ、調味料を手作りし、電子レンジを止めて蒸し器に替え、インスタント食品や市販のお惣菜を避け、白いもの（乳製品・白砂糖・精製された小麦粉など）を減らすことで、体が楽になることを実感しました。しかし喘息症状は簡単にはよくなりませんでした。

つらい症状になにをすればよいのか悩んでいるときに、留学経験のある友人から勧められたのがホメオパシー療法でした。ホメオパシーは、英国では保険適用の代替医療であり、副作用もないため処方箋なしで誰でも気軽にドラッグストアで購入できることを教えてくれました。欧米では200年以上の歴史があり、科学的でないといわれる反面、この療法を試した人々の臨床の結果に支えられて現在も広く利用されていること、そして症状と闘うのではなく自らの自然治癒力を高めることで改善を目指す療法であるとの説明にとても魅かれました。

穀菜粗食は体を整え、健康に導きますが、食だけでどこまで病を改善できるのか不安もあり、病に対抗するために別のアプローチが必要だとも考えていました。しかし話だけでは信用することはできません。まずは講座を受け、自分の体で実験してみようと思いました。

講座はこれまでにない病に対する考え方、たとえば「症状は病気でない」「風邪は肉体がかかりたくてかかっている」などの解説がとてもおもしろく、さらに興味が湧きました。そこで初めてホメオパス（クライアントの相談を聞き、適切なレメディーの選択をするホメオパシーの専門家、治療家ではない）に健康相談を依頼しました。

ホメオパスに、私の体質や体調、精神状態だけでなく家系でなりやすい病気などに対応するレメディー（レメディーについては第1章で説明します）を選んでもらい、日常的な症状や感情の乱れに対しては、市販されているキット（36種類のレメディーが入っている）から必要に応じて取りました。

すると、喘息は好転反応（病気が改善する過程で心身に起こる現象）を繰り返しながらも、徐々によくなっていました。安全性と改善を実感したところで、息子にも健康相談を受けさせました。その結果、一生の病といわれたものが、私は3年、息子は4年ですっかり改善し、それ以降、咳が続くことも発作を起こしたこともありません。そればかりか、慢性疲労、花粉症、腰痛、心配性もなくなりました。

ホメオパシーのよい点は、ケガや肉体的症状だけでなく、精神的な問題にも対応できることです。「病は氣から」というように、不安や心配事といった目に見えない氣の不調が顕在化し、不眠症状を起こすこともあります。そんなときには精神に合ったレメディーをとることで気持ちが悪くなり、不快な症状に悩まされずにすみます。

ホメオパシーを始めてなによりよかったと思うのは、こだわりと不安がなくなり、生きることが楽になったことです。これまで関わったクライアントさんを見ても、過去や家族へのこだわりが強く、病気以外での生きにくさを

抱えている方がとても多いです。現代医療では対応の難しい感情などにも、手元にあるキットでいつでも簡単に対応できることは、ストレス社会を生きる現代人にとって朗報ではないでしょうか。

穀菜粗食で体調を整え、トラブルの際はホメオパシーで対応という二つのアイテムを手にしましたが、ケガの消毒や捻挫ねんそくの湿布などはどうしたらよいのか。それには古くから伝わる「和方のお手当」で対応しています。

本書で和方とは、日本人が昔から食べてきた食材、および薬効があるとして利用されてきた山野草、それらのお茶を飲んだり、薬湯や湿布として効能を得る民間療法のことをいいます。漢方は古代中国で発達した投薬を主とした古典医学であり、蘭方はオランダから鎖国時代に伝来した医療です。それらと日本独特の処方や治療法を区別するために、和方医学という言葉が生じたといいますが、残念ながら現代では忘れられた存在です。

手当については、もつと古く、日本最古の歴史書「古事記」おおくにぬしのみことしに、大國主命がワニ（サメの方言）に毛をむしられた白兔をガマの穂を用いて手当した様子が描かれています。ガマの花粉は消炎作用があると経験から知っていて、身近なものを用いた手当法が伝説いなしば（因幡の白兔しろうさぎ）として後世に伝えられました。

ガマの穂だけでなく、山野草の入手は難しい時代になりましたが、それでも私たちのよく知るよもぎやどくだみ、ビワの葉などの野草はまだ身近に存在しています。他にも生姜や梅、れんこん、さといも、こんにゃくなど大いに活用され、口にする食材であるため患部や皮膚に直接使用することにも安心感があります。

食材を利用した、たかが民間療法と侮あやむることはできません。ホメオパスとなつてから膝蓋骨を骨折した際も、湿布と痛み止め以外の治療法がないとのことで、ギブスを作っただけで、レメディーとお手当（さといも湿布）で内外両側から対応したところ、医師からは治りが早いといわれ、半年ほどで正座ができるまでに回復しました（これ

は職業柄、好奇心で行ったことで、お読みいただいている方におすすめはできません。

今では穀菜粗食を心がけ、季節ごとに草もちや味噌、梅干しを作る生活を楽しみながら、お手当とホメオパシーで体調管理ができるようになりました。私や家族にとって食事・お手当て・ホメオパシーは日常そのものであり、空気が水と同様、生きていくために不可欠なものとなっています。

肉体的にも精神的にも病院や薬剤に頼ることなく、人生という長い旅路を不安なく続けられるのも、これらのアイテムのおかげだと思います。この恩恵を多くの方と分かち合いたい、そしてみなさまのより健康的な長旅の一助となれば嬉しい限りです。どうぞ最後までお付き合いくださいませ。