

鍼灸あん摩の明鏡止水庵便り（第四号、二〇一八年一月）

特集：薬は怖い、という話

今回は、「医者」と薬を疑いもなく信頼するのは危険」という話です。まずは、ある薬剤師が書いた本を紹介します。

「薬が病気をつくる」宇田川久美子著 を読む

「薬の発明はこの世の最大の悲劇である。医者がしていることは、そもそも病気を引き起こしてしまったライスマスタイルに対して継続の許可を与えているようなものだ。」
ー ジョエル・ファーマン医学博士

薬のプロ・薬剤師の宇田川久美子氏が書いた本の冒頭には、このような言葉が載せられています。現代人は皆、ちよっとした不調で薬を飲んでしまう傾向が強い。風邪をひいたら風邪薬、頭痛がするなら頭痛薬、胃が痛かったら胃腸薬、便秘になったら便秘薬などなど。医者に処方してもらえば、健康保険がカバーして比較的安価だし、とりあえず症状が楽になる。医者は病気の専門家で、その言う通りにするのが一番、と信じて疑わない人も多いのではないのでしょうか？ そんな人にとっては目から鱗（うろこ）が落ちる本と言えます。

*化学的に合成された不自然な人工物、これが薬です。

*この異物が体内で「毒」として作用し、身体を蝕んでいる事実があることを、みなさんにご存知でしょうか？

そもそも痛みなどの不快な症状とは何を意味するのでしょうか？

この本では次のように説明されています。

*体内で何か問題が生じたら、即座にアラームを発し、同時に免疫機能を発動させて宿主（あなた）に伝え、自ら治そうとします。そのアラームが、痛みなどの不快な症状なのです。薬はこの症状を抑える方向に働きます。

*薬は「身体の声」にフタをします。

*何か問題があるから不快症状を通じて伝えようとしているのに、薬で抑え無視した挙句、無理を重ねたら、身体だって怒ります。大反乱を起こしかねません。

著者自身も慢性的な肩こりと頭痛に悩まされ、痛みを抑える薬を常用していたそうです。整形外科で検査の結果「頸椎がズレている。肩凝りも頭痛もそのせいだ」と言われ、一日十七錠もの薬を、毎日飲んでいたそうです。その後「薬を使わない薬剤師」を目指して勉強し、適切な運動法などを身に付けたとたん、痛みがすっかり消えてしまったとのこと。長年悩まされてきた激しい肩こりと頭痛の原因は、頸椎のズレではなく、猫背など、姿勢の悪さと運動不足によって血流が滞っていたことでした。その後、痛み止めの薬からオサリバできたそうです。

痛み止めの薬は免疫力を下げる

*頭痛の症状もさまざまありますが、ズキズキ、ガンガンという痛みの場合、頭部の血流がいつもより多く、ドクタン、ドクタン流れることによって生じます。頭痛薬はこの血流

を抑えて痛みを消します。

*頭痛薬というと、つい頭部にピンポイントで作用すると思ってしまうですが、そんなことはできません。薬は血流にのって、身体全体に行き渡ります。つまり頭痛薬の影響は、全身に及んでしまうということです。

*「体温が1度上がると、免疫力が5〜6倍上がる」 血流が悪くなるほど、体温は低くなってしまう。

*安易に痛み止めを飲んでいると、全身の血流が悪くなり、体温が下がり、結果的に免疫力が著しく下がってしまうのです。実際ロキソニンを常用している人が、つらくない時に薬を止めたところ、35度前半だった体温が36度台に上がったそうです。

風邪は「風邪薬」では治らない。

*咳も鼻水も熱も、ウイルスと戦い、排除しようとしている身体の免疫反応に他なりません。

せつかく発熱してウイルスと身体の免疫が戦っているのに、安易に解熱剤を飲んで熱を下げてしまつては、ウイルスは死滅せず、かえって病気は長続きすることになりかねません。

「がんをつくる要因は、低酸素、低体温の2つ」 (安保徹氏)

*働きすぎや心の悩みなどによるストレスからくる「低酸素」、運動不足や血流が悪くなることによる「低体温」が、がんをつくるのです。

*これらは薬では治りません。

*がんを発症させた生活習慣を改めない限り、いくら特効薬ができたとしても、がんは繰り返し発症し続けるでしょう。

厚生省のホームページには、こんな標語が載っていたそうです。

***「1に運動、2に食事、しっかり禁煙、最後に薬」**
健康維持に必要な事は、こんなところにあるとのこと。

その他、薬に関する興味深い本の紹介

①「薬のやめどき」長尾和宏著

この本は、降圧剤、糖尿病の薬、コレステロールの薬など、生活習慣病でよく処方される薬について、副作用を解説しながら、それぞれ止め時があるということが書かれていて、とても面白かった。専門医がいかに製薬会社のポチになっているか、といった医療業界への批判も興味深い。

その一つをご紹介しますと、

「デパス」という抗不安薬は恐ろしい薬だ。

*デパスには依存性があるため、海外では危険な薬というレッテルが貼られているが、日本では軽度の不眠症の人にも簡単に投与している。

*不安症状が落ち着き次第、減薬、そして中止を考えた薬である。

*服薬からわずか1か月で依存性が形成されるとも言われる。

*振戦、不眠、不安、幻覚、妄想などの禁断症状が現れることがある。

デパスよりはまだまだましなようだが、よく処方される「マイスリー」という睡眠薬だって当然副作用はある。

*副作用について、眠気、耐性・依存性形成、朦朧様態、一過性前向き健忘と書いてある。

一過性健忘とはあくまで一時的な物忘れという意味であり、継続はしないということだが、長期間毎日服用していれば連続するわけで、当然、物忘れ気味になることがある。

②「クスリに殺されない47の心得」 近藤誠著

抗がん剤がいかに有毒かを述べた後、著者は次のように言う。

*ほかのクスリも9割は「臭いものにフタ」で、見かけの数値や症状をごまかすだけ。そして、副作用が必ずあり、体に備わった「自然に治る力」を弱らせます。たとえば熱や下痢をクスリで抑えても、ぶり返して長引きます。「痛み止め」や「シップ」がクセになると、痛みがどんどん強く、しつこくなりやすくなります。高血圧、高コレステロールをクスリで下げると、脳梗塞やうつ、ボケを招きます。血糖値を無理に下げると、意識を失って倒れたり、急死する危険が高まります。

*日本人にボケ、うつ、寝たきりが多いのは、「薬害」と僕は見ています。

*アトピー、ぜんそくに使われる「ステロイド」は麻薬である。問題は、あまりにも効くので依存しやすいこと。つい量が増えていき、長期間使うことになりやすい。すると激しい副作用が出てきます。本来、コルチゾール（副腎皮質ホルモン）は生きる上で不可欠のホルモンで、副腎から毎日一定量が分泌されます。しかし、合成コルチゾール（ステロイド）がどんどん入ってくると、体は「あり余っている」と受け止めて、自分では分泌しなくなってしまう。

薬がいかに健康を害するものかというのが、色々と書いてあり、とても参考になります。「医者に殺されない47の心得」という著書もあり、「がんは放置が一番」と元がんの放射線治療の専門家である著者は主張しています。

③「薬に頼らず血圧を下げる方法」 加藤雅俊著

*高血圧の原因は9割が運動不足による、心肺機能の低下・血管の老化である。

*安易に降圧剤で血圧を下げることに頼ってしまうと、ふらつきや頭がぼーっとする、やる気がでないなどの副作用に悩まされることがあります。

*1960年代後半まで「年齢+90より低ければ、血圧は正常」とされてきた。2000年頃になって「140/90以上が高血圧」と診断基準がだいぶ低くなった。誰が一番嬉しいか？もちろん製薬会社です。

*強制的に薬で下げることが、病気の予防になったり、長生きすることにつながっていくという医学的根拠はありません。

「生活習慣病を治すのは、生活の改善だけ」 まさに名言だ。

④「原本・西式健康読本」 西勝造著

古い本で読みずらいので読むのはお勧めできませんが、西式健康法というのを提唱した人が面白い考え方をしている、もつともだなあ、と思います。

身体には元々自然治癒力が備わっていて「症状即療法」（症状そのものが身体が治そうとしている治癒活動そのものなのだ。）という考え方。例えば、下痢や嘔吐は、胃腸に入った毒素をすばやく排除しようという生体反応であるから、嘔吐を催すときは、嘔吐するのが療法である。発疹も、体内の毒素を皮膚を通して体外に排出せんとするものであるから、発疹もまた発疹こそが療法である。

*従来の医学が、症状を疾病とし、この症状を打ち消そうとしての対処療法なるものは、この自然が施す治療を妨害するもつとも嫌忌すべき手段にほかならない。

*病気が的確に治らないのは、治療を妨害しているから治らないのである。

*もしも治療の進行を妨害せず、自然良能の発露をそのままにするか、ないしはなんらかの方法でこれを助けてやり、しかして第二義的に生じた違和を、適当に処置していったな

らば、病気の的確に治るのである。

私自身の経験

私自身20代前半まで、アトピー性皮膚炎や喘息に悩まされてきました。ステロイド軟膏を常用しておりました。初めのうちは、塗れば即効いて、肌がきれいになります。すが、すぐまた湿疹が出て来てしまふ。するとまた塗る。これを長期間繰り返していると、だんだん薬の効きが悪くなり、より強い薬が必要になってくる。そして肌が薄く赤ら顔に、だんだんと常に湿疹が出ているアトピー慢性患者の肌になってきます。ある時「もう絶対ステロイドは塗らない」と決意し、その後漢方の本格的な煎じ薬を飲みました。1週間程経ったら、全身に爆発するように湿疹が噴出し、顔にも膿みが噴出したようなところが出て、まさにゾンビ状態になりました。その後1〜2年間はどうしていいか分からない状況が続き、よくない治療にも手を出しましたが、静岡県静波海岸付近で、天然鉱泉イオン水（北海道産）をベースにした民間療法（薬師導引健康道場）に幸運にも出会うことができ、その治療のおかげで、アトピー性皮膚炎を劇的に改善することができました。この先生は残念ながら亡くなってしまい、今その治療法を継いでいる人はいません。このイオン水を採取している方から連絡があり、私が細々と販売しております。（詳しくは、明鏡止水庵のホームページの「症状別治療法」「アトピー性皮膚炎」の欄をご覧ください。）

喘息に関してはなかなか完治とはいきません。今も季節の変わり目など、たまに出ます。発作が出た時には薬を使います。喘息の発作は放っておくと、より悪化することが多いので。フルタイドなどのステロイド吸入剤を発作が出ていない時も1年365日常用するのですが、現代医学の標準治療になっておりますが、とても同意できません。発作時だけ薬を使い、平素は剣道（30歳から始めた）で呼吸器系を鍛えたことで、稀にしか発作の出ない身体になりました。ある時期、背中にお灸をよくすえたのも体質改善につながったと思っております。また腸内フローラと冷え性の改善が、発作の出ずらい身体にしてくれます。

鍼灸治療は？

鍼灸治療というと、肩凝り・腰痛の解消、要はマッサージの効能のより強力な療法、といった捉え方をされている方が多いかと存じます。それはそれで正しいのですが、なにしろ整形外科にかかっても、なかなか肩凝り・腰痛は治りせんからね。鍼灸治療には、身体の元々ある自然治癒力を高める作用があります。身体の深いところの凝りを取り、血流を良くして、老廃物の排出を促し、神経の促進をよくし、興奮した交感神経を鎮め、副交感神経を優位にリラックスした状態にします。胃腸の調子を良くしたり、免疫力を高めたり、様々な効果があります。また脳からエンドルフィン（脳内麻薬）等が分泌され、痛みの感覚を麻痺させることで、とくに優れた鎮痛効果があります。自然治癒を妨害せず、むしろ身体本来持っている治癒力を後押しする方向に働きます。

またお灸の方は、基本熱刺激なので、温めることによる血行改善や局所的な体温上昇による様々な効果があります。冷え症の改善・不妊治療・生理不順・アレルギー体質の改善などなど、継続的に施灸すると、慢性的な症状や体質の改善につながります。また膝など関節周りの骨つぼいところの灸が気になる場合など、鍼がちょっと打ちづらいところへ鍼と併用して施灸すると、相乗効果が期待できます。ただ、一番効果が期待できる直接灸（もぐさをひねって直接肌の上で燃やす）だと、どうしても跡が残り、女性には不人気なのが残念です。せんねん灸などは薬局で売っており、ご家庭で手軽に試せるのですが、部屋が

煙くなる、臭いが部屋につく、とこちらもなかなか受け入れられない要因が多く、残念。

超簡単レシピ…バジル冷奴

お好みの豆腐に塩をかけ、スイートバジルの葉を適当に載せて、あとはオリーブオイルをかけるだけ。バジルをベランダで栽培すると、夏中しよっちゅう葉を積んで食べれます。豆腐に載せて食べるとおいしいことを発見しました。



明鏡止水庵からお知らせ

○この2月から、月曜休みに変更致します。

*営業日…火・水・木・金・土・日 (月休み)

*火・水・金・土・日…午前10時 | 午後八時 (最終受付)

*木 …午前10時 | 午後四時半 (最終受付)

○ウィルコム (Willcom) のメールアドレスが使えなくなりました。下記 Gmail のメールアドレスに、Eメールは送ってください。また、携帯電話番号への SMS (ショートメッセージ) も使えるようになりました。

○ご予約に関して

*当日の予約は、夕方6時までをお願いします。

*午前の予約は、前日まで。

*祝日の予約は、前日までをお願いします。

(月曜が祝日の場合は休み)

鍼灸あん摩の明鏡止水庵

長谷川雄三

TEL: 070-5022-4277

Mail: yuzohasegawa77@gmail.com

http://meikyou-shisui.com/

鍼灸治療が、皆さまの健康の少しでもお役に立てれば幸いです。今年も一年宜しく願います。