

* アトピーの体験より *



貴です。

わたしは 子ども時代アトピーがありました。

まだアトピーという言葉が一般的でなかった頃ですが

皮膚科に通い ステロイドの軟膏を塗っていました。

副作用など知らなかったので 過剰に使っていたと思います。

その他 体重も少なく食も細く いつもお腹が痛くて

小児科に連れられては 神経性のものですね・・・原因不明

と言われ それ以上はくわしくわかりませんでした。

飲み薬類も つねに過剰に与えられていたようです。

薬用石鹸も 家でひんぱんに使っていた記憶があります。

大人になってからは特に手の湿疹がひどくなり 毎晩薬を塗って

包帯をぐるぐる巻いて眠り 常に手袋をしたり

料理などは 食材を切るときにも ゴム手袋でもかぶれるので

その下に綿手袋を着けて・・・という大変めんどろな具合でした。

また 日光・紫外線や 排ガス・空気中の化学物質(?)にかぶれたり

シックハウス症候群の気があるのかな? という時もあったり

花粉症になったり 花粉症から気管支ぜんそくになったり また

一時的に摂食障害などもあったりと (全部つながっていると思います)

いろいろありました。年を経て 元気になって行きましたが

さきほど書いた手の湿疹も (主婦湿疹かと思われましたが

けっきょくアレルギー性接触性皮膚炎なのかもわからず・・・)

原因はわかりませんでした。いつのまにか良くなりました。

ただ 完全ではないので 様子を見ながら楽しく過ごしています。

それでも今は アトピーについては嘘のように楽に過ごさせています!

10年ほど前に 気功を習い始めました。

外気 (人に気を送る あるいは送ってもらう気功) ではなく

内気 (自分で自分の気を回す 自分で体調を整える気功) です。

いわば自己ヒーリング法 という感じに近いです。

逆腹式呼吸をしっかりとしながら 柔軟体操やストレッチをし
静功（気功の一種で瞑想）をし 動功（功法に沿って動く）をする。

それらをしながら 自分で呼吸と姿勢と心を整えます。

その効果は高かったと思います。

まず 汗がかけるようになったこと。

冷暖房のない道場でがんばったおかげで 夏は暑く 冬は寒く・・・

肌が自分で ちゃんと呼吸をするようになって

びっくりするほど汗が出るようになりました。そして

暑い中で気功をすると涼しくなり 逆に凍える状態のはずが耐えられる
という感覚が気持ちよく 実際 家でも冷暖房を最低限にしか使わない

生活になって行きました。風邪もあまり引かなくなり

よく眠れるようになり 肩こりもいつのまにか取れていました。

自分でストレスの軽減ができるようになり リラックスできる方法を
知ったのは大きかったと思います。逆腹式呼吸でゆったり息をすると

身体中がほぐれ 気持ちもリラックスします。

最初は辛かった自然の温度差も ありがたい！と思えるようになりました。

そしてイメージによる訓練もとても役に立ちました。

薬に頼らず 自分で気（エネルギー）の調整ができれば

すべてが変化してきます。

その他 いくつか日常生活で実行していることがあります。

もともと肌が薄く乾燥しやすいので 皮脂を取りすぎないように注意する。

食器洗い機を使い 直接洗剤が必要な場面では

家族が協力してくれます。料理も場合により助けてくれます。

また 洗顔は石けんやクレンジングを使うのは夜のみで

朝の洗顔は水洗いのみ。お風呂は好きで毎日ゆっくり入りますが

気になるところを少し洗うにとどめ 全身を石けんで洗うのは

夏以外は1週間に2～3回くらいです。それもあまりタオルを使わず

手に石けんを付けて手で直接身体を洗います。

手に気を込めて洗うという感じです。洗髪も二日に一度です。

あと 化粧品も過敏なのでいろいろ試して来たのですが

今は洗顔のあとに 蚕の繭を使っています。

これがけっこうアトピーにも効くように思います。

天然のシルクです。あまり深刻なときは向かないと思いますが

紫外線で荒れた肌も 乾燥でガサガサになった肌もつるつるになります。

お湯に浸して少し柔らかくし それを指にはめて

顔をくるくると撫でておくだけです。

ただし天然のものなので蚕特有の臭みがあります。

よく温泉街や道の駅などで売っています。

場所によるかもしれませんが。

繭玉を一部切り取って指が入るようにしてあります。

1個で2～3回はくりかえし使えます。



また 飲み薬も気分が悪くなるものが多いので

ほとんど飲まないようになりました。

今はアトピーが極端に出ることもありませんが いろいろなものを
試していた経験から ほんとうに具合の悪いときは何をしてもだめ

お水でも？お日様でも？風でも痒いくらい。。。。

ですが少しよくなると 自然治癒力を信じていろいろ気を使わない。

神経質になることでひどくなる ということがよくわかったので
そうなるとゆったりテキトーにするのが秘訣だ と気が付きました。

でもこれも ほんとうに深刻な場合は対処的にやって行くしかないので

該当する時期 該当される方は ほんとうに大変だなと思います。

最近 寄生虫博士で有名な藤田紘一郎さんの

「アレルギーの9割は腸で治る～クスリに頼らない免疫力のつくり方～」

という本を読んで その内容にととても納得しました！！

自分で感じてたこととほぼ一致していて さらに知らなかったこともあり

これはすごいな～と思いました！

以下 自分の体験と照らし合わせましても

第一に上げられるのが まず精神面での落ち着きが大切だと思います。

わたしの場合は母がとても潔癖性だったので 子ども時代の自分は

その不安を つねに汲み取って代弁していたような感じでした。

実際に母も皮膚が過敏でしたし 食物アレルギーもありました。

それで小学校時代も不眠症で 神経症っぽい状態で過ごし

食事も苦痛で学校もあまり馴染めず いつも緊張していて

抜け出せないサイクルに入っていたと思います。

(子どものときは 自分でいろいろ調整できないので

大変だったのだな・・・ということがよくわかります。)

食物でも直せないかと 自分でも自然食を意識したり玄米食にしたり

いろいろやってみてましたが 楽しんでできるのならいいけれど

義務的・排他的になってくると かえってストレスになり

それでは逆効果なので まずは自分がアレルギーでないものを

楽しんで♪ おいしいなあ・・・と食べられると

それだけでも変わってくるものだな・・・ と思います。

そして まずはポジティブな姿勢でいることだと思います。

楽しいと感じるときは まぎれもなく 人はとても元気です♪

自然の美しさに感動したり 小さな美しさを発見したり

毎日を楽しめる心の余裕があるのが 一番良いのでは？と感じます。

また体に摂り入れるものは 自分でそのエネルギーを判断しながら

必要なものを摂って行く。そしてきちんと排泄して行く。

基本ですが それが大切と感じています。

『アレルギーの9割は腸で治る～クスリに頼らない免疫力のつくり方』より

キレイ社会が免疫力低下を導き、花粉症、ぜんそく、アトピー性皮膚炎などのアレルギー性疾患を生み出した。

清潔信仰はお金になる + 日本人の多くが寄生虫やウィルス・細菌を人間に害を及ぼす「敵」だと強く思っている → 体がどんどん弱くなる

東洋人はもともと「病気もヒトと一体」と考える。

虫（＝病気や意識や感情をよびおこすものとして）その存在を分身として認めていた。

宿主にやさしいのは、寄生虫も細菌ウィルスも同じ。
ひとりで生きられないからこそ、宿主の免疫バランスを保つ役割も担って来た。
また、大腸菌などの腸内細菌にはアレルギーを押さえる働きもあるので
腸が荒れるととつぜん食物アレルギーになることがある。

食品添加物を食べると免疫が落ちる。

東洋医学的発想には「自然治癒力」というものがあって、皮膚常在菌や腸内細菌もその中に含まれる。

日本の伝統食はとても良い。

自然と共生する水も重要。

食事中にストレスを与えると、子どもの免疫力が落ちてしまう。。。
食事は楽しく！ というのが免疫力を下げない鉄則である。

「腸は第二の脳」と呼ばれ、強いストレスや心にダメージを受けると同時にお腹の具合も悪くなる→免疫力が低下する。免疫力は7割が腸管の働きで3割は心で決まる。
腸内細菌は幸せ物資セロトニンを脳に運ぶ。

楽しいと免疫力が上がる！！

笑いはとくに有効！！

アレルギーやガンのような免疫バランスに関わる病気は、西洋医学的アプローチでは解決できない。
東洋医学は、人間の体を総合的に診て、いろんな成分を含む自然の生薬を使ったり体温を上げたり、バランスの良い食生活にしたりすることを指導する。

「自然治癒力」を導き出すようにする。

使命感を持って生きているとガン細胞の増殖さえ抑えられる。

抗酸化作用のある食べ物を摂る。

自然に親しむと免疫力は上がる。（健康は自然がくれる）

異物とうまく共生することを考えながら免疫システムを整えて行くことが
アレルギーにもガンにも負けない強いからだをつくる。