

# 未病対策講座～ホメオパシー編～

---

薬剤師ホメオパス つきおか しのぶ

©2020 あんずのかがやき

この資料を本セミナー以外で無断使用することを禁じます。  
本セミナー内容を無断で商用利用することを禁じます。

# プロフィール

- 月岡 しのぶ
- 薬剤師ホメオパス
- 息子 8 歳、娘 6 歳
- 神戸の病院内薬剤部で薬剤師経験後、新薬開発の治験業務に携わる
- 過去に、自身が顔の原因不明の皮膚炎に対してステロイド外用剤を使用した経験があることから、息子のアレルギー & アトピー性皮膚炎、娘の乳児湿疹のために、自然療法を取り入れ始める。
- 薬を飲まないで頭痛も治まらないと思っていたが、逆に薬に頼らないことで、頭痛は年に数回起こるかどうくらいに減少。後に、痛み止めの飲みすぎで頭痛が起こることを知る。
- 薬に頼りすぎる怖さも自然療法に固執する怖さも知り、薬剤師だからこそ、薬に頼りすぎない身体づくりを提案中。



# 本日の流れ

- ホメオパシーの基礎知識・用語について
- ホメオパシーを取り入れるために大切なこと
- ホメオパシーでのおうちケアについて
- 注意事項
- ホメオパシーでの急性症状と慢性症状の考え方について
- Q&A

## 本日のゴール

胡散臭いホメオパシー



使ってみようかな？へ

# ホメオパシー(Homeopathy)とは？

- ギリシャ語が語源 (Homeo:似たもの、Phathy:苦しみ、痛み)
- 約200年前のドイツで、Dr.サミュエル・ハーネマンにより始められた治療法で、世界五大療法の1つ。
  - アロパシー：現代医学
  - ホメオパシー：同種療法
  - オステオパシー：整骨療法
  - サイコパシー：心理療法
  - ナチュロパシー：自然療法
- 薬ではないという意味合いでは、副作用はなく、赤ちゃんから大人まで、動物や植物にも使用することが出来る。

# ホメオパシーで使う道具について

- レメディ(Remedy)  
Re: Return (戻る) 、 Medi: Medical(医療)
- 物質を摂取しやすくしたもので、一般的には、原材料(植物、動物、鉱物etc.)を薄めて作った液体(チンキ)を、砂糖玉に染み込ませたもの。  
粒の他に、顆粒や液体、クリーム、点眼タイプetc.もある。
- 『**健康な人が物質を摂り、その後現れる変化を観察すること**』をプルービングと呼び、昔からあるレメディは全てプルービングを行って作られたもの。  
プルービングは、レメディを摂りすぎた時にも起こる可能性があると言われている。

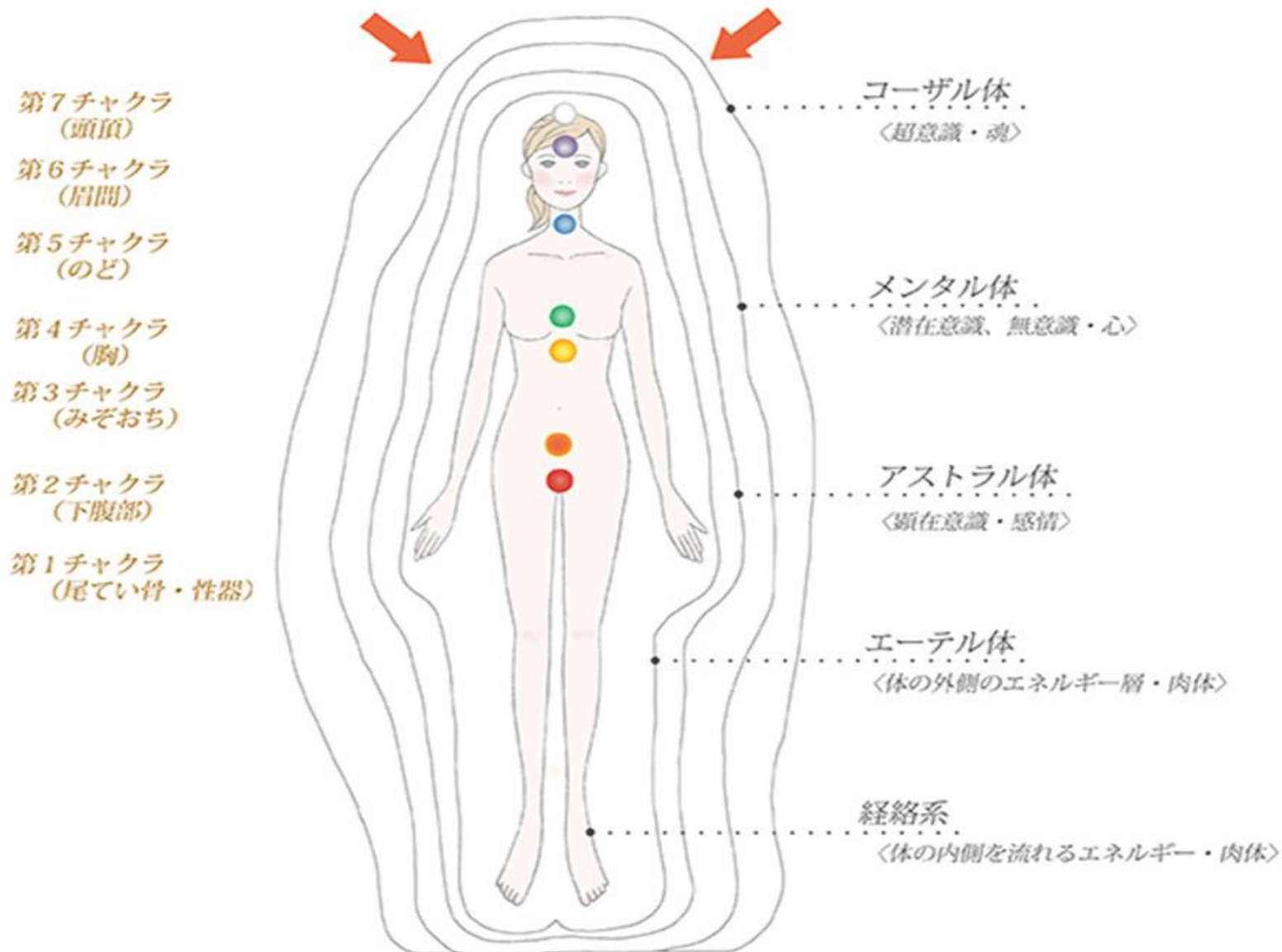


どちらがエネルギー高そう？

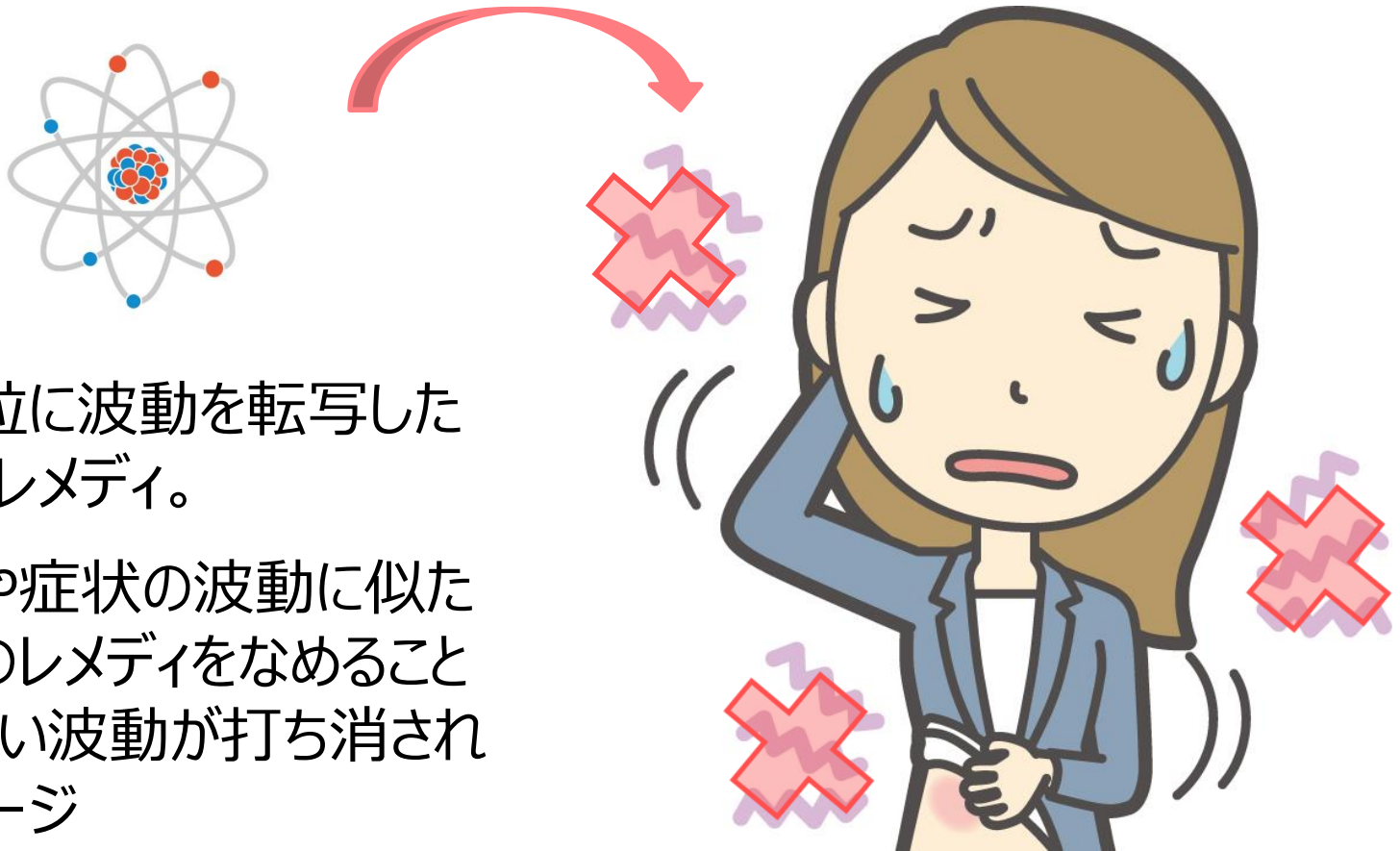




外側から影響をうけていく



# 臓器や病気も固有の波動を持つ



砂糖粒に波動を転写した  
ものがレメディ。

病気や症状の波動に似た  
波動のレメディをなめること  
で、悪い波動が打ち消され  
るイメージ

# ホメオパシーの3つの法則

# 1. 類似の法則

- 【同種療法】似たような症状を引き起こすものを与えることで、似たような症状を癒す(類似療法ともいう)。
- 【異種療法】逆の働きをするものを与えることで、症状を抑え込む。

Ex) 眠れない時

- 睡眠薬 → 脳神経を強制的にシャットダウン
- コーヒー → 興奮して眠れなくなる
- Coff → 【興奮している】という情報が体に伝わる。自己治癒力が自分の状態に気づいて興奮を抑えようとし、結果的に不眠が解消される

## 2. 最小限の法則

- 一度に何種類もレメディを摂るのではなく、今の状態に合うレメディを、**出来る限り少ない種類、出来る限り少ない回数**だけ摂る。
- 一度に複数のレメディを摂ると、どのレメディに反応しているのか判断しづらく、リピートしていいのか、中止した方がいいのかわからない。
- 個人セッションにおいては、ホメオパスの考え方により、複数のレメディを使う人や、1種類のレメディを1～数回摂って1ヶ月程経過観察をするという人もいる。

### 3. 治癒の法則

- 内から外へ
- 上から下へ
- 玉ねぎの皮を一枚一枚剥ぐように

おうちケアに入る前に  
覚えておいてほしい大切なこと

## ホメオパシーを取り入れるために大切なこと①

- 生活を見直す

元々の自己治癒力が低下していれば、最適なレメディを選んでも反応しにくい。普段から、元気な身体作りが必要。

最良の薬は【睡眠】、そして【呼吸】も重要。

- よく観察し、早めに体調の変化に気づくこと

症状以外に、水分摂取量、肌艶やむくみ具合、嗜好、感情など、今まであまり気にしなかったようなことも、普段から意識して観察することで、より早く体調の変化に気が付くことができる。



## ホメオパシーを取り入れるために大切なこと②

- おうちケアと病院受診のボーダーを決める（とりあえず病院受診でもOK）
  - 生後6か月以内の赤ちゃんの体調不良
  - 3日以上熱が続いたら
  - 家族の誰かが不安を感じたら
  - 火傷や怪我をした時
  - 流行の感染症疑い etc.
- 脱水症状に注意
- 自己治癒力での回復には時間がかかるので、焦らないこと
- レメディだけに頼らない

# おうちケアの方法

- CLAMSを書き出してみると選びやすくなる
  - C : Concomitant. 他に付随症状は？
  - L : Location. 症状がある場所は？
  - A : Aetiology. その症状が始まった原因は？
  - M : Modality. 症状が変化する時の条件は？
  - S : Sensation. どんな感覚ですか？

腹痛の場合

C(付随症状)	L(場所・部位)	A(原因)	M(変化の条件)	S(感覚)
嘔吐・下痢	おへその辺り	牡蠣を食べた	前かがみになると楽になる。 動くと痛みが増す。	キューっと締め付けられるような痛み

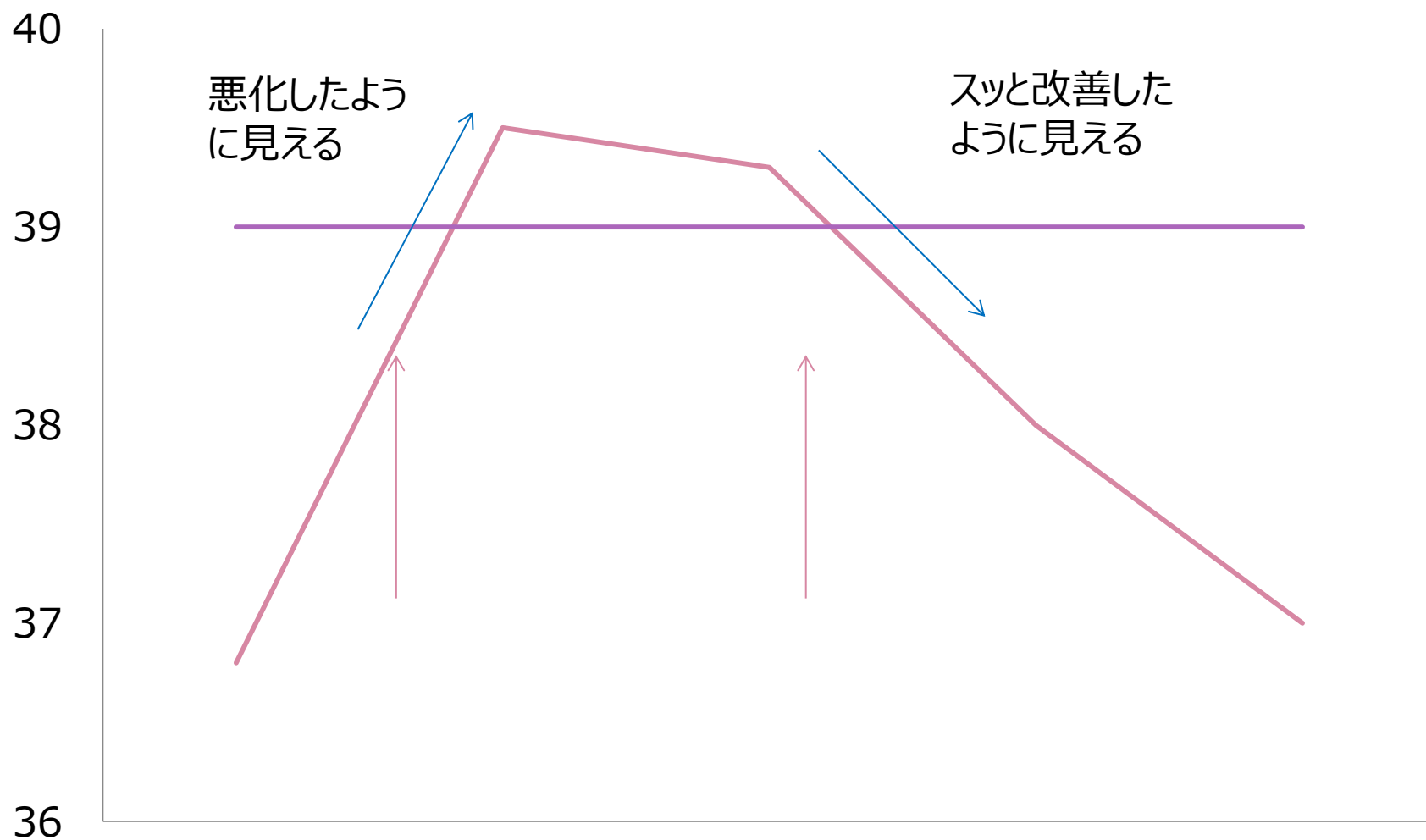
# 摂り方のポイント

1. 舌下にレメディを置いて、自然に溶かす。  
(子どもは飴のようになめてもOK。赤ちゃんは粉にするか母乳)
  2. 2-30分待ち、変化がなければ同じレメディを摂る。  
2回目以降も全く変化がなければ選び直し。
- 1回に口に入れるのは、レメディ1種類を1粒。
  - 複数のレメディを摂りたい場合は、1粒が溶け切ってから、次のレメディを摂る。
  - 急がない症状であれば、1時間以上待ってもOK。
  - 緊急であれば、5-10分毎に摂ってもOK。
  - 水に1-2粒溶かし、少しずつ飲む方法もある。

# レメディがヒットした時のサイン

- 症状が緩和する
- 症状が一時的に悪化する
- 眠くなる
  
- レメディを摂ったタイミングと、体が必要としているものによって、反応が変わる。
- 症状を出し切ろうとするため、治癒していく過程で、一時的に悪化したように見えることがある。長期間、悪化が続くのは一時的とは言えず、単純に悪化しただけやプルービングが起こった可能性がある。

# 一時的悪化の例(発熱)



# 注意事項

- レメディは直接手で触らない。  
スプーンかレメディの瓶の蓋に1粒移してから口の中へ
- 高温多湿を避け、室温保管。
- 電磁波の出るものには出来る限り近づけない。
- 飲食の前後約20分程は摂取を避ける。
- ミントやコーヒーなどの刺激の強いものは摂取を控える。
- 精油と一緒に保管しない。

## おうちケアできる範囲とは？

- おうちケアで対応：急性症状  
(怪我、一時的な発熱、下痢、頭痛etc.)
- ホメオパスが対応：慢性症状  
(長期間続く症状、繰り返し現れる症状etc.)

慢性症状とは。。。例えば

- － 毎年悩む花粉症
- － 痛み止めが手放せない頭痛
- － 毎月憂鬱な生理痛

## 参考書・購入先など

- 「いざというとき役に立つ ホメオパシーの薬箱」 藤田円著
- 「子どものためのホメオパシー」 トリシア・アレン著
- 「ホメオパシーinジャパン」 由井寅子著
  
- エインズワース : <http://www.ainsworths.com/>
- ヘリオスホメオパシー : <https://www.helios.co.uk/>
- ホメオパシージャパン(株) :  
<https://www.homoeopathy.gr.jp/cart/hj/index.php>
  
- 日本語サイト
- フェアデュウ : <http://www.fairdewcentre.com/>
- ベセスダホメオパシーショップ : <https://bethesda-homeopathy-shop.com/collections/remedy-kit>