

未病対策講座～風邪・花粉症～

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9歳、娘7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かに減少。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

- ホメオパシーを活かすためには？
- 風邪とインフルエンザの違い
- 花粉症について
- 風邪・花粉症に使えるレメディ
- 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

ホメオパシーを活かすために大切なこと

- 生活を見直す
最良の薬は【睡眠】、そして【鼻呼吸】も重要。
- よく観察し、早めに体調の変化に気づくこと
- 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)
- 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

風邪とは

- 病原体が鼻やのどに感染することで起こる急性の炎症(熱・鼻水・鼻づまり・くしゃみ・のどの痛み・咳etc.)の総称「風邪症候群」。
- 保険病名は「感冒」。
- 病原体は200種類以上と言われており、9割近くがウィルス性。
(RSウィルス、アデノウィルスなども含まれる)

インフルエンザ感染症とは

- インフルエンザウィルスA/B/C型が、鼻やのどから感染して起こる感染症。
- 高熱出るし、感染力が強いので、危ない！「インフルエンザは風邪ではない」から、ワクチンを接種して予防しよう！

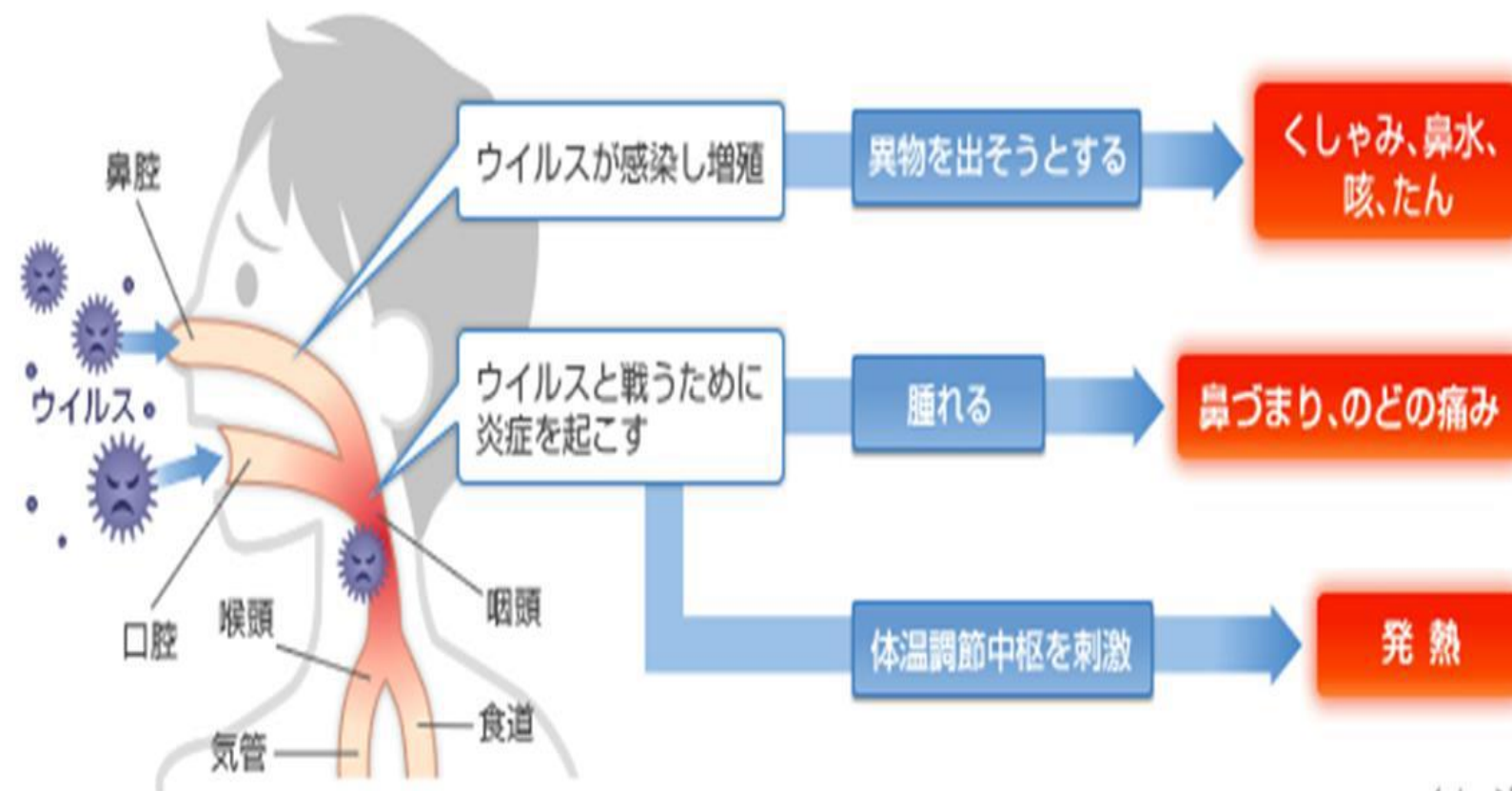
花粉症とは

- 鼻に入ってきた植物の花粉に対して、免疫反応が起こること。
- 季節性アレルギー性鼻炎とも呼ばれる。
- 花粉症の原因となる花粉は、約60種類(日本)
- 年中鼻炎なのは、ダニが主な原因(通年性アレルギー性鼻炎)

- 三大症状：くしゃみ、鼻水、鼻づまり
- その他の症状：目のかゆみ、頭痛、発熱、肌のかゆみetc.

症状は何のために出るの？

[呼吸器の異物侵入を防御するはたらき]



イメージ図

とりあえず、〇〇

発熱

Aconite	寒さにふるえた、風邪のひき始め(2日間くらいが勝負)
Belladonna	高熱(幻覚・幻聴)、手足が冷たい、> 発汗 柑橘類を欲しがる
Ferrum Phos	初期の熱、目と顔が赤くなる、<夜、> 冷やす
Gelsemium	インフルエンザNo.1(悪寒、震え、周りでインフルエンザ流行) 数日かけてゆっくり進行する風邪
Pulsatilla	子どもの高熱、のどは渴かない、黄緑色の分泌物 嗅覚と味覚の喪失、症状が変化しやすい

鼻水に

透明	Allium Cepa	・涙 ・鼻水でヒリヒリする > 新鮮な空気
	Euphrasia	・涙がヒリヒリする、目の不調 ・大量の鼻水
白	Nat Mur	・卵白のようかサラサラ ・鼻は乾燥してヒリヒリする ・味覚と嗅覚の喪失
黄	Hep Sulph	・冷たい風でくしゃみする ・最初は水っぽい鼻水だが、最後は濃い不快なもの < ベッドから手または足を出すこと
黄緑	Pulsatilla	・濃い分泌物 ・のどが乾かない ・嗅覚と味覚の喪失 > 野外

のどの痛み・乾いた咳

Aconite	夜中の咳、ク룹 ＜真夜中、横向き、＞ あお向け
Arsenicum	短い呼吸、乾いた絶え間ない咳、のどの炎症と締め付け ＜AM2-4時、冷え、＞ 温かい飲み物、体が温まる
Bryonia	乾いた咳、激しい咳で胸部を押さえる、飲食の刺激で咳が出る ＜喫煙、話すこと
Drosera	絶え間ない咳、日中はないが、夜横になると始まる
Phosphorus	のど全体のヒリヒリ感、乾燥気味の短い咳、痰がでることもある ＋冷たい飲み物

湿った咳

Ant-tart	老人と子どもの咳、痰がなかなか出せない、＜温まる
Hepar Sulph	クROUP、ゼイゼイ粘液の音がする咳 ＜寒い夜、冷水、＞ 温かい飲み物、湿気
Pulsatilla	日中の軽い咳、痰がたくさん出る咳、夜寝転ぶと出る咳 痰は黄色くゆるめ

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

⇒症状が出始めた根本原因を癒す必要がある

例えば、感情やトラウマ、マヤズムetc.

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>