

未病対策講座～胃腸トラブル～

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

- 復習
- 便秘に使えるレメディ
- 下痢に使えるレメディ
- その他の不調に使えるレメディ
- 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【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

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

便秘に使えるレメディ

ブライオニア(Bry.)	硬く乾いた便、イライラ
ナックスボミカ(Nux-v.)	出そうで出ない、残っている感じがある、便秘と下痢を繰り返す、うんこ熱、イライラ
ネイチュミア(Nat-m)	ころころ便、粘液がついた便、＜生理前・中
シピア(Sep.)	便意はあるけど詰まっている感じ、柔らかくても硬くても出にくい、産後や妊娠中の便秘
シリカ(Sil.)	出たかと思うと引っ込む便、＜生理前・中、冷え

下痢に使えるレメディ

アージニット(Arg-n.)	予期不安からの下痢、＜甘いもの、＞ 圧迫
アーニカ(Arn.)	食中毒No.1、おしりがヒリヒリする、＜冷たさ
チャイナ(Chin.)	下痢しすぎて衰弱、＞ 前かがみ げっぷでは好転しない
プルサティラ(Puls.)	脂っこい食事の後、水っぽい黄緑色っぽい下痢、＜夜、＞ 新鮮な空気

その他のトラブルに使えるレメディ

カーボベジ(Carb-v.)	食べ過ぎ、食べるとすぐ眠くなる、消化が遅い、> げっぷ
イペカック(Ip.)	腹痛、吐き気、嘔吐、妊娠、吐いても楽にならない、 < 動く・温かさ、> 圧迫
ライコポディウム (Lyc.)	ガスがたまって腹痛、おならが出る、< 糖質やでんぷん質の食べ物
ナックスボミカ(Nux-v.)	二日酔い、消化不良の吐き気、暴飲暴食、< 刺激物
マグフォス(Mag-p)	痙攣痛、< 寒さ、> 前かがみ・温める

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

⇒**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>