

自然療法でセルフケア・オンライン講座 wk2

★ 問診の仕方 ★

これは、急性の自宅で出来る範囲の症状についての問診の仕方について記しています。
慢性の症状については、必ず、専門のドクターかホメオパスに相談してください。

「症状」

症状とは、身体的なものだけでなく、心や精神の問題も含めて指します。たとえ、その症状は咳だとしても、必ず精神状態も把握するようにすることが大切です。

目に見える症状だけでなく内側に隠れた症状もすべて知ることによって、より確かなレメディーを選ぶことができます。レメディーの持つ症状とその人の持つ症状が100%一致することはありませんし、また、その必要もありません。一番、その人の症状に近いものを選ぶことが肝心です。

具体的に言うと、例えば、「咳」一つとっても、人によってさまざまです。乾いた咳なのか、湿った咳なのか、どういう時に悪くなり、どういう時に良くなるのか、痰は絡むのか、絡むとすればどのような色と臭いがあるか、など、細かく聞き取る必要があります。
そうすることで、レメディーを絞りこむ事ができるからです。

「嗅ぐ」

分泌物—痰、鼻水、汗、涙、尿、便、吐しゃ物、血液などは、臭いや色、形状が様々でとても大事ですから必ず聞くようにしましょう。

「観る」

また、その人の顔色、目つき（潤んだ瞳や乾いた瞳）、表情、ふるまいなどは聞かなくても見える部分なので、問診の最中に観察することが大事です。

更に、喉が渇くかどうか、渇いた時飲む水の温度（室温、氷水など）、閉め切った部屋と窓を開け放した部屋とどちらが心地良いか、季節ではどれが過ごしやすく感じるか、食べ物好み、寝る姿勢、睡眠、夢についてなども重要なヒントとなります。

「触れる」

了解を取り、肌に触れてみましょう。あなた自身がその人の状態—汗っぽいか、乾いているか、冷たいか、熱いか—などを知ることも必要です。

「聞く」

その人の声に耳を傾けましょう。どのような喋り方をするか、声のトーンはどうか、ため息ばかりついていないか、声に張りがあるかどうか、などからもいろいろと窺うことができます。

「感じる」

その人が、苛立っているか、悲しんでいるか、怒っているか、寂しがっているか、落ち着いているかなど、対話を通して感じ取ることも非常に大切です。

「一般的な質問」

上記の観察が終わったら、次は一般的な質問をします。

症状がいつごろから始まったのか、痛みはあるか、どんな痛みか、どのように感じているか、どうして病気になったと思うか？（雨に当たった、仕事が忙しくて疲労が重なったなど）その人が思っている病気になった理由を聞くことも助けになります。どのような状態で悪化するか、反対に良好になるかなども貴重な情報です。

質問の後には静かにきくようにしましょう。相手の話をさえぎったりしないこと、幅広く答えられるような質問をすることなどが大事です。「はい」「いいえ」で答えるような質問はなるべく避けて、いつ、どこで、どのように、何をなどが質問の決め手です。

例えば、頭痛の人がいたとします。

「どのような感じですか？」「いつから痛いですか？」「どこが痛いですか？」「なぜ、頭痛がおきたのでしょうか？」こういった質問が有効です。

逆に「それはがんがんする痛みですか？」「横になったときに余計に痛みますか？」などと聞くのはあまりよくありません。代わりに「どんなことが、頭痛を悪くしますか？」と聞くのが良いのです。

「レメディーを選ぶ」

問診で得た情報の中からこれだと思う症状を選ばなければなりません。コンサルテーションでは、何十という症状が出てきますが、それらを全部照らし合わせることは不可能ですし、無駄となります。

大体、10個の症状を選ぶとされています。ここで何を選ぶかでレメディーは変わってきますので注意が必要です。

例えば、風邪の場合、喉の痛みはよくあることです。それだけでは、レメディーを選ぶ決め手とはなりません。しかし、喉の左側だけが痛く、固形物を飲み込むと更にひどくなり、熱いものは飲めず、冷たいものが痛みに気持ち良いという具体的な症状は、レパートリーで探す際、キーポイントとなります。

ホメオパシーのレメディーは3000種類にも及びます。

その中から一番その症状に近い特徴を持つレメディーを探し出すわけですが、当然、症状によっては、この36種類のファミリー・レメディーキットでは足りないことがあります。

調べた結果、疑問があったり、レメディーを選びきれなかったりするときには、かかりつけの専門のホメオパスに相談するようにして下さい。

★ 服用の仕方 ★

キットのレメディーは通常ピル状になっています。これは砂糖玉にレメディーが染み込ませてあるものです。

「飲む方法」

飲み方には3通りあります。

1. ピルを通常1粒、舌の下に置き、自然に溶かして飲み込みます。急な時に有効です。
2. 1/2 カップの水にピルを1粒溶かして、1回に小さじ1杯(5ml)を舌の下にいれ、1分ほど口の中にためておき、唾液と一緒に飲み込みます。一日に何回も飲む場合に有効な方法です。
3. レメディー用の茶色の小瓶(15mlくらい)に水をいれピルを3粒溶かし、スポイト(通常、蓋がスポイト状になっている)で5滴を舌の下に落とし、1分ほど置いてから飲み込みます。水と一緒にブランデーなど度数の高いアルコールを1/4程入れることで、保存料の役割をするので、長期保存(1年くらい)が可能です。また、服用前にボトルを掌の上で10回くらい強く叩くようにして下さい。

上記の2と3の方法では、水は精製水を使用してください。

また、どの場合もピルを容器から取り出す際、絶対に手や指を使わないで下さい。蓋に落としてから、ボトルに入れたりするか、スプーンを使うようにしてください。

この際、スプーンはメタルでない方が良いでしょう。(木かプラスチック、陶磁器が良い)

「服用量」

服用量は、症状の急性の度合いとレベルによって決まります。

突然の強い症状(乳幼児の急な高熱など)の場合は、10分から30分間隔が必要とされています。それより穏やかな症状の場合は、1時間から2時間置きで良いでしょう。

さらに、もっと穏やかな場合は、4時間から8時間置きが良いでしょう。

例：

- A. 高熱、食中毒、非常な痛み： 10分から30分ごと
- B. 旅行中の下痢など： 1時間から2時間ごと
- C. 進行の遅い風邪： 4時間ごと

「ポーテンシー（希釈度）」

自宅でのセルフケアでは30C が安全とされています。当センターのレメディー・キットに含まれているレメディーはすべて30C となっています。

「経過観察」

レメディーが効いていて、症状が緩和されている場合は、レメディーを摂る間隔をあけていきます。

大方、症状がなくなった時点で服用を中止します。しばらくして症状が戻ってきた場合はまた、同じレメディーを同じように服用します。

6～8回服用しても症状に改善が見られない場合は、残念ながら間違ったレメディーを選んでいる可能性が高いのでもう一度セッションをしてレメディーの選定を行って下さい。

「レメディーの保存」

レメディーは、電子機器、家電製品、太陽、においの強いもの（化粧品、香水、食品、エッセンシャルオイル）を避けて冷暗所に保存して下さい。冷蔵庫での保存は厳禁です。

「急性と慢性の症状」

急性の症状に限って、自宅でのセルフケアが出来ますが、肺炎や脳膜炎、ネフローゼ、猛毒、交通事故などは、専門医の診察が急務です。自宅でのセルフケアより、まず、病院などの医療機関へ行くようにして下さい。

また、リウマチ、関節炎、癌、循環器系の疾患、喘息などは、すべて、慢性病とみなされます。

「専門医の診察を受けた方が良い場合」

- 早い呼吸、重症の喘息
- 骨折
- 意識不明
- 痙攣
- 咯血を伴った咳、吐しゃ物

- 脱水症状
- 耳からの分泌物
- 目の鋭利なものによる怪我
- 瞼の重さを伴った意識混濁
- 首の非常な痛みと凝り(特に頭痛を伴う場合)
- 連続的な腹痛
- 重症な胸の痛み
- 非常な痛み
- 中々良くならない傷
- 尿の異常: 暗褐色、下血、量の激減、または増量
- 原因の分からない体重減少
- 便: 淡い色、グレー色、白い色、血便
- 高熱: 39.5度以上が24時間以上続いたとき、生後6ヶ月に満たない乳児の熱(高熱でなくとも)
- 顔や唇の蒼さ(時間の長短に関わらず)
- 乳児の突然の発疹