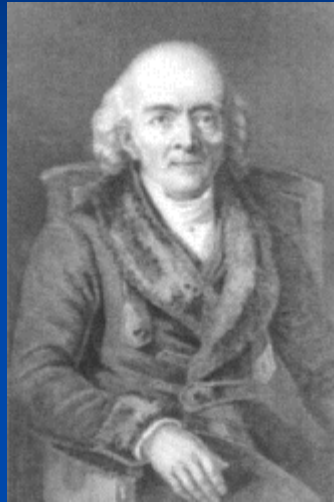


自然療法でセルフケア・ オンライン講座第9回



臨床例

臨床例 1 「風邪」

- 昨夜より熱、38度5分、39度3分
- 震え、毛布にくるまる
- 関節の痛み
- ベッドで動き回る
- 身体全体が乾き熱い
- 触ると焼け付くよう
- 牛乳を飲みたがる
- 牛乳→下痢(水っぽい)
- 汗をかき少し好転

Rhus tox の特徴

- ぬれること、天候の変化（寒さ、湿気）、冷たくなることが引き金となる
- 休まらない、どの体勢で寝ても心地よくない、寝返りばかり打つ
- しばしば喉が渇き、大量の水やミルクを飲む



熱のRubric

- 焼け付くような熱：Acon, Apis, Ars, Bell, Bry, Cham, Gels, Puls, Rhus-t
- 乾いていて熱い：Acon, Apis, Ars, Bell, Bry, Cham, Gels, Puls, Rhus-t
- 夜に悪化する：Acon, Ars, Bell, Merc-s, Puls, Rhus-t
- 布団をかけないと悪化する：Bell, Hep-s, Nux-v, Puls, Rhus-t

好転のRubric

- 動く:Puls, Rhus-t, Ruta
- 汗をかく:Gels, Rhus-t
- 姿勢(体勢)を変える:Rhus-t

悪化のRubric

- 布団をかけない: Hep-s, Mag-phos, Nux-v, Rhus-t

風邪のレメディー

Aconite

- 症状が突然顕れる
- 寒さが原因となることが多い
- 風邪の初期症状に
- 鼻水とくしゃみ
- 寒気と発熱
- 喉が渴く

Belladonna

- がんがん、ズキズキの頭痛
- 喉の痛み
- 顔が赤くてかてかしている
- 声枯れ
- 喉が腫れ詰まる
- 身体が熱い
- 瞳孔が開いたよう

Bryonia

- 症状が鼻から始まる事が多い
- 鼻が乾くか黄色い鼻水
- 鼻づまりから来る頭痛
- 乾いた痙攣しているような咳
- 口の中が渴く
- イライラして一人になりたがる
- 体中が痛い
- 頭痛と大量の鼻水、くしゃみ

Gelsemium

- 暖かい湿った天候での感冒
- 喉の痛み（何かを飲み込んだ時）
- 鼻孔の痛み（熱い物が通り過ぎるような感じ）
- 発現までに数日かかる
- くすぐったい咳、暑さ（熱さ）で好転
- 風邪での筋肉の痛み、衰弱、だるさ
- 背中が波立つような寒気
- 喉の渴きを伴わない熱
- 一人になりたい、静けさを好む

Hepar sulph(硫化カルシウム)

- 寒い乾燥した天気が原因
- 炎症を起こして腫れた鼻からの鼻水
- 喉、鼻、胸に来る感冒
- 咳、くしゃみ、冷たい風で悪化
- 冷たい空気を吸う事、包まれない事で悪化
- 一晩中汗をかく、湿った皮膚
- 触られることにとても敏感
- 吠えるような咳
- 神経過敏、怒りっぽい、心配性

Mercurius sol(水銀)

- Hepar sulphに近い
- 風邪の初期に寒気
- くしゃみと大量の鼻水
- 炎症を起こさせるような咳
- 副鼻腔の炎症
- 暖かい部屋で悪化、寒さにも堪えられない
- 臭う大量の汗
- 赤い腫れた鼻
- 金属的な味がする、乾いた咳で夜に悪化

Pulsatilla

- 鼻孔の痛み—乾いた鼻かぜ、もしくは鼻水の出る鼻かぜ
- 黄色、もしくは緑色の分泌物
- 新鮮な空気で好転
- 喉が渇かない
- 変化しやすい
- 涙もろい、仲間が欲しい
- 寒気、青白い顔、前頭部の頭痛

臨床例2「扁桃腺炎」

- 喉の痛みと発熱38度8分
- 喉の右側の痛みが強い
- 喉に詰まったような感じ
- 夜に悪化（特にベッドに入って暖まると悪化）
- 唾を飲み込むと喉が余計に痛い
- 舌が黄色く厚ぼったい
- 金属的な味がする
- 唾液が夜に増え、大量の汗
- 黄緑がかった鼻水
- 寒さにも熱さにも敏感

Mercuryの特徴

- 金属的な味がする
- 口臭が絶えずある
- 唾液が特に夜に増える
- 寒さにも熱さにも敏感
- 大量の汗をかく
- 夜に悪化



関連するRubric

- 舌—黄色がかった舌：Merc-s, Puls
- 唾液—唾液が増える：Merc-s
- 唾液—寝ている間：Merc-s
- 喉—扁桃腺の腫れ：Hep-s, Merc-s
- 汗—すごい汗：Ars, Hep-s, Merc-s
- 風邪—黄色の鼻水：Hep-s, Merc-s, Puls

悪化のRubric

- 寒さと暑さ—Merc-s
- 夜—Acon, Hep-s, Merc-s

扁桃腺炎のレメディー

Aconite (トリカブト)

- 腫れと炎症、熱
- 赤黒い色の扁桃腺
- 非常な痛みで飲み込めない
- 喉が焼けるようで刺すように痛い

Apis (ミツバチ)

- 炎症, 刺すような痛み
- 熱で悪化
- 口と喉の乾燥、しかし喉の渴きは覚えない
- 扁桃腺と上あごに潰瘍
- 潰瘍周辺に腫れ

Belladonna(イヌホオズキ)

- 扁桃腺の炎症、明るい赤の扁桃腺
- 特に右側
- 急性の潰瘍を作る
- 乾燥と熱
- 口呼吸で悪化
- 急性、膿を伴う扁桃腺炎

臨床例3「中耳炎」

- 1週間前に風邪を引く
- 耳の痛み（特に右側）－破裂するような痛み
- 痛みが顔や歯に広がっている
- 夜になると悪化、暑さで悪化
- 鼻をかんでも痛い
- 新鮮な空気と軽い動きで悪化
- 喉の渇きはない
- 状態が変化しやすい
- 母親にくっつき抱っこされたがる
- 鼻水は黄緑がかって、大量に出る

Pulsatillaの特徴

- 状態が変化しやすい
- 黄緑がかった分泌物
- 母親にくっついたがる
- 喉が渇かない
- 新鮮な空気を好む
- 不機嫌



関連するRubric

- 耳—耳の痛み—右耳が痛い: Bell, Puls
- 耳—耳の痛み—夜に痛い: Hep-s, Merc-s, Puls
- 耳—耳の痛み—泣いたり、しがみついたりする、喉が渇かない: Apis, Puls
- 心—しがみつく: Cham, Gels, Puls
- 心—不機嫌な: Puls
- 胃腸—喉が渇かない: Apis, Bell, Gels, Puls

好転のRubric

- 新鮮な空気の中で歩く: Puls

悪化のRubric

- 暑さ: Apis, Led, Puls
- 閉め切った(空気のこもった)部屋:
Puls

中耳炎のレメディー

Belladonna(イヌホオズキ)

- 突然の堪えられないような脈打つ耳の痛み
- ガンガンする痛み、特に右側
- 午後3時に悪化(子供は、真夜中過ぎに痛みで泣き叫ぶ)
- 鼓膜が赤い、外耳も赤い
- 高熱を伴う、赤い顔、光る目、手足は冷たい
- 喉が渇かない、レモネードを飲みたがる

Aconite(トリカブト)

- 寒さや冷たい風に当たった後、突然発症
- 鋭敏な痛み、特に左側
- 片頬は赤く、片頬は青白い
- 高熱、喉がとても渴く
- 心配性、休息できない

Chamomilla (カモミール)

- 急性の中耳炎（特に乳幼児）
- 耳が敏感で触られる事を嫌う
- 痛みに敏感
- 抱っこされたがる
- 片頬が赤く、片頬が青白い
- 子供が泣き叫び、堪えられないほどイライラする

Mercurius sol (水銀)

- 急性と頻発する中耳炎
- 膿が出る
- 透明の鼻水に続いて耳の痛み
- 右側に多い
- 難聴、黄緑がかった分泌物が耳から出る
- 夜、湿気のある天気、ベッドの熱に悪化
- 大量の汗と唾液、臭い

Hepar sulph (硫化カルシウム)

- 急性の中耳炎
- 難聴
- 喉の痛みをしばしば伴う
- 夜遅く、寒さに悪化
- 暖かさ、特に暖かいものでくるむと好転
- 痛みに敏感、痛みに叫ぶ、触られることを嫌う

臨床例4「嘔吐下痢症」

- 昨夜10時ごろより下痢と嘔吐
- 胃から喉にかけて酸で焼け付くよう
- 吐いたのは3回、吐き気は絶えずある
- 氷水で余計に吐く
- 水様便で酸っぱい臭いの下痢
- 真夜中から3時ごろまでが一番悪かった
- 湯たんぽをおなかの上に載せると好転

Arsenicum album (砒素) の特徴

- 下痢と嘔吐一食中毒
- 飲食後に嘔吐・下痢しやすい傾向
- 痛みがあり、分泌物が焼けるよう
- 温湿布で好転
- 真夜中後に悪化
- 冷たい飲み物で悪化



関連したRubric

- 胃腸一下痢一痛みのある:Ars, Cham
- 胃腸一消化不良一胸焼けと共に:Ars, Bry, Merc-sol, Nux-v, Puls
- 胃腸一食中毒:Ars, Nux-v, Puls
- 胃腸一吐き気一食中毒:Ars
- 胃腸一のどの渴き:Acon, Ars, Bell, Cham, Merc-sol

好転のRubric

- 熱さ(暑さ): Ars, Hep-s, Mag-phos, Nux-v
- 熱い飲み物: Ars, Nux-v, Rhus-t
- 温かいベッド: Ars, Hep-sol, Rhus-t

悪化のRubric

- 夜中以降：Ars
- 気温の変化：Ars

嘔吐・下痢のレメディー

Nux-vomica(マチンシ)

- 胃炎
- 痙攣を伴う吐き気、痛みのある嘔吐
- 怒りやアルコールで悪化
- 暖かい飲み物で好転
- きつい洋服に堪えられない

Pulsatilla (アネモネ)

- 口の中で嫌な味がする、嘔吐
- ゲップが頻繁に出る(直前に食べた物の味)
- 食後にガスが溜まる
- 痛みのない下痢
- 粘液の混じった便、どろっとした緑色
- 口の中が渴くが喉は渴かない
- 脂っこいもので悪化

Chamomilla (カモミール)

- 急性の胃炎
- 下痢—特に乳幼児
- 便—緑色で草を切ったよう
- 腐った卵の臭い
- イベントの前の吐き気と嘔吐（イライラを伴う）
- 午前9時、コーヒー、朝食後に悪化
- 歯が生えるときの下痢
- イライラ、休息できない、文句を言う

臨床例5「怪我」

- 全身を打つ、打ち身
- 全身のだるさと鈍い痛み
- 青あざ一内出血
- 触られると余計に痛む
- ベッドが非常に硬く感じ、休まらない
- 手足が非常に重くだるい
- 動くたびに関節に軽い麻痺が起こる

Arnica(ウサギギク)の特徴

- 痛み、くじいたような打ち身のような痛さ
- 非常な疲労感
- 爆発や倒れる事による怪我
- ショック: 怪我、手術、出産



関連したRubric

- 一般一痛み一打ち身のような痛さ：Arn, Bry, Rhus-t, Ruta
- 筋肉と骨一打ち身一休めない、眠れない：Arn, Rhus-t, Ruta
- 以下が原因で病状を訴える一事故、怪我：Arn, Hyper

悪化のRubric

- 痛みのある部分を下にして横になる：Arn, Hep-s, Ruta

怪我のレメディー

Bryonia (蔦瓜)

- 大きい怪我にも小さな怪我にも
- 内出血と痛み一横にはなれるが、動くと痛い
- 動きで悪化
- 硬い圧迫 (プレッシャー) で好転

Hypericum(オトギリソウ)

- 神経の多いところの怪我(指先など)
- 指をドアに挟んだ場合
- 転んで尾てい骨を打った場合
- 足の指に物が落ちてきて打った場合など
- 寒さと触られることで悪化

Ledum (ローズマリー)

- 激しい痛みを伴う内出血、腫れもある
- 紫色に変色
- 怪我をした部分が氷のように冷たく感じる
- 熱や温湿布で悪化
- 冷湿布で好転

Aconite (トリカブト)

- 大きな怪我の初期に必要なレメディー
- 筋肉の衰弱、痺れ、怪我の後の足の不自由
- 非常な恐怖を伴う怪我、トラウマ

Rhus-tox(毒蔦)

- 捻挫や筋違えに
- 筋肉、腱の痛みに(ぎっくり腰など)
- 出産後の腰(骨盤)の痛みに
- 動きの最初が良くない
- 動き始めてしまうと大丈夫
- Arnicaの後に服用すると良い場合が多い

Ruta (ヘンルータ)

- 筋肉疲労などに
- 腱、筋の故障に
- 手首の筋違えに
- 眼精疲労にも
- 脛の怪我に
- 横になること、寒さ、湿った天候で悪化

臨床例6「咳」

- 10日前に風邪
- 鼻水と咳が続く
- 日中より夜がひどい、(12時ごろから3時ごろ)
- 痰の絡んだ咳だが痰は出ない
- 咳のせいで眠れない
- 窓を開けると好転
- 鼻水は黄緑で粘々していて大量に出る
- 鼻水が原因の咳のようだ
- 咳の間に涙目になり、失禁している
- 咳の間、胸の辺りを押さえ、痛そう

Pulsatillaの特徴

- 風邪からの咳
- 夜、もしくはベッドに入ってから悪化
- 新鮮な空気に触れると
いつも楽になる
- 分泌物: 濃い黄色
- 咳の合間に涙目
- 胸の痛みを伴う咳
- 失禁を伴う咳



関連したRubric

- 呼吸器系—咳—睡眠の障害となる咳 : Bry, Puls
- 呼吸器系—咳—多大な疲労を伴う : Ars, Bell, Puls
- 呼吸器系—咳—痰などの粘液が多い : Ars, Hep-s, Puls
- 呼吸器系—咳—緑色の粘液 : Merc-sol. Puls
- 呼吸器系—咳—黄色の粘液 : Hep-s, Puls

好転のRubric

- 動く:Puls, Rhus-t, Ruta
- 新鮮な空気のもとで歩く:Puls

悪化のRubric

- 閉め切った(空気のこもった)部屋:
Puls
- 湿った天気: Ars, Puls

咳のレメディー

Bryonia(蔦瓜)

- 頭痛や胸痛を伴う咳
- 咳の度に頭や胸を押さえる
- 深呼吸、動作の度に乾いた咳
- 食べることで悪化
- 新鮮な空気で好転

Aconite (トリカブト)

- 乾いた冷たい風に当たった後、突然発症
- しばしば高熱を伴う
- 夜、もしくは睡眠中に悪化、吸うときにひどくなる、ワインを飲んだ後に悪化
- 仰向けに寝て好転
- 恐怖感、休めない

Arnica(ウサギギク)

- インフルエンザでの咳、体中の痛みを伴う
- 痛みのある咳、咳の度に胸を抱える
- 乳幼児、泣き出す時に咳が出る
- 熱のある間の咳

Arsenicum (砒素)

- アレルギー、気道の炎症による咳
- 午前12時から2時に悪化、冷たい風、飲み物で悪化
- 暖かさ、暖かい飲み物で好転、座ると好転
- 寒気、休めない、喉が渇くが少しずつ飲む
- 咳と呼吸困難の間、発汗

Belladonna(イヌホオズキ)

- 激しい咳と突然の高熱
- 動き、深呼吸、ほこりで悪化
- 咳が気道に刺激を与える
- 咳を伴うひどい頭痛
- 赤い顔
- 咳の間に背骨が痛むのが特徴

Nux vomica (マチンシ)

- アレルギー、喘息、インフルエンザによる乾いた咳
- 起床時に悪化、午前3時に悪化、冷たい風や空気に悪化、怒りで悪化
- 暖かさ、暖かい飲み物で好転、横向きに寝て好転
- 痛みを伴う咳
- 咳の間、ふくらはぎが痛む

Rhus-tox(毒蔦)

- 乾いた、刺激性のある咳、痛みのある咳、たくさん出る咳(咳き込む)
- 午前11時、午後6時、夜に悪化、冷たい空気、湿った天気にも悪化、風呂や濡れる事で悪化、包まれない事、寝ている間に悪化、寒気の前に咳
- 動き、暖かい飲み物で好転

付録「虫刺されなど」

■ 蜂に刺された場合

- Apis: 焼けるよう、ちくつとする痛み、赤く腫れる、冷湿布で好転
- Ledum: 患部が冷たい、冷湿布で好転
- Arsenicum: 他のレメディーが有効ではないとき、患部が火が燃えるように感じる時

- 蚊に刺された場合

- Ledumを始めとして蜂に刺された時と同じレメディー

■ 犬に噛まれた時

➤ Belladonna

➤ Arsenicum: 犬に噛まれた後に頭痛がある時

* 虫刺され、犬に噛まれた時などは、通常30cのポーションを使いますが、繰り返し(7回まで)短時間で処方することが大事です。

付録「やけど」

- ショックには:

Aconite, Arnica

- 2度、3度のやけどには:

- Cantharis: やけどのNo.1レメディー、水ぶくれを防ぐ効果もある。冷やす事で好転。やけどによる痛みにも効果あり。

➤ Hepar sulph:

やけどが炎症を起こして、膿などが出ている場合に有効。低いポテンシーを膿を出させるために使い、高いポテンシーを膿を吸収させるために使うと良い。

➤ Hypericum, Calendulaなどのティンクチャー(生薬)を患部に塗布すると効果的