

# ナプフリへの道 (第5版)

～ 身体的・精神的な至高体験を目指して ～



企画・発行 木の香治療院  
光田 大輔

## はじめに

昨年10月、経営コンサルタントの船井幸雄氏が主催する船井オープンワールドに参加しました。船井オープンワールドでは、各界の著名人による講演会の他、講演会場の外には健康や美容に関する商品の販売店舗が、多数出店されていました。

その店舗の一つに、「生理」と書かれた本が置いてあり、「解剖・生理学」の生理かと思い一冊を手にとろうとすると、「生理の本なんです」と私に話しかける女性がいました。私がキョトンとしていると、「ナプキンを使わずに生理を済ませるんです。おしっこと同じように、経血をトイレで排泄するんです」と女性は言葉を続けました。

衝撃が走りました。そんなことが出来るのかと…。

その女性は、新潟県で整体院を営む京谷奈緒美さん、「生理」の本(正式名称:生理が楽しみになる本)の著者でした。彼女は「ナプフリ」(ナプキンフリーの略で、ナプキンを使わずに生理を過ごすことを言い、私の造語です)の実践者で、本にはそれが実現できるノウハウが書かれているとのことでした。またナプフリが出来ると、「月経に関わる諸症状が軽減するし、基礎体温を付けなくても排卵が分かるようになる」とも話され、私も一冊購入することにしました。

家に帰り早速本を読んでみると、「ナプフリ」に至る方法の他に生理に対する思い描かれ、男の私が言うのも何ですが「生理って、楽しいものなんだー」と思うようになり、同時にこのような素晴らしいことは「全国に普及したい」と言う思いが沸き立ち、今回の著述に至りました。

この「ナプフリへの道」は、上述の「生理が楽しみになる本」を参考にしながらも、様々な人の意見・体験談を聞き、私なりの視点を加え、「ナプフリ」に至るまでの手順・方法を記述したものです。この冊子が、人間(女性)が本来持っている身体性(能力)を呼び覚まし、より健康で幸せな人生を送る手助けになれば幸に思います。

2009年2月1日

光田大輔

## 第2版 まえがき

3ヶ月前に第1版を発行して以来、多くの方から感想、意見等を頂きました。ある主婦の方からは、「これ(ナプフリに至るまでの過程)って、子供がオシッコを出来るようになるのと同じなのですね」と言うお話を頂きました。まさしくその通りなのだと思います。

私たち(女性)は、そもそも経血を自分の意思で排泄する能力を持って生まれてきています。それを、誰からも教わることなく生理用品で受け止めることを当然のこととして来たため、その能力に気づかないでいるのです。従って、訓練すれば誰でも出来るようになります。

また、「(経血排泄の仕方を)母に習いました」と話される年配の方もいらっしゃいました。その方が初潮を迎える前に母親から習ったことは、「経血はトイレで排泄するようにしなさい。便とは違うので、いきむのではなく、前から出すように体(筋肉)を使いなさい」、たったそれだけの言葉だったそうです。

この冊子には、より確実に、そしてより効果的にナプフリに至れるよう、様々な手順を記述しています。しかし本質的には、その女性が習ったように「意識してトイレでの経血排泄を繰り返すこと」、それに尽きるのだと思います。

明治以前の女性は、下着を履かず着物で過ごし、自分の意思で経血を排泄することが出来ていたと、書物では読んだことがあります。しかし実際にそれを習ったことのある女性に出会うと、やはり私たちはその能力を持っているのだと、そして母から子に伝えられる継承の文化がかつてはあったのだと、確信が持てるようになりました。

冒頭にも述べたように、第1版発行以降、多くの方から感想、意見等を頂きました。第2版では、それらを出来る限り反映し、より興味を持って取り組める内容にするよう心掛けました。

是非最後まで読んでいただき、積極的に、そして楽しみながらナプフリにチャレンジして頂けたら幸いです。

最後に、ある女性から頂いた感想をご紹介します。

「この考え方を多くの女性が知ることによって、生理に対する考え方や、ひいては女性という性に対して、ポジティブに感じられる女性が増えることと思います」

この冊子を通じ、女性はその性の本質をより楽しんで過ごせるようになれば、大変嬉しく思います。

2009年5月1日

光田大輔

## 第3版 まえがき

最近、「ナプフリへの道」をご紹介下さるブログを目にするようになってきました。ヒーリングサロンBOTANICOを経営する松本とうこさんもその1人。松本さんのブログを一部ご紹介致します(ナプフリを試みて約1ヵ月後のブログです)。

「子宮にためて、トイレで排泄。とても美しい方法に、思わず飛びつきました。ヨガをやっているおかげで、肛門や膣を絞めるのは、習慣になっていたようで、練習なしで、はじめてみたのですが、多い日も布ナプキン1枚で1日を過ごせています。

上手にためて排泄できると、なんだかうれしい♪  
トイレトレーニングをしているみたいです。(笑) …」

他にも、アーユルヴェーダ・サロン Shrimを営む reila さん、東京在住の cupkamui さん、広島県在住の aru\_saryu さん、ナチュラルハーモニーファンの atjiyugaoka さんが紹介下さっています。また、会員専用サイト mixi の canangaodorata さんの日記でもご紹介いただきました。どれもとっても素敵なメッセージが描かれていますので、是非覗いて見て下さいね。(巻末に、各ブログのアドレスを掲載しています)。

神奈川県でフラワーエッセンス・サロン Angeriを営む嶋みずえさんは、セラピストとして活躍する傍ら、様々なセミナーを開催されています。セミナーでは、当冊子をテキストにしてナプフリについても指導され、好評を博しています。

嶋さんによると、早い人は3、4ヶ月でだいたい形になってくるそうです。また、私の患者さんや寄せられる感想・体験談からも、そう言う話を聞きます\*。やはり私たちは、自身の意思により経血排泄をコントロール出来る能力を持って生まれて来ているのだと、実感いたします。

埼玉県深谷市にあるさくら・さくらんぼ保育園は、興味深い保育システムを展開しています。その保育園の創始者 斎藤公子先生は、胎児が月齢を重ねるにつれ進化の歴史を辿る(魚類 → 両生類 → 爬虫類と形態を変化させる)ことに着目し、それらの動きを模したリズム運動(ハイハイ、金魚運動 等)を保育の中に取り入れています。そのような原初的な運動をしっかり行くと、子供は知性に優れ感性豊かな人間に育ち、更には障害をもって生まれてきた子供も、多くの場合、脳発達が遅れが生じずに育っていくそうです(参考: 斎藤公子 著「生物の進化に学ぶ乳幼時期の子育てについて」)。

経血排泄のコントロールと言う原初的な能力の賦活は、実は健康面のみならず、私達の持っている才能を開花させるきっかけ作りになるように思います。勿論、乳幼児の可塑性に優れた脳と大人の脳では変化の速さ・大きさに違いがあると思いますが、経血排泄と言う本来誰もが持っている能力を鍛錬し取り戻すことで、体の中に眠っている才能を引き出すスイッチをオンに出来るのではと私は考えています。

品川女子学院の6代目校長 漆紫穂子氏は、その著書「女の子が幸せになる子育て」(かんき出版)の中で、「心にスイッチが入ると子供は大きく成長を始めます」と述べられています。漆校長は、1980年代中頃、受験生たちには不人気で1学年の生徒数が「わずか5人」と言う廃校寸前にあった高校を、独自のモチベーションを上げる仕組みをつくったことで、わずか7年で偏差値が20ポイント以上アップし、入学希望者数も60倍に跳ね上がりました(「テレビ東京 カンブリア宮殿」のホームページより転載)。

人は、ほんの少しのきっかけで、眠っている才能を開花させ、著しい成長を遂げることが出来ます。私たち人間が生物として持つ原初的な能力の賦活、自己の意思による経血排泄の実践は、もしかしたら自身の飛躍的な発展に繋がるかもしれません。

先日、あるセミナーで知り合った愛知県在住の精神科医に当冊子をお渡ししたところ、共鳴され回りの人に勧めて下さっています。その先生は、長年の臨床経験から、ナプフリの実践は精神面にも良い影響を持つと判断されたのかもしれない。

能力開花や精神面への影響だけでなく、期末試験や資格試験、重要な会議・商談の際に、生理痛に悩まされては大変です。詳細は本編で記述致しますが、(個人差はありますが)ナプフリは生理痛の消失・軽減にも役立ちます。

そんな大きな可能性を持ったナプフリ、多くの人に広がっていけばと思います。

最後に、ブログでご紹介いただいた皆様、普及に応援いただいた皆様、感想・体験談を寄せて下さった皆様、本当に有難うございます。深く感謝し、この場を借りて御礼申し上げます。

また参考までに、第2版から第3版への変更点を以下に記します。

- ・コラムの追加 ～ コラム4、コラム5
- ・これまで頂いていた体験談への追記(体験談1～3)、及び新規追加(体験談4)
- ・Q & Aの追加 ～ Q6、Q7、Q9
- ・その他誤字脱字、おかしい表現等につきましては、全般的に加筆・修正しております

2009年8月1日

光田大輔

※その後、何人の方からお話を伺い、1、2ヶ月でだいたい形になってくる人も現われてきました

(2010年2月1日 追記)

## 第4版 まえがき

最近、「サステナブルな社会」という言葉を、よく耳にするようになりました。サステナブルな社会とは、「持続可能な社会、つまり、大量生産・大量消費による一時的な繁栄を求めめるのではなく、環境(資源)に限りがあることを十分に認識し、地球上に住む全ての動植物を含め、私たち人類(生物)が永続的に共存し合える社会」を目指そうとするものです。

これを実現するための2つの大きな視点として、「社会の持続性」、すなわち年金や教育、医療保険と言った「人間社会の安心」を保証する「社会保障制度の持続性」と、「人類を含めた生態系全体の安全」を保証する「環境の持続性」があり、昨今、様々な企業や団体、行政、そして個人が、この2つの視点、特に環境に配慮した各種取り組みを行っています。

例えばアメリカでは、一見サステナブルな社会とはかけ離れているように思えるファッション業界においてもこの思想は影響し、普通の服と比較して何ら遜色のない、お洒落だけれども環境に配慮したグリーンファッションが浸透しつつあります。

具体的には、綿花等の育成に農薬や化学肥料を使わずオーガニックに栽培し、染織の過程においても天然染料を使ったり無染織で済ませたりすることで、消費者の健康のみならず、環境への配慮も行っています。また商品素材(繊維)としては、成長が早く強度があり、肥料や除草剤・殺菌剤を必要としない麻(ヘンプ)などが期待され、製品(素材)のリユース・リサイクルの活用も増加しつつあります。更には、(大概是途上国の)繊維生産者と不当に低い金額で取引するようなことはせず、お互いが発展できるような形で取引するフェアトレードの考え方も、導入して来ています(参考: 田中めぐみ 著「グリーンファッション入門」)。

100年以上前、ヨーロッパで最も貧しい国と言われたスウェーデンは、サステナブルな社会の実現に向け様々な取り組みを行い、経済発展を遂げるだけでなく、2001年に国際自然保護連合(IUCN)が行った、世界180ヶ国を対象にした「国家の持続可能性」ランキングで1位を獲得し、今では「緑の福祉国家」と呼ばれています。

スウェーデンは、早くから環境問題に取り組み、グリーンエネルギーである風力発電や太陽光発電の導入、エネルギー消費を抑えるための輸送の効率化、ITを利用した実輸送の削減などを行ってきました。

健康面においても、例えば電磁波の人体への影響を調べるため25万世帯にのぼる疫学調査を行い、子供の白血病との関わりを発見し、テレビやパソコン・モニターの電磁波規制を世界に先駆けて行い、その後、携帯電話に対しても同様な規制を行いました。また、シックハウス症候群やアスベストに対しても、その被害を最小限に抑えるべく、80年代から対策を行っています。

社会面においては、自ら支払う保険料によって自らの年金給付を確保する「新公的年金制度」を作り上げ、その他の充実した社会保障と相俟って、老後への不安解消と、副次的に少子化に歯止めをかけることが出来ました(参考: 小澤徳太郎 著「スウェーデンに学ぶ『持続可能な社会』」)。

実はナプフリの実践もまた、サステナブルな社会を実現する一助になるのではと、私は考えています。それは、環境保護(ゴミが出ない)や健康(医療費の削減)につかながるというだけでなく、女性が本来持っている身体性を取り戻すことで、女性の、そして男性も含めた私達の意識が変わり、それが社会を変える原動力になるのではと思うからです。

多くの実践者が語っているように、ナプフリを実践すると(実現に至る過程において)、経血や月経に対する意識が非常にポジティブなものに変わります。そして、私たち人間は自然や宇宙の一部であるという気持ちが今まで以上に芽生えてきて、共存する全ての動植物や、未来の子供たちのためにより良い社会・環境を築いていこうとする愛が、より強いものになっていきます。この他者や自然を想う愛こそが、サステナブルな社会を築こうとする本質的な原動力になるのではないのでしょうか。

そんなサステナブルな社会実現に向け、様々な取り組みを実践されている(株)I.H.M が、当冊子の普及を応援下さいました。(株)I.H.M は、「水は答えを知っている」(サンマーク出版)の著者江本勝氏が経営に携わる会社で、顧客向けの機関誌を定期的に発行しています。2009年8月に発行されたその第5号では、「ナプフリへの道」(第3版)をご紹介いただきました。

このように、サステナブルな社会、私達の明るい未来づくりに鋭意努力されている企業のトップの方が、ナプフリの必要性を認識され、普及に協力下さるのは大変有難いことです。そしてナプフリに限らず、このような意識の輪が広がれば、全世界の人々が幸せに暮らせる日がいつかは来るのではないかと、そんな夢さえ抱けるように思います。

今版では、未来の子供たちのために、サステナブルな社会を目指して、そんな想いを込めて記述いたしました。

最後に、普及にご協力いただいた皆様、感想・体験談を寄せて下さった皆様、本当に有難うございます。深く感謝し、この場を借りて御礼申し上げます。

また参考までに、第3版から第4版への変更点を以下に記します。

- ・コラム ～ コラム4への追記、及びコラム3、コラム6の新規追加
- ・体験談 ～ 体験談(1～4)への追記、及び体験談5の新規追加
- ・Q & A ～ Q5への追記、及びQ8の新規追加
- ・その他誤字脱字、おかしい表現等につきましては、全般的に加筆・修正しております

2009年11月1日

光田大輔

## 第5版 まえがき

「奇跡のリンゴ」を生み出した、木村秋則さんと言うリンゴ農家の方がいます。木村さんは、「絶対不可能」と言われた無肥料・無農薬でのリンゴ栽培に成功されました。

木村さんが無肥料・無農薬にチャレンジしようと思ったのは、妻の美千代さんが農薬に弱いこともありましたが（農薬散布をすると寝込んでしまう）、一冊の本との出会いがきっかけとなりました。福岡正信氏の著書「自然農法」、「何もやらない、農薬も肥料も何も使わない農法」と書かれた本との出会いが…

木村さんは、想像を絶する程の努力の末、10年の歳月を経て、ようやく無肥料・無農薬のリンゴ栽培に至りました。その間、農薬を与えなかったリンゴは病害虫の被害に合い、収穫がないので収入もなく、義両親の援助や深夜の飲み屋でのアルバイト等で生活費を工面しながらも、貧乏どん底の生活を送りました。

当時の日本はバブル真っ只中にあつたのですが、その時代にあつて、子供たちはボロボロの服を着て学校に通い、それでも木村さんの夢を応援し続けました。奥様も一言も愚痴を言わず木村さんに協力し、また義両親はほとんど全ての蓄えを使ってしまうほど多大な援助をして、まさしく家族が一丸となって無肥料・無農薬のリンゴ栽培と言う偉業を成し遂げました。ふと本屋で手にとった一冊の本との出会いが、木村さんをそこまで突き動かしたのでした（参考：石川拓治 著「奇跡のリンゴ」）。

私のナプフリ普及も、一冊の本 京谷奈緒美さんが書かれた「生理が楽しみになる本」との出会いが端緒となっています。あの時に受けた衝撃が私を突き動かし、その後、色々と調べていくうちに「女性の健康のため、未来の子供たちのために、ナプフリは普及しなくてはならない」、そんな使命感のような気持ちが生れて来ました。

このような活動を始めてまだ1年、木村さんの歩まれた道には到底及びませんが、今後の10年でどこまでのことが出来るか、またどこまで普及しているのか、今から楽しみでなりません。

最後になりますが、冊子の改定は今版をもって一応の区切りとし、今後は普及により力を注いでいく予定です。この1年に亘り、作成・普及にご協力いただいた皆様、感想・体験談を寄せて下さった皆様、本当に有難うございました。皆様の協力なくして、この冊子が完成することは決してありませんでした。皆様のご支援・心遣いに深く感謝し、この場を借りて御礼申し上げます。有難うございました。

参考までに、第4版から第5版への変更点を以下に記します。

- ・コラム ～ コラム1の新規追加
- ・体験談 ～ 体験談1、2、4への追記、体験談3の整理・追記
- ・Q & A ～ Q9の修正・追記
- ・その他誤字脱字、おかしな表現等につきましては、全般的に加筆・修正しております

2010年2月1日  
光田大輔

# 目次

はじめに	… 1
第2版 まえがき	… 2
第3版 まえがき	… 3
第4版 まえがき	… 5
第5版 まえがき	… 7
手順チャート	… 9
1. ナプフリについて	… 10
2. 体づくり	… 14
3. ステップアップ	… 34
4. 所作	… 44
5. 身体の変化	… 47
6. まとめ	… 49
7. 体験談	… 50
8. Q & A	… 69
終わりに	… 82
第2版 あとがき	… 83
第3版 あとがき	… 84
第4版 あとがき	… 86
第5版 あとがき	… 87
参考文献一覧	… 90
ブログ&ウェブ掲載一覧	… 93
購入先一覧	… 94

## コラム

コラム1 女性と月	… 11
コラム2 下腹部・下半身ダイエット	… 18
コラム3 未来の「いのち」のために	… 23
コラム4 試してみました	… 27
コラム5 生命の循環	… 38
コラム6 草木染め	… 41
コラム7 経血と健康	… 48

# 手順チャート (目安)

※個々の身体状況に応じて、各手順の開始時期・期間は変えて下さい

祝ナプフリ



ナプフリ

## 1. ナプフリについて

「ナプフリ」ってご存知ですか？

ナプフリとは、ナプキンフリー（ナプキンから自由になる）の略で、「ナプキンを使わずに生理を過ごす。排尿と同じように、経血をトイレで排泄する」ことを意味します。

「え？ そんなことが出来るの?!」と思うかもしれませんが、実は出来るのです。私たち(女性)は、その能力を持って生まれて来ているのです。ただ誰にも教わったことがないから、初潮の時からナプキンを当たり前のよう使っているから、その能力に気付かないだけなのです。事実ナプキンなかった昔の女性は、そのように過ごしていました。

個人差はありますが、ナプフリが出来ると(そこに至る過程において)、色んないいことがあります。

- ◆ 経血の量が減り、期間が短くなる。また、臭いも減る
- ◆ 生理痛や頭痛等、生理に関わる諸症状が軽減する（消失することもある）
- ◆ 子宮筋腫等の婦人科疾患にかかりにくくなる（症状が緩和・消失することもある）
- ◆ 基礎体温や頸管粘液を調べなくても、排卵日が分かる  
(より効率的な妊娠への準備・調整が可能)
- ◆ 経済的に助かる（女性が一生に使うナプキンの数は、1万数千個になると考えられます）
- ◆ 地球にも優しい（ゴミが出ない）
- .....



等々、数え切れないくらいいいことが沢山起こります。

ではどうしたらナプフリが出来るようになるのか？

実はやり方があります。後述の体験談にもあるように、そのやり方を通して、多くの方がナプフリの実現に至っています。

そこで次章より、その具体的な手順・方法について、そしてナプフリが出来るといいことが起こる理由について、説明したいと思います。是非最後まで読んで、実践してみてくださいね(私自身が実践できないのが残念でなりません...)

なおここで紹介する内容は、健康維持にも役立ちますので、閉経を迎えられた方にも読んで頂ければと思います。そして、次の世代に伝わっていけば、こんなに嬉しいことはありません。

☆ コラム1 ~ 女性と月 (1/3) ☆

生理は、うつるのでしょか？

例えば、長く一緒にいる友人や家族の間で1人が生理になると、その直後に他の女性にも生理が来ると言う現象が見られることは、昔から言われてきました。イスラエルのバーライン大学のアーロン・ウェラー、レオナード・ウェラーたちは、同じ家に住む姉妹は、寝室が同じかどうかにかかわらず、生理がほぼ重なることを発見しています。

マクジントック博士は、同じ寄宿舍に住むルームメイトや親しい友人同士は、月経周期が同調することに気づき(1971年)、その後、スターンとの共同研究により、月経周期を同調させるフェロモンの存在を示しました(1998年)。彼らは、女性のわきの下から無臭の分泌物を抽出し、他の女性の鼻の下に塗ると、その女性の月経周期に変化が現れたことを発見したのです。具体的には、卵胞期(月経開始から排卵までの間)の女性から採取した分泌物を塗ると、塗られた女性の排卵が促進されて卵胞期が短くなり、排卵期の女性の分泌物を塗ると、逆に排卵が遅れて卵胞期が延びました(参考:松本清一 監修「月経らくらく講座」、傳田光洋 著「賢い皮膚」)。

一方古来より、生理(月経)は月の周期に同期すると言われ、実際、女性が自然な環境で共同生活を送ると、満月の時に排卵し、新月(月が太陽に隠れ完全に見えなくなる時)の時に生理が来ると言う傾向が見られます。

女性の月経周期は約28日と言われ、月の周期29.5日に近似しています。潮の満ち引きが月に影響を受けるのと同様に、体内の60~70%が水分で構成される私たち人間も、月の影響を受けることは間違いないことでしょう。

1967年、エドモンド・デュワンは、生理不順の女性に、月経の始まった日から数えて14日目の夜から17日の夜にかけて、寝室の明かりをずっとつけておくよう助言しました。明かりは100ワットの電球で、月光の明るさに相当します。この実験を4ヶ月続けた結果、実験前に3~9週間の間で変動していた月経周期が、規則正しい29日に落ち着きました。また1990年にはカリフォルニア大学サンディエゴ校のメイ・リンらが、生理不順の女性7人に、100ワットの裸電球をベッドの枕から90センチのところに置くように指示し、13日目の夜から17日目の夜まで寝る前の30分間読書をした後、明かりはつけたままの状態でもらいました。この結果、女性たちの月経周期は約46日から33日へと短縮されるなど、規則正しくなりました。

また別の実験では、2,000人近くの生理不順の女性に、排卵日前後3日間、ベッドの近くに電球を点して寝るように指示したところ、半分以上の人が29日と言う規則正しい月経周期となりました(参考:Christiane Northrup 著「WOMEN'S BODIES WOMEN'S WISDOM」、リン・ランバーク 他著「最高にうまくいくのば何時と何時?」)。

Demetra George は、「新月の暗闇のとき、生命は自らを浄化し、復活し、そしてその根源的な本性と調和する方向に、螺旋の渦を巻きながら進化を遂げる」と述べられています。

☆ コラム1 ~ 女性と月 (2/3) ☆

月経には浄化(身体の解毒)の作用があり、また生まれ変わりの時と捉える民族も存在することを考えると、本来月経は、新月の時に始まるものなのかもしれません。

陰と陽があるように、月と太陽がある。

陰と陽があるように、闇と光がある。

陰と陽があるように、夜と昼があり、寒さと温かさがあり、女と男がいる。

月と太陽は互いに補う合う力となって、宇宙の壮大なバランスをきちんと保っています。互いに相反する立場にあり、交代で力を出し合っているのです。

生命の夜明けから、人類は月と太陽の存在を見つけてきました。昔の人たちは空を見上げ、熱と光を世に与えてくれる神として太陽を崇めました。そして、みずからは光を持たず、太陽の光に照らされている月を愛でました。夜の闇を支配し、冷たい光を放つ月には魔力があり、神秘的に地上を照らすと考えていたのです。

太陽はいつでも金色に輝く円をたたえていると言うのに、月は常にうつろいます。銀色のはかない線がまん丸の黄色い円盤に変わり、そしてまた消えていく…その絶えることのない月のサイクルは、作物や季節や自然の中に見る命の誕生、死、そして再生のパターンに結びつけられてきました。

月がうつろうサイクルは草花だけでなく、繁殖、受胎、出産といった女性の生理にも関連していると人間が気づくまでには時間がかかりませんでした。そうして、太陽は命を与える男性の象徴となり、月は命を受けとめる女性の象徴となったのです(ロリー・リード 著「月の魔法」より転載)

繰り返しになりますが、「満月の時に排卵になり、新月の時に生理になる」傾向があるように、私たちは月の影響を受けています。また、生れてくる子供の性別は、受胎時に月があった星座により決定されるとする説もあります(例. 男性星座 → 牡羊座、双子座 等 女性星座 → 牡牛座、蟹座 等)。更には犯罪、特に普通じゃない異常な犯罪が満月の夜に多いことを考えると、月は私達の精神面にも影響を与えているのかもしれません。

「新月」の日は、「浄化」・「解毒」、また「終わり」と「新生の日」とも言われます。体内浄化に努めたり、何か新しいことを始めたりするのに適しています。禁断症状があまり強く出ないので、タバコやお酒等をやめるスタートにするのもいいでしょう。精神的なインスピレーションを受け取りやすいのもこの日です。

月が満ちていく「上弦の月」の時期は、「成長と摂取」の時と言われ、何でも吸収しエネルギーが満ちてくる時期です。この時期に体づくりを行うとより効果が高いですが、一方同じものを食べても、普段より太りやすくなります。また建設的に何かを積み上げていくのに適しています。

☆ コラム1 ~ 女性と月 (3/3) ☆

「満月」の日は、「結合と吸収の日」と言われ、体の吸収力が最大限に達する時期です。従って何を食べても太りやすくなります。一方、この日をさかいに新月までは解毒力が高まるので、ダイエットするのはとても効果的です。



また衝動的になりがちですが、自分の中に秘められた力を外に発揮できる日でもあります。

月が欠けていく「下弦の月」の時期は、「解毒」・「浄化」・「固定」の時と言われ、心身にたまった余分なものを洗い流す効果が高まります。従って、デトックスに適しており、少し食べ過ぎても体が自然に排泄し太りにくくなります。更には掃除や洗濯などは、上弦の時に比べ効果が上がります(汚れが落ちやすい等)。また新月から取り込んだものが結実する時期でもあります。(参考 : ヨハンナ・バウンガー 他著「月の癒し」、城谷朱美 著「月のリズムセラピー」)

このような月の影響を生活の中に生かしていくと、より充実した日々を過ごせるかもしれませんね。

## 2. 体づくり

経血を、排尿と同じ様にトイレで排泄できるようになるには、以下の3点が必要になります。

- 経血を溜められる子宮・腔奥の柔軟性 → (1)子宮・腔奥を緩める
- 溜まった経血を漏らさない筋力 → (2)筋力をつける
- 子宮内膜が剥がれ経血が子宮・腔奥に溜まる感覚 → (3)感覚を鍛える

以降、それぞれの詳細について記します。

### (1) 子宮・腔奥を緩める

日常生活や仕事におけるストレス、偏った動作・姿勢により、子宮を含めた内臓は緊張傾向にあります。そのため、経血をトイレで排泄できるようにするには、まず経血を蓄積できる子宮・血腔奥<sup>\*1</sup>の柔軟性が必要になります。子宮・腔奥を緩める方法は様々ありますが、最も簡単方法の一つが腹式呼吸(丹田呼吸)です。

#### 腹式呼吸(丹田呼吸)

腹式呼吸とは、横隔膜を動かすことによつてなされる呼吸のことです。横隔膜呼吸とも呼ばれます。

横隔膜は左右両肺の下面に接して位置し、息を吸う時には横隔膜が下がることで肺が縦方向に広がって空気が肺に入り、息を吐く時は横隔膜が上がる(元の位置に戻る)ことで肺が狭まり空気が口から排出されます(右図)。

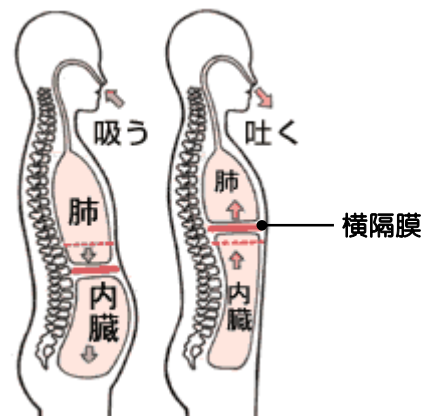


図1 腹式呼吸

「スタジオ・レイ」のホームページより転載

横隔膜は、その下に肝臓や胃とも接しているため、腹式呼吸を行うことでこれらの臓器、そしてその下にある腸や、子宮、膀胱と言った骨盤内臓器のマッサージ効果を得ることができます。このため、骨盤内臓器の血行促進及び柔軟性が得られます(次頁の図2「人体解剖図」参照)。

また呼吸は、自律神経により無意識になされますが、自身の意思でもコントロール出来ます。そのため、過労やストレスによって乱れた自律神経も、意識的に(腹式)呼吸を行うことで整えることが出来ますし、子宮・腔奥の緊張をほぐす効果も高まります。

なお、丹田(臍の下3~5cm)を意識して行う腹式呼吸を丹田呼吸と言い、より効果の高い呼吸法と考えられています。以下、丹田呼吸の手順について説明します。

- ① 楽な姿勢を取ります（椅子に座った状態でも、ベッドや床の上でもオーケーです）
- ② 丹田を意識し、腹に力を入れ（腹圧をかけ）、ゆっくりと息を吐き切ります
- ③ 吐き切った後、ゆっくりと息を吸い込みますが、この時も丹田が膨らむように意識します。ただし、力を入れ無理して吸い込むのではなく、体の動き（状態）に任せます
- ④ 「②～③」を10分くらい繰り返していきます。また、吸う時間よりも吐く時間が長くなるようにします。始めのうちは10秒で吐いて5秒で吸うくらいの間隔でよいですが、慣れてくると、1分間を2～3呼吸で出来るようになります

丹田呼吸は、起床直後、就寝前と言った決まった時間に行うのもいいですし、お風呂に入りながら、テレビを見ながら等、自分の生活スタイルに合った時間帯に行うのもよいでしょう。慣れてくれば、立ったままや、歩きながらでも出来るようになります。

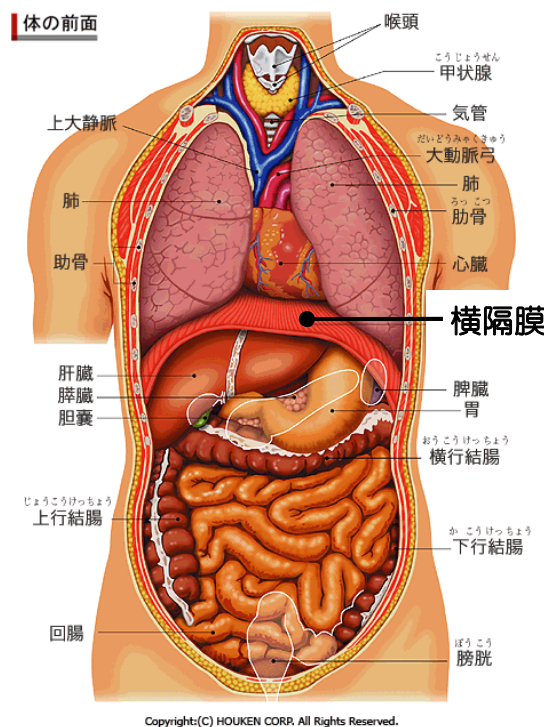


図2 人体解剖図

「gooヘルスケア 図解・体の仕組み」の  
ホームページより転載

### 参考 ～ 骨盤を整える

子宮や卵巣、膀胱等の骨盤内臓器は、骨盤に付着する靭帯や筋肉によって支えられています。そのため骨盤の動きが悪いと、骨盤内臓器も柔軟性が低下します。

骨盤と大腿骨（腿にある太い骨）から構成される股関節は、その間に多くの靭帯・筋肉が付着するため、それらの筋肉を緩め股関節の動きをよくすると、骨盤の柔軟性が増し、骨盤内臓器の緊張も緩和します。そこで、子宮・腔奥を緩める別法として、股関節を緩める「四つ葉のクローバー描き体操」を紹介します。

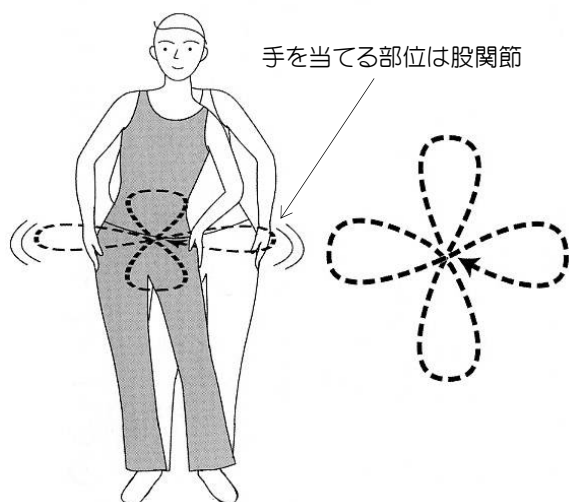


図3 四つ葉のクローバー描き体操

「仙骨姿勢講座」(BABジャパン出版局 発行 吉田始史 著)より転載

左図のように立ったまま、股関節で四葉のクローバーを空中に、床と水平方向に一筆書きします。ゆっくりと(1回し30秒くらい)、出来るだけ大きくクローバーを描きます。その時、膝を柔らかく使うのがポイントです。バランスが悪い場合には、柱につかまって行います。どちらの回り方でも良いので5回行い、次に反対の回り方で5回行います。

骨盤の柔軟性は、骨盤内臓器の機能にも密接に関係します。骨盤を取り巻く靭帯や筋肉が硬いと骨盤は正常位からズレることもあり、骨盤内臓器も位置異常を起こし、本来の機能が十分に発揮されないこともあるのです。

例えば逆子なども、鍼灸治療等により骨盤を整え子宮を正常位に戻すと、多くの場合治ります。従って、生殖機能が弱かったり、ひどい月経痛等がある場合には、この「四つ葉のクローバー描き体操」も積極的に行い、股関節を緩め、骨盤を整えましょう。

またこの体操は、腰痛や膝痛の予防・改善にも役立ちます。

なお「四つん這いお尻回し運動」も、股関節を緩めるのに有効です。これは、少しお尻を後方に突き出すようにして四つん這いになり(腕は床に対して垂直)、お尻を床に対して水平に、ゆっくりと大きく円を描きます。右回り、左回り10回ずつ位行います。

※1

子宮には本来経血を溜める容積はなく、経血を溜める主要な部位は膣奥になると考えられます。しかし、丹田呼吸や股関節の柔軟体操等を行い体(子宮)が緩まると、子宮に経血を溜められるゆとりが出来るものと推定されます(参考:三砂ちづる 他著「女は毎月生まれかわる」)。実際、ナプフリを実践されている方の話を聞くと、体感的には子宮口の当たりにお皿のようなものがあり、そこに経血が溜まっているような感じがすると話されています。真実については今後の研究に期待しますが、いずれにしても子宮・膣奥の柔軟性、及び後述の筋力や感覚を獲得していくと、ナプフリは出来るようになります。

## (2) 筋力をつける

骨盤の底には、骨盤底筋と言われる筋肉群が存在します(次頁の図4)。この筋肉は、子宮や膀胱等の骨盤内臓器を下から支えると共に、尿道・膣・肛門を締める働きがあり、これが緩むと失禁等の問題が生じます。

子宮・膣奥に溜まった経血を漏らさずにトイレで排泄するには、骨盤底筋がきちんと締まっている必要があります。

骨盤底筋を鍛えるのに最も一般的で、効果の認められている方法は「ケーゲル体操」です。

### ケーゲル体操

ケーゲル体操は、アメリカの医師アーノルド・ケーゲルが、尿失禁を改善する目的に、骨盤底筋を鍛える手段として開発した体操です。この体操を定期的に行うことで、尿失禁だけでなく、子宮脱(子宮が膣から落ちてくる病気)の予防、性機能の向上に役立ちます。

まず始めに、おしっこを途中で止めるような感じで、尿道・膣・肛門に力を入れて引き締め、約10秒間そのままにします。この時、膣口はキュッと頭のとっぺんから引っ張るような感覚で引き上げます。次に息を吐きながら筋肉を緩め、約10秒間緩めた状態でいます。これを4~5回繰り返すのを1セットとし、1日に3セット以上行います。2~3カ月で筋力がついてきます。

ケーゲル体操は、膝を少し広げて行いますが、座っていても、立っていても、横になってもできます。この時、股関節と膝を緩めて行うのがポイントです。横になって行う場合は、肩や腰の力を抜き、足を肩幅に開いて膝を少し立てた状態で行います(右図)。

正しい筋肉に力が入っているかどうかを確認するには、膣に指を入れて筋肉を引き締めたり、排尿を途中で止めたりしてみます。指に圧力がかけたり尿が止まれば、正しい筋肉を使っていることになります。

この肛門を締めるという運動は、中国の仙術(房中術)において、最も優れた美用法の一つとされています。

ナプフリの為のケーゲル体操と言うことでしたら、テレビを見ながら、電車に乗っている時などに、適当な時間を設けて行うので十分でしょう。また歩く時、しゃがむ時、立ち上がる時などに、膣を締める動作を取り入れてみるのも有効です。こうして普段から膣を意識することは、後述の子宮感覚を身に付けるのにも役立ちます。

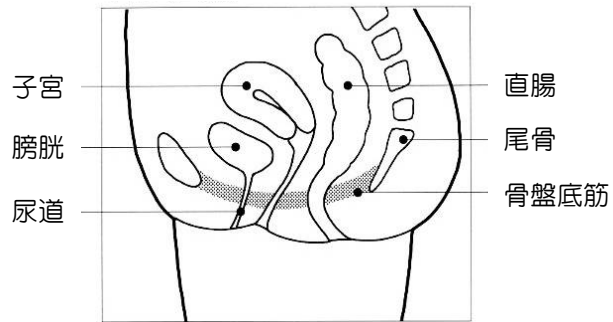


図4 骨盤内臓器と骨盤底筋

「股関節のチカラ」  
(ベースボール・マガジン社 真向法協会 監修)  
より転載

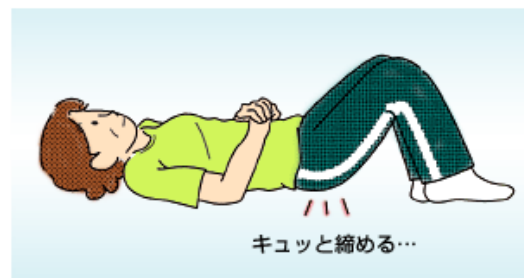


図5 ケーゲル体操 (横になって行う場合)

「メディカル・トリビューン あなたの健康百科」の  
ホームページより転載

## ☆ コラム2 ～ 下腹部・下半身ダイエット ☆

腸腰筋ダイエット、リンゴダイエット等、様々なダイエット方法がありますが、ここでは骨盤底筋を鍛えながら、主に下腹部、殿部及び脚の脂肪を落とす(筋肉を鍛える)方法についてご紹介します。なおトレーニング時間は、ご自身の体力に合わせて行うようにしましょう(説明及び図は、イユミョンホ 著「私の育った故郷は 花咲く子宮」より転載)。

◆ うつぶせで両腕をまっすぐ伸ばし、胸と腹は床につけたままお尻を思いっきり上げて、猫になったつもりで優雅にストレッチをしていると想像して下さい。10秒間静止してから、片方の足を思いっきり上げます。同じ動作を両足交互にして下さい。

この体操は、骨盤臓器を支える筋肉を引き上げ、太ももの贅肉を落とし、腹部の筋肉を引き締めるので、子宮と内臓下垂、痔疾、脱肛の防止に効果があります。



◆ 仰向けになり膝を立て、少しずつお尻を上げてそのまま止めます。この姿勢を保ちながら本や新聞を読んだりしても良いです。

この運動により、お腹・お尻・太ももの筋肉が鍛えられます。また腹部・お尻・ふくらはぎの贅肉を落として、弾力をつける効果があります。



◆ 仰向けになりお尻の下に枕を当て、両足を上に伸ばします。この姿勢のまま静止するか、または前後交互に足を揺らしてあげます。



### (3) 感覚を鍛える

私たち人間(女性)は、そもそも自分の意思で経血を排泄できる能力を持って生まれて来ています。しかし、ナプキンを使うことを当たり前のこととし、これまでその能力を使って来なかったために、経血の排泄をコントロール出来ないでいるのです。

「オニババ化する女たち」(光文社)の著者 三砂ちづる氏によると、95歳くらい以上(2004年時点)の日本の女性は、かつて経血のコントロールが出来ていたそうです。それが、戦争の混乱で次の世代に伝わらず、いつの間にか私たちは出来なくなっていました。

私はブータンと言う国に3年程住んでいましたが、地方の田舎に住む女性は下着を履かないと聞きます。ボリビアも同様です。恐らく彼女たちは自身の意思で経血を排泄することが出来るため、下着を使用せずとも問題ないのでしょう。

そうした私たちが元来持っている経血排泄の能力を取り戻す一番の方法は、その能力を繰り返し使っていくことにあります。尿を排泄するのと同様に、腹圧をかけ経血をトイレで排泄することを繰り返し行えば、はじめはうまく出来なくても、自然とその能力は身についてきます。月経期間中は膣を意識し、自らの意思で経血を排泄するように心がけることで、「子宮内膜が剥がれ落ち、子宮・膣奥に経血が溜まる感覚」(以降、子宮感覚と標記)が自然と身について来るのです。

実は、その能力(感覚)の喚起を阻害する一番の要因が、市販の「使い捨てナプキン」の使用です。使い捨て生理用品には、様々な化学物質が使用されている為、それが子宮粘膜に吸収され、子宮感覚が狂ってしまうのです。また通気性が悪く不快であることも、子宮感覚(神経回路)形成の阻害要因の一つであると思われます。

従って、子宮感覚を養うには、そのような化学物質を多く含んだ通気性の悪い使い捨てナプキンを止め、ナプフリで過ごせるようになる迄の期間、布ナプキンを使用する必要があります。その上で膣を意識し、経血のトイレでの排泄を繰り返し行っていけば、子宮感覚が自然と身についてきます。以降、それらの詳細について記述します。

## ① 布ナプキンに変える

市販の使い捨てナプキンは、ほとんどが石油系の素材で、表面には漂白したレーヨンやポリエステル、ポリプレンなどの不織布、内部にも漂白した綿状パルプや高分子吸収材、ポリマー等の吸収促進剤、消臭のためのデオドラント剤、香料などが使われています。



「ひろがれひろがれ エコ・ナプキン」  
(地湧社 発行 角張光子 著)より転載

また、塩素漂白の過程でダイオキシン類が発生し(次頁の「図6 使い捨て生理用品との濃度比較」を参照)、これらの化学物質は子宮内膜症\*等の婦人科疾患の一つの大きな要因とも考えられ、更にはタンポン・ショック(TSS)と呼ばれる死亡事故を起こしたこともあります。実際、生理用品を布ナプキンに変えたことで、婦人科疾患の諸症状が改善した例が、幾つも報告されています。当然のことながら、これらの化学物質は正常な子宮感覚の感受性を狂わせます。また通気性が悪く不快であるため、子宮感覚(神経回路)が育ちに小さくなります。

従って、子宮感覚を鍛える(取り戻す)第一段階として、まず市販の使い捨て生理用品の使用をやめ、布ナプキンに変える必要があります。勿論、下り物シート(パンティーライナー)も布製に変えます。布ナプキンに変えると、化学物質の弊害から開放されるので、月経に関して様々な身体的変化が表れてきます(22ページの「表1 布ナプキンに変えて得られる身体(感覚)的变化」を参照)。

※子宮内膜症とは、子宮内膜様組織が、子宮内膜(子宮腔)以外の部位に形成される疾患を言います。

子宮周囲(卵巣、腹膜 等)に出来ることが多く、月経時に、その子宮内膜様組織も本来の子宮内膜と同様に出血を起こしたりして、疼痛や不妊等の症状を呈します。

なお、子宮内膜様組織が子宮筋層に出来ることを、子宮腺筋症と言います。また子宮筋層に良性的な腫瘍が出来ることを、子宮筋腫と言います。

子宮の構造については、75頁をご覧ください。また、子宮内膜症・子宮腺筋症の詳細及びその予防・対処法については、別冊「ナプフリへの道 子宮内膜症・不妊症・不育症編」を参照下さい。

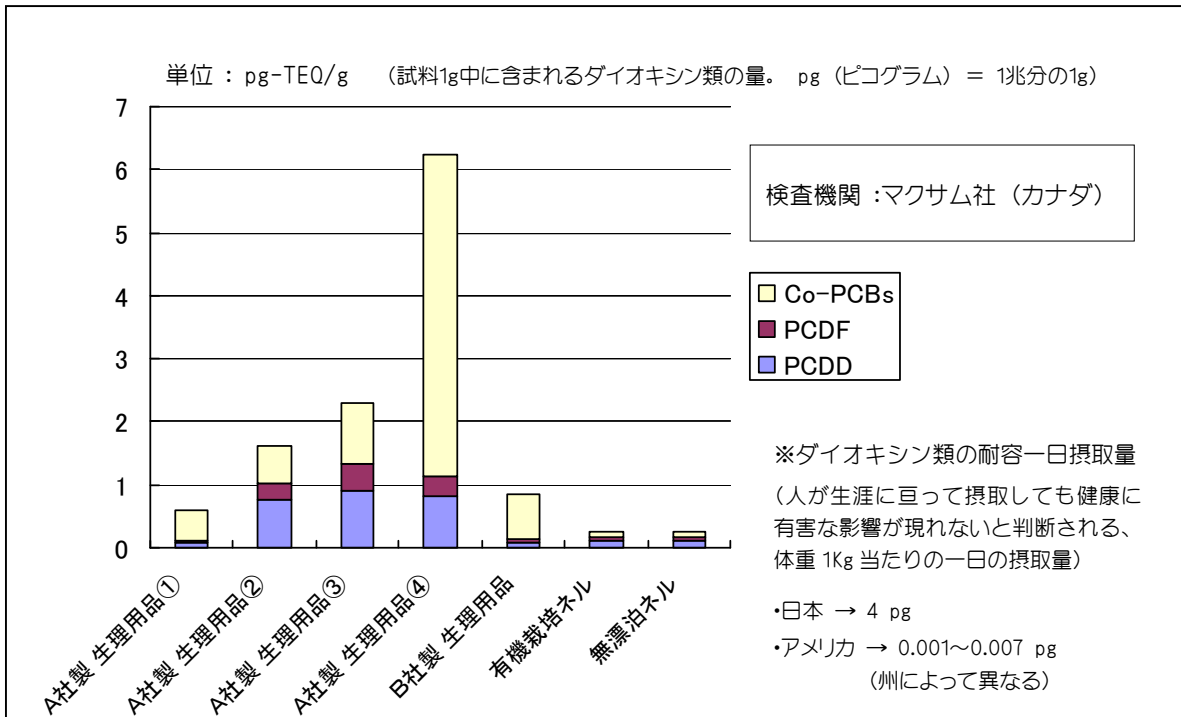


図6 使い捨て生理用品との濃度比較  
「ひろがれひろがれ エコ・ナプキン」(地湧社 発行 角張光子 著)より転載

### 1) 試験対象

- ・大手メーカー製 使い捨て生理用品 5製品
- ・有機栽培綿花により作られたネル生地 320g
- ・無漂白処理のネル生地 (スペース・ムウで扱っている生地) 320g

### 2) 試験項目 ~ ダイオキシン類

- ・コプラナー・ポリ塩化ジフェニール (Co-PCB) ※PCB 類の中で非常に強い毒性を持つ
- ・ポリ塩化ジベンゾフラン (PCDF)
- ・ポリ塩化ジベンゾパラダイオキシン (PCDD)

※ ダイオキシン類の毒性については、23 頁の「コラム3 ~ 未来の『いのち』のために」を参照。

### 3) 考察

有機栽培綿花ネル及び無漂白ネルに比べ、市販の使い捨て生理用品からは、総量で2.4倍～25倍もの濃度のダイオキシン類が検出されました。一方、有機栽培綿花ネル及び無漂白ネルにおいては、有機塩素系農薬(27種)及び有機リン系農薬(5種)についても検査をしましたが、結果は不検出(含んでいない)となりました。

以上のことから、有機栽培綿花及び無漂白ネルで作られた布ナプキンは、市販の使い捨て生理用品に比べ、格段に安全性が高いことが分かります。

☆ 表1 布ナプキンに変えて得られる身体(感覚)的变化

- 経血の量が減り、月経期間が短くなる
  - 月経は、体内血液の浄化作用があります。そのため、有害な化学物質を多く含む使い捨て生理用品を使用すると、それを排泄しようとして経血量が多くなりますが、それらが格段に少ない布ナプキンに変えると、経血量が減り、月経期間も短くなります。
  - また使い捨て生理用品で経血量が多くなるもう一つの要因として、素材の高分子吸収ポリマーが、自然に出血する以上に、血液(経血)を吸収し過ぎているのかもしれない
- 出血するタイミングが変わる
  - トイレに行くタイミングやリラックスしている時(くつろいでいる時、朝目覚めた時 等)などに出血するようになります。これに伴い子宮感覚も段々と分かってくるようになります
- 臭いが減る
  - 使い捨て生理用品に含まれる化学物質と経血が混合することで発生していた悪臭がなくなります
  - ※経血の量や臭いは、食事によっても左右されます。動物性食品を多く取ると、経血の量は増え、黒くて粘っこく、そして臭いが出るとようになります
- 下り物の量が減る
  - 上述の「経血の量が減り、月経期間が短くなる」と同じ理由です。布製の生理用品に変え、動物性食品を控え植物性中心の食事になると、下り物はほとんど出なくなります(妊娠中は、下り物が多くなります。これは、月経による体内浄化が出来なくなる為と思われます)
- ムシにくく、かぶれにくい
  - 通気性が良いため、ムシにくくなります。また、使い捨て生理用品に使われている化学物質から開放されるため、カブレにくくなります
- 出血した感じが分かり易い
  - 使い捨てナプキンに比べ布ナプキンは吸収力が少ないため、出血した感覚が分かりやすいです。これは、子宮感覚の発達にも役立ちます。一方、同じ理由によりナプキンの厚さは増すので、少し違和感を覚えます。また粘着テープがないので、ズレやすくもあります(体の動かし方にもよりますが、生理用ショーツを使うとズレはほとんどなくなります)
- 生理が楽になる(体調が良くなる)
  - 使い捨て生理用品の化学物質の弊害から開放されるため、月経に伴う諸症状が緩和されます。また子宮筋腫等の婦人科疾患の症状が緩和・消失することもあります

※身体(感覚)的变化の度合には個人差があります。また布ナプキンの素材、染色方法(染色に使う草木の種類 等)、作り方によっても、違いがあるかもしれません

☆ コラム3 ～ 未来の「いのち」のために (1/3) ☆

1962年から1971年、アメリカはベトナム戦争において、南ベトナムのほぼ全域に大量の枯葉剤（ダイオキシン）を散布しました。ダイオキシンは、後にアメリカ環境保護庁が「史上最強の危険物」と呼ぶことになる程の毒性を持ち、これを皮膚や空気、または食物から摂取したベトナム人は、呼吸器癌、前立腺癌、糖尿病、多発性骨髄腫、皮膚ポリフィリン症、ホジキン病等、多岐に亘る凄惨な病に苦しみました。

また、下半身が繋がった結合双生児として生まれたベトちゃん、ドクちゃんは日本でも有名ですが、ダイオキシン被害を受けた親から生まれた子供及び孫たちも、水頭症、無脳症、合趾症、アザラシ肢症、神経線維腫症、神経皮膚黒色症等のありとあらゆる先天性奇形や、乳幼児・小児難病を発症し、ダイオキシンの被害を直接受けた親もあわせ、推定470万人ものベトナム人がそれらの病に苦しみ、今なおその状況は続いています。

更に、枯葉剤撒布に携わったアメリカ軍兵士及びその兵士から生まれた子供たちも、ベトナム人と同様な病を発症するに至り、アメリカ史における大きな傷跡となっています。

横浜市立大学先天異常モニタリングセンターの調査によると、日本における奇形児（口唇裂、多指症、心房中隔欠損 等）の出生率は、2006年で1.85%におよび、約50人に1人の数値となっています。これは、1999年の調査開始時点の1.48%から、ほぼ毎年上昇傾向にあります。また、ある種の消化酵素を生まれつき持っていないと言った先天性代謝異常等の機能異常を含めると、先天異常児（奇形児＋機能異常児）の出生率は約4%（25人に1人）に上ります。

更に、流産児における奇形の発生頻度は、出生児の奇形頻度と比べ、約20倍に達するとの報告があります（参考：「きこえとことばの発達情報室」のホームページ）。

奇形を含めた先天異常の原因は、遺伝的要因、妊娠中の薬の使用、風疹等の感染症への罹患、放射線被曝、ビタミン類等のある種の栄養素の不足・過多、喫煙・飲酒などが考えられています。

ロバート・マッカリソン医師による2千匹以上のネズミを用いた実験では、精製・加工食品、食材の全体を使わない食事（全粒粉でなく小麦粉で作られたパン 等）を与えられたネズミは、流産、早産、不妊、出生してもすぐに死ぬネズミが多発しました（精製・加工されていない、食物全体を使う食事を与えられた別の1,189匹のねずみは、流産・死産は一匹もいず、元気な子供を産みました）。これは奇形ではありませんが、現代社会における精製・加工食品の氾濫はまさに、現在の流産や不妊、未熟児、乳幼児の難病の増加を表しているのではないのでしょうか。

勿論、ビタミン類等のある種の栄養素の不足は奇形児誕生の要因になることが医学的にも認められていますので、それらの栄養素が非常に乏しい精製・加工食品の常食は、やはり問題があると思われます。

知人の親戚の方の話によると、彼女が産婆さんをしていた当時（1970年代前半頃）、それ以前はほとんど見かけなかった奇形児が、時々見かけるようになったと話されています。その時代は

☆ コラム3 ～ 未来の「いのち」のために (2/3) ☆

世間でも奇形児の増加が指摘されるようになり、上述のお産婆さんの話も合わせて考えると、奇形児が増えてきたのは恐らく 1960 年代半ば頃からと推定され、農薬や食品添加物が使われ始めた時期と一致します。

お産の現場において、羊水がシャンプーや洗剤の臭いがするとの報告があり、羊水がそのような状態にある程、奇形児であることが多いとの指摘もあるので、日常使われるシャンプーや洗剤、毛染めなども奇形児誕生の要因になり得ると想像されます(参考 : 才田春光氏のホームページ、鈴木昭平 著「マイナス2歳からの子育て」)。

また、急激な経済成長を遂げる中国では、工場廃棄物や農薬による空気、水、土壌(農作物)の汚染が深刻化し、2002 年における先天異常児の出生率は4～6%を記録し、年々急増しつつあります。この事実から、環境汚染もまた先天異常児誕生の要因となることが分ります(参考:「日経ビジネスオンライン 2007 年 12 月 7 日版」のホームページ)。

女性は、生まれる時に既に、卵巣内に 100～200 万個の卵子を持って誕生します。初潮を迎えると、月に1回、それらの卵子の幾つかが成熟し、その中の一つが排卵して卵管に送られ、受精を待つこととなります。

皮膚は通常、硬い角質層に覆われ、外界の物質に対して強力な保護膜を形成していますが、膣部には角質層がなく、外界からの物質を吸収しやすい構造(粘膜)になっています。従って、生理用品に使われる化学物質は、他の部位に比べ、容易に膣の粘膜から体内に吸収されます。また、使い捨て生理用品のように密閉度が高い(通気性が悪い)状態では、化学物質の吸収率は更に高くなります。しかも月経期間中はほぼ 24 時間付けっぱなしの状態、更には数時間毎に新しい生理用品に変えることを考えると、例え経血によって排泄されているとは言え、体内に吸収される化学物質の累積量はそれなりの量に達するものと推定されます。

膣口と卵巣の距離は僅か十数センチに過ぎません。従って、使い捨てナプキンに使用されている化学物質(ダイオキシン類)が、卵巣内の卵子に何かしら悪影響を及ぼすことは十分に考えられます。

冒頭に述べたように、ベトナムではダイオキシンの被害により沢山の奇形児が生まれました。使い捨て生理用品が日本で発売されたのは 1962 年、先述した奇形児の増加が見られるようになったと推定される時期 1960 年代半ばと一致します(枯葉剤に使われたダイオキシンと生理用品に認められるダイオキシン類の分子式は異なりますが、ダイオキシン類(PCB 類)の毒性は様々な文献で指摘されています)。

勿論ここまで述べて来た様に、奇形は、遺伝的要因、薬剤、感染症、食事(添加物、農薬、精製・加工食品 等)、日用品(シャンプー、毛染め 等)、放射線、喫煙・アルコール、空気・水・土壌の汚染等、様々な要因があり、それらの単独ないしは複合的な作用として発生するものと思われます。

☆ コラム3 ～ 未来の「いのち」のために (3/3) ☆

しかし、ダイオキシン類の毒性、身に着ける部位が卵巣に近いこと、そして何よりも布ナプキンに変えて多くの方が体調の変化(好転)を感じている事実を考えると、使い捨て生理用品が奇形の発生に何かしら影響を与えている可能性は十分に考えられます。従って、これから生れて来る未来の「いのち」のためにも、使い捨て生理用品の使用は止めるべきと思います。

なお、使い捨て生理用品の胎児への影響については、79頁の「Q11 子供が欲しいと思っているのですが、使い捨てナプキンの胎児への影響は？」も併せてご覧下さい。

## ② 経血をトイレで排泄

少し前かがみになり、下腹部に力を入れ、トイレで経血を排泄します(慣れてくると、前かがみよりも背筋を伸ばした方が、排泄しやすくなります)。この時、力を入れ過ぎないようにします(力の入れ過ぎは、痔の原因にもなります)。排尿と同じくらいの力の入れ具合で十分です。

勿論、始めのうちは子宮感覚が育っていないので、ナプキンを経血で濡らしてそれに気付いてトイレに行くこととなります。しかしそれに構わず、トイレに行ったら自分の意思で経血の排泄を試みます。またナプキンの濡れに気付かなくても、慣れないうちは頻繁にトイレに行き排泄を試みるのもいいでしょう。これを繰り返しているうちに、子宮感覚も段々と身についてきます。

なお、腹圧をかけ経血を意識的に排泄するようにすると、月経期間も短くなります。

### 参考 ~ 「感覚を鍛える」のに役立つこと

子宮感覚を磨くのに効果的と思われることを、参考までに紹介します。ナプフリを実現するのに、必ずしも必要ではないと思いますが、身体感覚を鋭敏にするのに役立ちます。

#### 1) 感覚を鈍らせるものを避ける

- ・添加物(合成保存料、着色料、香料 等)、砂糖の入った食事を控える
- ・食事は食べ過ぎない
- ・シャンプー、リンス、ボディシャンプー(石鹸)、台所石鹸、洗濯石鹸、化粧は無添加のものを使用

#### 2) 五感を鍛える

- ・触覚を磨く → 目をつぶって物を触る(触感に集中する)
- ・味覚を磨く → 食べ物の形も意識し、よく味わって食べる(添加物の入っていない食事が理想)
- ・嗅覚を磨く → 匂いを意識する、また一日を振り返ってその日に嗅いだ匂いを思い出す
- ・聴覚を磨く → 音を意識する、また一日を振り返ってその日に聞いた音を思い出す
- ・視覚を磨く → テレビやパソコンでなく、3次元のものを意識して(興味をもって)見る

#### 3) リラックス

ある主婦から聞いたお話ですが、仕事を辞め専業主婦になり、家でリラックスできる時間を持てるようになったら、(排尿等で)トイレに行ったタイミングで経血も排泄されるようになり、また経血が降りて来た感じも自然と分かるようになったそうです。専業主婦になりリラックスできたこと、好きな時にトイレに行けるようになったこと、これらがその要因と思われる。

とかくストレスの溜まりがちな現代の世の中、もしかしたら、使い捨てナプキンと同じくらい、ストレスは子宮感覚を鈍らせるものなのかもしれません。

ストレスを解消し、リラックスするには様々な方法があります。前述の丹田呼吸、瞑想、ヨガ、ウォーキング等、自身の生活のリズムに合ったストレス解消法を見つけられればいいですね。

## ☆ コラム4 ～ 試してみました… (1/7) ☆

何事も実践、使い捨てナプキンと布ナプキンにどんな違いがあるか、私も試してみました。以下、私の体験記です。

### ◆ 皮膚の形状を見る

まず始めに、使い捨てナプキンの使用により皮膚の形状がどう変化するか確かめるべく、太ももで試してみました。

#### ① 実験方法

- 右太ももに使い捨てナプキン、左太ももに綿製の布ナプキンを当て、その上にサポーターを当てる(右写真)
- 3～4時間ごとにナプキンを替え(1日に3～5枚)、替える1時間くらい前に塩水で塗らす
- 塩水は0.9%の食塩水(体液と同じ濃度)を使用
- 濡らす量は2.5ml～15ml/回(多い日や就寝中は多くする)、トータルで120ml
- 就寝時は、寝る前に濡らす
- 期間は1週間



#### ② 結果・感想

•使い捨てナプキンの方は、使用開始後30分ほどで蒸れて来ました。実際、ナプキンを変える時に皮膚の形状を見ると、お風呂に入った時の指のように、ふやけた感じがしています。実験期間中は、塩水に濡らさない状態でも、常にこのような感じでした。

翌日くらいから痛みを感じ、5日目くらいにピークに達しました。それ以降は、慣れたのか、またはナプキンを小さいもの(軽い日用)にしてせいなのか、痛みが多少和らぎました。但し、皮膚は少し擦り傷のようになっていました。

この1週間、とにかく痛かったです。

•布ナプキンの方は、乾いている時も濡らした時も、蒸れ(ふやけた感じ)はありませんでした。但し、濡れると不快さがありました。

3、4日目くらいから、(使い捨てナプキンに比べると随分楽ですが)多少の痛みを感じるようになりまし。これは、(使い捨てナプキンにも言えることですが)サポーターがきつく強い圧の状態では擦れるためと、塩水のせいかもしれません。

•いずれにしても1日でも早く終わりたい、そんな気持ちで1週間で過ごしました。

◆ 本番の前に …

さてここからが本番、今度は股間にナプキンを当てることにしました。

① 実験方法

- 男性と女性の外生殖器の構造上の違いから、会陰(陰囊と肛門の中央)から後方にナプキンを当てました。そのため、座っている時の密着性(摩擦)が強くなりました
- 3~4時間ごとにナプキンを替え(1日に3~5枚)、替える1時間前くらいに塩水で塗らす
- 塩水は0.9%の食塩水(体液と同じ濃度)を使用
- 濡らす量は2.5ml~10ml/回(多い日や就寝中は多くする)、トータルで115ml
- 濡らす量に応じて、ナプキンの大きさを変える。就寝時は、寝る前に濡らす
- 期間は6日間(使い捨てナプキン、綿の布ナプキンそれぞれ6日間)
- はじめは使い捨てナプキンで実施。2週間ほど間をおき、布ナプキンで実施
- 下着はトランクス(肌に密着しないため、使い捨ても布も結構ズレました。特に歩いた時)

② 結果・感想

○ 使い捨てナプキン

- つけた瞬間はサラッとした肌触りで、ほとんど違和感はありませんでしたが、1時間もしないうちに装着部位が汗をかき、非常に蒸れる感じがして来ました。これは、乾いている時も、塩水で濡らした時も、常に同じような感じでした。  
ただ不思議なのは、起床直後は蒸れがおさまっているのです。恐らく寝相が悪く、しかもトランクスであるため、寝ている間は常にズレてしまい、同じ部位にナプキンが当たらなかったためと思われる。
- 2日目も同じようなペースでナプキンを替えましたが、終日蒸れに苦しみました。夜は肛門辺りがヒリヒリしてきました。但し、次の日の起床時は、蒸れはありませんでした。
- 3日目、終日肛門の辺りがヒリヒリしていました。特に、お風呂に入るとその度合いが強くなりましたが、入浴後は逆に楽になりました。私は毎日30分ほどの半身浴を行っているのですが、太ももにナプキンを当てていた時も、入浴後は痛みが和らぎました。生理の度にカブレと痒みに悩む友人がいますが、彼女も半身浴を始めてから、かぶれ止めのクリームを塗らなくて済むようになったと話しています。月経時にカブレなどがある人は、半身浴を試してみるのも良いかもしれませんね。
- 翌朝、肛門から数Cm上の左側に痛みを感じ、写真を撮ると、なんと数ミリ程度の赤い丘疹が3つ出来ていました(残念ながら、写真を載せることは出来ません…)。高分子吸収ポリマーが皮膚に悪影響を与えると言うのは、事実なのでしょう。この日も終日痛かったです。

## ☆ コラム4 ~ 試してみました… (3/7) ☆

- 5日目になると、ナプキンを軽い日用に変えたせいか、または皮膚が慣れて来た為かは分かりませんが、多少痛みがおさまりました。
- 6日目も5日目と同様、ヒリヒリ感と痛みはありましたが、4日目ほどの強烈な痛みはありませんでした。
- この6日間、とにかく辛かったです。また、4日目の朝に出来た赤い丘疹が治るのに、2週間ほどかかってしまいました。

### ○ 綿の布ナプキン

- 紙ナプキンに比べると大きさがあるため、装着直後は違和感を覚えました。時間が立つとそれ程気にならなくなりました。乾いている間は全く問題ないですが、濡れると(その状態のまま1時間近く過ごすので)、不快さがありました。
- 帰宅後、お風呂に入ると少しヒリヒリ感があり、翌朝は更に強くなっていました。ようやくこの時、塩水が原因だと気がきました。体液(血液)に近い成分の方がより適していると思い、塩水にしましたが、実はそれが誤りだったようです。血液(経血)には、血球、剥離分解された子宮内膜、血漿タンパクなどがあり、塩水とはやはり根本的に違うものだったです…。そのため、塩水でのトライは断念しました。

### ◆ 本番

塩水でのトライを断念した約1週間後、今度は水で再チャレンジしました。

#### ① 実験方法

- 前回と同様、会陰から後方にナプキンを当てる
- 3~4時間ごとにナプキンを替え(1日に3~5枚)、替える1時間前くらい前に水で濡らす
- 水は、市販のミネラルウォーターを使用
- 濡らす量は 1.25ml~10ml/回、トータルで86ml  
(日本女性の正常経血量が 20~120g、平均で 67g(約 65ml)と言うので、多少多めです)
- 濡らす量に応じて、ナプキンの大きさを変える (次頁の表2参照)
- 就寝時は、起床1時間ほど前に濡らす (初日だけ就寝直前に濡らす)
- 期間は6日間 (綿の布ナプキン、使い捨てナプキンそれぞれ6日間)
- はじめは綿の布ナプキンで実施。1週間ほど間をおき、使い捨てで実施
- 下着はトランクス  
(肌に密着しないため、使い捨てても布も結構ズレました。特に歩く時と寝ている時。ナプキンを当てているせいか、普段とは異なりトランクス自体が妙な方向に動くのです…)

☆ コラム4 ~ 試してみました… (4/7) ☆

日付	区分	濡らす量 (ml)	ナプキンの使用サイズ	
			使い捨て	布ナプキン
1日目	日中	5	多い日	普通
		5	多い日	普通 + 小
		5	多い日	普通 + 小
	就寝	10	夜用	大 + 小
2日目	日中	5	多い日	普通 + 小
		5	多い日	普通 + 小
		5	多い日	普通 + 小
	就寝	10	夜用	大 + 小
3日目	日中	2.5	普通	普通
		2.5	普通	普通
		2.5	普通	普通
	就寝	5	多い日	大
4日目	日中	2.5	普通	普通
		2.5	普通	普通
		2.5	普通	普通
就寝	2.5	普通	大	
5日目	日中	1.25	軽い日	小
		1.25	軽い日	小
	就寝	1.25	普通	普通
6日目	日中	1.25	軽い日	小
			軽い日	小
合計		86		

表2 濡らした水の量と使用ナプキンのサイズ

※平均量(約 65ml)より少し多目です。

※布ナプキンにすると量が減ることが多いので、実際には、「普通+小」や「大+小」はなく、「普通」ないしは「大」1枚で十分かと思います(後述の体験談を参照)

## ② 結果・感想

### ○ 綿の布ナプキン

・塩水の時と同様、装着直後は違和感を感じましたが、時間が立つとそれは消えました。つけているのも忘れトイレに行く(大きい方)、時々落としそうになりました。

但し、濡れるとやはり不快でした。それは、今回実験に用いた水の量(1回に濡らす量)が多過ぎたせいかもしれません。現実にはもう少し頻繁にナプキンを替えますし、布ナプキンにすると経血の量は減ると聞きますので、私を感じた程の不快さはないと思われます(トイレでの経血排泄が加われば、ナプキンに付いてしまう経血は、かなり減るでしょう)。また今回は綿を用いましたが、他の素材(竹布、シルク、麻 等)では、もう少し違った感触があるかもしれません。

サイズについては、普通サイズだとそれ程違和感はありませんでしたが、「普通+小」や「大」のサイズになると、大きさ(異物感)を感じました

☆ コラム4 ~ 試してみました… (5/7) ☆

- 帰宅後、お風呂に入ると、多少のヒリヒリ感がありました。これは、ナプキンを当てる場所がどうしてもお尻側になってしまうため、座っている時の摩擦が強くなるためだと思います  
初日の夜は、寝る前に濡らしてから床についたのですが、濡らした状態だとやはり不快で中々寝付けなかったため、翌日からは起床1時間前に濡らすようにしました(布にすると、夜の出血はほとんどなくなるので、私が感じた初日の不快さは、実際にはないと思われます)
- 翌日以降も、ナプキンが乾いている時は全く問題なく過ごせましたが、濡らすとお尻のヒリヒリ感が出てきました。
- 3日目以降は水の量が減り、5日以降は更に減ったため、濡らした状態での不快さは、随分と軽減されました。また、使用する布のサイズも小さいものになったため、異物感もほとんど意識しなくなりました。また、乾いている時に限っては、むしろ温かみを感じました。

○ 使い捨て布ナプキン

- 塩水の時と同様に、つけた瞬間はサラッとした肌触りでしたが、1時間もしないうちに装着部位が汗をかき、非常に蒸れる感じがしてきました。これは、乾いている時も水で塗らした時も、常に同様でした。
- 塩水との違いは、ヒリヒリ感、痛さがそれ程ないことです。蒸れについては塩水も水も変わりませんでしたでしたが、痛さが少ない分だけ、楽でした。とは言え、布ナプキンに比べると、やはり傷みは大きかったです。
- 5日目くらいになると、肛門の回りに何か湿疹のようなものが出来始めました。今回も写真に撮りましたが、写真で見える限りではよく分かりません。しかし、指で触ると何かが出来ているような感触があります。塩水の時の紅い丘疹ほどの痛みはありませんでしたが、多少の痛み・不快感はありました。これは6日目以降も続きました(詳細は、後述の「後日談」を参照)。
- 塩水の時と違い、(蒸れはあったものの)痛みやヒリヒリ感がそれ程なかったため、この6日間はそれほど辛い思いをせずに済みました。これは、慣れも要因の一つだと思います。

◆ 実験を終えて…

ナプキンを当てる部位、替える頻度、濡れてから替える迄の時間、経血と水の性状の違い、濡らした水(経血)の量、私自身の皮膚の感受性等、今回の実験と実際では随分違うと思います。従って、上述した感想やこれから申し上げることも、もしかしたら現実とはかけ離れたものかもしれませんが、参考までに、今回の実験を通し感じたことを以下に紹介します。

- 一つは、ナプフリを多くの女性に身に付けてもらいたい、それを今まで以上に強く感じました。  
使い捨てナプキンの不快さ(蒸れ、皮膚への影響)は、多少慣れたとは言え、やはり辛いもの

## ☆ コラム4 ～ 試してみました… (6/7) ☆

がありました。

布ナプキンは、大きいサイズでなければ、それ程違和感はなく、また温かみがあるので、ある意味冷え症対策には、下着だけよりも良いかもしれません。しかし、濡れてしまうと、やはり不快でした(これは、量が少なければ問題にならないことかもしれません)。従って、冷え症対策や下り物用として布ナプキンを使うのは良いと思いますが、経血の排泄は、トイレで出来た方がより快適になるのではと思いました。

・2点目は、今の(性)教育のあり方を変える必要がある、そんなことを感じました。

塩水は明らかに私の失敗でしたが、あの時に経験した辛さは耐え難いものがありました。水に変えてからはそれ程の大変さはありませんでしたが、それでも辛いものがありました。月経の時に、身体的、精神的な不調を感じている女性は多いと聞きます。女性がそのような状況にあれば、私たちは労わりを持って接する(具体的に何かすべきかどうかは状況や個人によると思いますが)、そんな社会になる必要があるように思います。

それには、女性にしても男性にしても、現在のように月経を隠微のものとして考える風潮を改め、私達の未来を育むための崇高な行為、そして人間(女性)としての当たり前の生理的な現象であることを、家庭や学校での(性)教育、倫理教育、道徳の中で教えていく必要があるのではないか、そんな風に思いました。

うまく表現できないのですが、今回の実験を通し、私自身辛い思いをしている状況にあって、そんなことを感じました。

### ◆ 後日談

使い捨てナプキンを使用した時の肛門周囲の湿疹及び痛みは、ナプキンを外した後3週間経っても取れず、痛みは更にひどくなりました。どうしようか思案している時に思いついたのが、ニガリ・スプレーです。

お豆腐を作る時に使うニガリを市販のナチュラル・ミネラルウォーターで30倍に薄め、霧吹きやスプレー容器の中に入れます。それを患部に1日5回(起床後、就寝前、及びその他3回)吹きかけます。吹きかけた直後は多少ひりひりしますが、5分ほどするとおさまります。3日目くらいには痛みがかなり引き、4日目以降は1日3回(起床後、昼、就寝前)に数を減らし継続したら、1週間もしないうちに湿疹は消え、痛みも消失しました。

昔からアトピーや美容にニガリが良いとされるのは、ニガリに含まれるにマグネシウムとカルシウムの作用です(マグネシウムが主で、カルシウムはその作用を助ける働きをします)。これを皮膚に塗ると化学的に電気現象を起こし、皮膚障害や損傷した角質層の回復を促進します。

☆ コラム4 ～ 試してみました… (7/7) ☆

ニガリ・スプレーを作る際は、イオン交換膜法等により科学(工業)的に製造されたものではなく、昔ながらの塩作りの過程で出来る天然のニガリを使いましょう。参考までに、私が使用したニガリの購入先を巻末に記します。

また、作製したニガリ・スプレーは、希釈する水が劣化しますので、1週間ごとに交換し常温保存(夏季は冷蔵庫)します。

なお、ニガリは内臓を固めるので良くないとする意見を聞くこともありますが、これは科学的に全く根拠がなく、内臓が固まることなどあり得ません。難しくなるので説明は省きますが、興味のある方は東京慈恵会医科大学助教授 横田那信 著「マグネシウム健康読本」(現代書林発行)をご覧ください。

私たちが胎児の時に育った羊水の成分組成は、海水に似ていると言います。そんな海から生まれたニガリは、私たちの命をより輝くものにしてくれるのかもしれないね。

### 3. ステップアップ

ここでは、「ナプフリ」に至るまでの具体的な手順について説明します。

#### (1) ステップ1 布ナプキンに変え、経血をトイレで排泄

「布ナプキンに変え」、「経血をトイレで排泄する」ことは、体づくりの一環としてまず始めに行うことですが、前章で詳しく述べましたので、ここでは各種布ナプキンの特徴・使用感について説明します。

布ナプキンは、材質によって幾つか種類があり、最も一般的なのが綿で、その他にも竹布、シルク、麻などがあります。また同じ素材でもメーカー（作り方）によっても違いが出てきます。それぞれ特徴がありますが、手元にある以下の5つの製品について、私の触感（綿と竹布については洗濯及び乾燥を3回繰り返した状態のものを手で触った感触）、及び実際に使っている方の使用感などを記述いたします。なお使用感（オーガニック・コットン、竹布）については、(有) テンプルビューティフルの社員の方に、ご協力頂きました。

##### ○ オーガニック・コットン 布ナプキン（製作元 株式会社チーム・オースリー）



最も一般的な布ナプキンです。オーガニックなので健康面にも安心ですし、形が形成されているので、ショーツに当てやすい利点があります。使用者によると、月経の時、出血したことが程よく分かるそうです

##### ○ 竹布 布ナプキン（製作元 株式会社ナファ生活研究所）



吸収性・抗菌性に優れ、ガーゼ素材のため洗濯で（経血が）落ち易く、触感は他の製品に比べ断トツに優れていました。使用者によると、竹の繊維が肌に触れるのが心地よく、下り物シート感覚でも使いたいとのことでした

##### ○ シルク 布ナプキン ～ ビワの葉染め（製作元 有限会社アルデバラン）



シルクは人肌に最も近い素材と言われ、含有するアミノ酸により健康面への効果が期待できます。またビワの葉は、「無憂扇」（病気を治して憂いを無くす葉）とも呼ばれ、その薬効は臨床的にも様々な効果が認められています（色が薄くなってきたら、ご自身で染め直してみるのも良いかもしれません）

## ○ 無漂白ネル(綿) 布ナプキン (製作元 スペース・ムウ)



「ひろがれひろがれ エコ・ナプキン」(地湧社)の著者 角張光子氏が運営する、スペース・ムウにて販売している無漂白ネルで作った布ナプキンです。基本的には無漂白ネルの生地を購入し、自分で裁縫・染色(草木染め)することになりますが、完成版(大・中・小のセット)も5セットまでなら購入できます。

肌触りが良く、自分でつくるため安価であり、好みの色に染色することが出来ます。

## ○ 麻 布ナプキン (製作元 サンド&ムーンスタジオ)



麻は、古来より神事で使われるほど、波動(波長)の良い素材とされています。100%天然の麻で作られている為、通気性が良くサラツとしていて、とても肌になじみます。

また片サイドが空きポケット型にしてある為、小さなサイズの布ナプキンを入れるなど、経血量に応じた使い方ができます。

京谷奈緒美さんによると、下り物については排泄のコントロールが出来ず、自然と下着に漏れてしまうそうです。従って、(月経について)ナプフリが出来るようになった後は、布ナプキンを下り物シートとして使えば良いと思います。参考までに、上記5製品の購入先を巻末に記します。

なお、いきなり布ナプキンに変えるのに抵抗がある場合は、市販の使い捨てナプキンの上に布ナプキンを当てたり、無漂白のガーゼや不要になったハンカチ(無添加の洗濯石鹸で洗濯したもの)を当てたりするところから始めるのも、良いかもしれません。それだけでも随分と違います。

### 参考 ~ 布ナプキンの使い方

#### 1) 使い方

布ナプキンの使い方に特に決まりはありません。ご自身の使い易いように使用すれば良いのです。ここでは、竹布ナプキンの販売会社 (株)プロ・アクティブの堀場由美子さん、麻ナプキンの販売店 アルモニア(株)の嶋みずえさんに教えて頂いた使用法を、参考までにご紹介します。

### ◆ 準備

布ナプキンによっては、糊(デンプン)が付いていることもあります。その場合は、ぬるま湯で石鹸を使って糊を落としてからご使用下さい(詳細は、商品に付属の説明書をご覧ください)。

### ◆ 折りたたむ

経血量に応じて布のサイズを選び、好みの形に折りたたんで使います(右図は一例です)。

経血がついた面を変えて折りたためば、数回使えます(量にもよりますが、外出時、替えを持ち歩く必要がなくなります)。

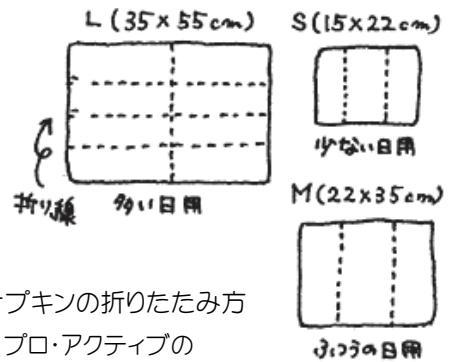


図7 布ナプキンの折りたたみ方  
(株)プロ・アクティブの  
ホームページより転載

### ◆ 折り方の工夫

縫い目が肌に当たらないよう内側に折りたためば、更に快適です。

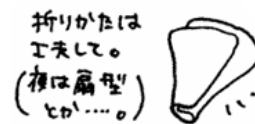


両端を内側に折る



真ん中を軸にして、更に内側に折る

夜寝る時は、扇型にするなど工夫します(布ナプキンを使い始めると、睡眠中の出血はほとんどなくなります。従って、慣れてくれば、扇型にするなどの必要はなくなります)。



### ◆ 使用上のワンポイント

ズレが気になる場合は、生理用ショーツやホルダーを使いましょう。体の動かし方にもよりますが、生理用ショーツだけでもほとんどズレません。

またトイレに行った時は、(粘着テープは付いていないので)ナプキンが落ちないように気をつけましょう。

## 2) お手入れ

### ◆ 浸け置き

使った後は、乾いた状態で放置すると経血が落ちにくくなるので、なるべく早く水に浸けておき、後で手もみ洗いします。それで十分に綺麗になりますが、経血が落ちにくい時は、無添加石鹸をつけて洗います。それでも落ちない場合は、重曹や石鹸を溶いた水に、数時間～1晩浸けてから洗います。

ご家族がいらっしゃる場合は、浸け置き用のバケツは蓋付きのものをお勧めします。それを洗面所の下や、洗濯機の中に入れておき、入浴時にナプキンも一緒に洗うようにすれば効率的です。

### ◆ 外出時

外出先では、スプレーボトルに入れた水をシュッとかけてジッパー付きのビニール袋に入れておくと、後のお手入れが簡単です。

臭いがつくことはほとんどありませんが、気になる方は、スプレーボトルに、ユーカリ等の抗菌性のある精油を数滴入れておくのも良いかもしれません。



### ◆ 乾燥

洗い終わったら、日光に当て乾燥させます。生地(竹布 等)によっては、その抗菌性により室内干しでも問題ないとされるものもありますが、時には日光に当てた方が、より安心です。

### ◆ 旅行

1泊2日の旅行でしたら、ジッパー付のビニール袋で持ち帰りもいいと思いますが、2泊以上の場合は、宿泊先で洗い室内で乾燥させる方がよいでしょう。

但し、ホテル(部屋)によっては乾燥しにくいこともありますので、その場合は、ガーゼや不要となった布等を使い捨てナプキンに巻いて使用するのも良いと思います。



※お手入れ方法は、生地によって違いがありますので、商品付属の説明書を必ずお読み下さい

☆ コラム5 ～ 生命の循環 ☆

使用後のナプキンを浸け置いた水、どうされますか？多くの方が廃水として捨てられると思いますが、肥料として利用することができます。

角張光子さんは、著書「ひろがれひろがれ エコ・ナプキン」の中で、「経血は滋養たっぷりなので、浸けたお水を植物に掛けましょう」と述べられています。私達の生命を育む血なので、栄養満点なのは間違いないことでしょう。

私がかつて参加した青年海外協力隊の研修所で、フランス語の講師をされていた先生は、植物に経血(を浸け置いた水)を与える行為を「生命の循環」と呼び、自ら実践されています。「生命の循環」、なんとも美しい響きです。

ネットを見ると、この「生命の循環」を実践されている人が、他にもいることに気がきます。橙(だいたい)さんもその1人。彼女のブログの一部を紹介します(「守ろう！自然環境、女性のからだ、未来の子ども」より転載)。

「冬に枯れそうなバラの鉢植えをいただきました。

捨てるにも忍びないので頂戴して水をあげ続け、月に一回ミラクルな肥料を与えました。

そして春～薔薇の季節にかわいいピンクの花が咲きました。

ミラクルな肥料とは……布ナプキンを洗濯する時の

経血を洗ったため水。

鉄分、ミネラルの入ったエキスを捨てないで肥料

にしてみたところ

ベランダの植物が生き生きしはじめました。」

その咲いたバラが右の写真です。綺麗でしょう。



「生命の循環」とは違いますが、最近、出産時の胎盤を食べる人が増えて来ているそうです。動物では、産後に羊膜等と一緒に胎盤を食べる行為は珍しくなく、栄養補給としての利用の他、血の臭いを消して捕食者に狙われにくくする効果があると考えられています。人間の場合、後者の理由は考えられませんが、母乳の出が良くなるとして、生や簡単な調理をして食される人がいます。

私の友人も出産時に生で食べ、「とびっきり新鮮なレバ刺のようで、すごくおいしかった」と話していました。

経血にしても胎盤にしても、私たちは、生命が持つ可能性、そして生命の循環と言うものを、もう少し考えていく必要があるのかもしれないね。

## (2) ステップ2 経血を子宮・腔奥に溜める

少しずつ体が出来きてきたら(2~3ヶ月目くらいから)、経血を子宮・腔奥に溜める練習をはじめます。生理期間中は腔を意識するようにして、腔に少し力を入れるような感じで過ごします。溜まった経血は、定期的に(頻度は自身の身体感覚・状況に応じ)、トイレで排泄します。

はじめのうちは経血が溜まる感覚は分からないと思いますが、繰り返していくうちに、段々と分かるようになってきます。

**このステップは、ナプフリを実現する上で、とても大切です。**

## (3) ステップ3 段階的ナプフリ

いよいよこのステップからナプフリに突入です。しかし、いきなり月経期間の全日で実践することはせず、段階的に行っていきます(参考:京谷奈緒美 著「生理が楽しみになる本」、三砂ちづる 著「オニババ化する女たち」)。

### ① 夜から実践 (4~6ヶ月目)

経血量が少なく、例え失敗しても(漏れてしまっても)困らない夜から始めます。

「え?」と思うかもしれませんが、先述の「オニババ化する女たち」(光文社)によると、現代の女性でもナプフリを出来る人は、「夜は問題ではない」と言っています。

また布ナプキンに変えた多くの方から、「昼よりも夜の方が経血量が少なくなった(あるいは寝ている間は出血しなくなった)」と話を聞きます。恐らく使い捨てナプキンの場合、化学物質により体が異常反応を起こし、排毒機能が活発化する夜に量が多くなるのでしょう。しかし、布ナプキンに変えたりナプフリで過ごせるくらいに体が整ってくると、代謝活動が高い昼に経血量が多くなるのかもしれませんが。

また夜であれば、例え下着やシーツを濡らしたとしても、洗えば済むことなので、昼の外出時に濡らしてしまうことに比べれば、それ程大きな問題となりません。

不安のある場合には、4ヶ月目は3日目の夜から、5ヶ月目は2日目の夜から、6ヶ月目は初日の夜からと言うように、段階を踏むのも良いと思います。

### ② 夜 + 3日目の昼から実践 (7~9ヶ月目)

次の段階として、昼のナプフリにチャレンジします。但し、量の多い2日目は外し、夜及び3日目の昼から実施します。

これも不安がある場合には、7ヶ月目はナプキンはつけた状態で経血は漏らさないように努力するのみとし、8ヶ月目から実際にナプフリに移行するものよいでしょう。そのあたりのスケジュール感は、個人の身体状況に応じて変えていけばいいと思います。

それでも不安な場合は、オーガニック乃至は無漂白のコットンを、膣口に浅く、表に少しはみ出るようにして挿入します(後で取れなくならないように気をつけます)。これなら漏れても安心ですし、違和感があるので膣を意識しやすくなります。漏れに気付いたらトイレに行って、コットンを抜き取り、経血を排泄します(無添加・無漂白のものであれば、コットンの代わりにティッシュを使い、経血と共にトイレで排泄します)。

後述の「4.所作」で歩き方について触れますが、このコットンが落ちないように歩くのが、月経中の歩き方のポイントです。

### ③ 夜 + 2日目の昼から実践 (10~12ヶ月目)

最終段階として、いよいよ量の多い2日目の昼もナプフリにチャレンジします。

これも不安がある場合には、先述の「② 夜 + 3日目の昼から実践」と同じような工夫をするとよいでしょう。

## ☆ コラム6 ～ 草木染め (1/3) ☆

お気に入りの布ナプキンを、草木染めしてみませんか？

草木染とは、衣服などの繊維を、藍(あい)や茜(あかね)等の植物から抽出した染料で染めることを言います。草木染めをすることで、色を楽しむことができますし、布ナプキンに関しては、洗濯時の経血も落ち易くなります。更には、(植物液を直接肌に塗る程ではないかもしれませんが)植物が持つ薬効も享受できるのではと期待されます。

1990年にその卓越した染色技術により国の重要無形文化財保持者(人間国宝)となった志村ふくみ氏は、著書「いのちを纏う 色・織・きもの思想」(藤村書店)で次のように語っています。

「もともと植物染料と言うのは薬草なんです。藍と言うのは薬草でしょう。和妙(にぎたえ)と荒妙(あらたえ)とあって、和妙(和魂(にぎだま))の植物の方が色が出るんです、こういう色が。荒妙(荒魂(あらだま))と言うのは毒草が多いのです。だからいつもは和妙で染めているわけ。だから漢方薬。それで漢方薬は、みんなそう言う和妙で煎じて飲むんです。だから今私のところでは、漢方薬を飲んでいるんですけども、それで飲んだあと染めて、その残りを畑にやるんです」

薬効は、植物の種類によって異なります。例えば藍には「保温・皮膚の保護」の薬効があり、茜には「浄血・保温・体全体の活性化」の作用があります。また琵琶(ビワ)の葉(右写真)は、「デトックス、浄血、免疫力向上」などの薬効があるとされ、古代インドにおいて「無憂扇」(どんな病気も癒し、憂いがなくなる扇のような葉)と呼ばれていました。



「ビワの葉自然療法」  
(池田書店 発行 望月研 著)より転載

そこでここでは、民間療法としても様々な疾患治療に用いられる琵琶の葉による草木染め(染織方法)について、紹介したいと思います。

なお以下の染色方法は、「ひろがれひろがれ エコ・ナプキン」(地湧社)及び「エコナプキン ワークショップ in 西葛西」のホームページを参考にしています。

### 1) 準備

#### ① 媒染剤を用意

媒染剤とは布に染料液の色素を定着させるためのもので、琵琶の葉染めにはミョウバン媒染剤を用います(次頁の図8「媒染剤の作り方」参照)。

- ・布ナプキン100gに対して、焼ミョウバン4gを用意 (焼ミョウバンは、薬局で入手できます)
- ・ホーローかステンレスの鍋で湯を沸かし、焼ミョウバンを煮溶かす
- ・煮溶したミョウバン液をバケツ等に移し、ナプキンが十分にひたるくらい、水を足す・



図8 媒染剤の作り方

「ひろがれひろがれ エコナプキン」(地湧社 発行 角張光子 著)より転載

## ② 染料液を用意

- ・ゴワゴワで緑の濃い琵琶の葉を、生地の重さの3～5倍集める（若い葉は不可。11月～4月の葉が良く、果実が熟す季節は、果実が実らない葉を用いるか、葉の量を増やします）
- ・タワシで両面をよく洗い、汚れを落とし、ハサミや手で葉を小さく切る
- ・葉をたっぷりの水にいれ、沸騰してから40～60分ほど煮出す
- ・染料液が悪くならないよう、朝と夕、火を入れ、3～5日間おく（赤みを帯びてきます）
- ・葉を濾(こ)して、染料液が完成

## 2) 染織

① 下準備 ※絹のように生地にタンパク質を含む場合は、下準備は不要です

### i) 呉汁を作る

- ・染色する生地の重さの10%の分量の国産無農薬大豆を用意
- ・大豆を水(ミネラルウォーター)に浸けて1晩くらいおく
- ・大豆がふやけたら、水ごとミキサーにかけてドロドロにする
- ・布で濾して絞る → 呉汁の完成 ※濾した大豆カスは、料理に使います

### ii) 煮沸

鍋にたっぷりの湯を沸かし、ナプキンを8～10分煮沸して、絞って広げておきます。

### iii) 呉汁に浸ける

呉汁を10倍の水に薄め、ii)ナプキンを入れ、ムラなく染まるように時々かき混ぜながら30分間浸けた後、絞って陰干しします。

② 染める

下図参照。



図9 染め方

「ひろがれひろがれ エコナプキン」(地湧社 発行 角張光子 著)より転載

## 4. 所作

### (1) 立ち方・歩き方・動き方

ここでは、月経期間中の所作について説明します。

#### ① 立ち方

- ・肩や背中、手足、体の内部はリラックス
  - ・仙骨を締める（お尻を丸めるようにして、お尻の筋肉を締める）
  - ・背筋を伸ばす（但し、必要以上に反り過ぎないこと）
  - ・首（アゴ）を後ろに引く
  - ・腔を意識し（股間にポンヤリと意識を保つ感じ）、腔口を軽く引き締める
- ※立っている時だけでなく、月経期間中は常に腔を意識します
- ・下腹部には力を入れない

下図参照

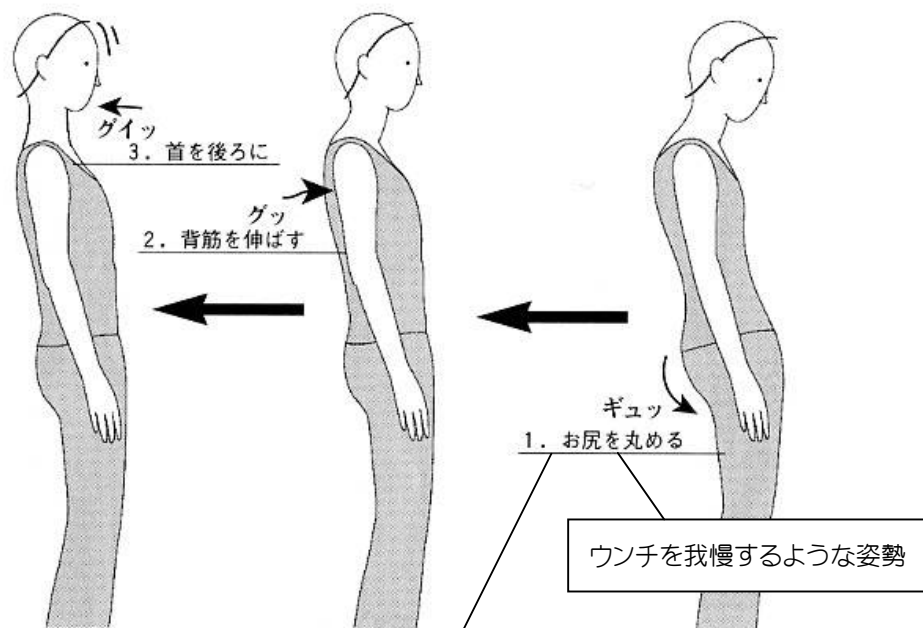
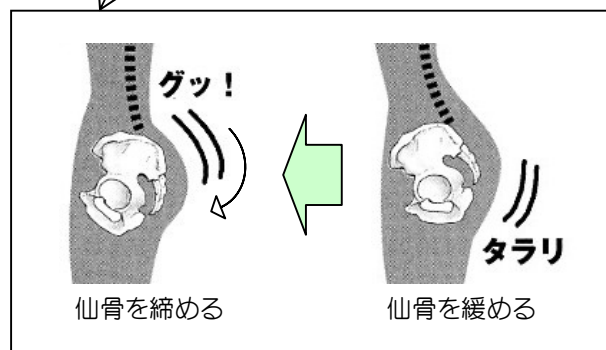


図10 立つ時・歩く時の姿勢（概念図）

「仙骨姿勢講座」  
（BABジャパン出版局 発行  
吉田始史 著）より転載

※概念図ですので、少し強調して描かれていると思われるかもしれません。実際には、これほど背中は反らせません。（慣れないうちは、心もち大きく反らせると丁度良い姿勢になると言う意味で、このように描かれているものと思われる）



## ② 歩き方

歩き方のポイントは以下の通りです。

- 1) 姿勢 : 「①立ち方」と同じ
- 2) 親指を意識し
- 3) 脛骨に体重を乗せるように歩く  
(膝下の脚の骨は、内側の太い脛骨と外側の細い腓骨からなります。歩く時は、安定感の高い、内側の太い脛骨に体重を乗せるようにします)

39ページの「② 夜 + 3日目の昼から実践 (7~9ヶ月目)」に、必要に応じてコトンを腔口に浅く入れる旨記述しましたが、それが落ちないように歩いてみることも、歩き方の参考になると思います。

また、先述の三砂ちづるさんは、ナプフリのトレーニング方法の一つとして、週1回着物を着ることを勧めています。恐らく、上記の立ち方・歩き方は、着物を着た時の姿勢(草履で歩く時の足の使い方も含め)と同じになるのでしょう。

## ③ 動き方

股間を意識し、心もち体の内側に力を入れるような感じで、全体的にゆっくりとおしとやかに動きます(特に初日と2日目)。

### (2) 月経後に行うこと

経血量が少なくなり、月経が終わったと思ったら、横になって5分程ぼーっと休めます。すると月経が少し復活します。

### 参考 ~ 子宮の清掃

月経は、受精に至らなかった卵子が、剥がれ落ちた子宮内膜と共に排泄されるというだけでなく、血液の浄化作用も持っています。従って、化学物質を大量に含んだ使い捨てナプキンを使用したり、動物性食品を多量に摂取したりすると、経血量は多くなります。

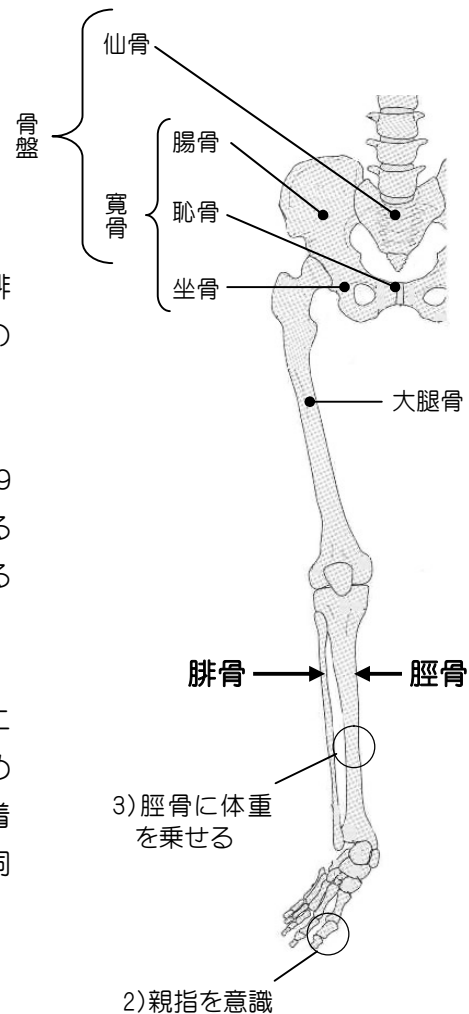


図 11 右下肢の骨(正面から見た図)

「筋単」  
(エヌ・ティー・エス 発行 河合良訓 著)  
より転載

月経の期間中または期間外に関わらず次のことを行くと、血液の浄化作用が高まります(子宮の清掃)。これは子宮筋腫等の婦人科疾患の予防にもなります(岡島瑞徳 著「おんなのからだ、自分で改善」より転載)。

臍の周囲を丁寧に、臍に向かうように押さえていきます。すると左右どちらかに痛みのある部分があります(時には両方)。この痛みのある部分を恥骨の方向へ向かうようにじっと、その痛みが消えるまで押さえていきます。

こうすることで、月経のある女性なら(閉経を迎えていない場合)、それを経血、あるいは経血以外の出血や下り物を通して排泄できます。

## 5. 身体の変化

ナプフリで過ごせるようになると、そこに至るまでの生活習慣の変化(使い捨てナプキンを使わない 等)により、月経痛や頭痛など月経に伴う諸症状が改善されます。同様な理由から、婦人科疾患にもかかりにくくなります。

更に、丹田呼吸や股関節の柔軟体操は、腰痛や膝痛の予防、更には自律神経の調整にも役立ち、健康面に良い影響が表れて来ます。

また、体が鋭敏になるため、身体内の状況がよく分かるようになります。

以下、「生理が楽しみになる本」・「妊娠が楽しみになる本」(京谷奈緒美 著)、「オニババ化する女たち」(三砂ちづる 著)、及びナプフリをトライされている方の体験談を基に、身体感覚の変化について記述します。

- ・生理直前 :子宮が膨らむ(満ちる)感じがする
- ・生理中 :経血が子宮に溜まってくるのが分かる。また排尿と同じように、経血をトイレで排泄するとスッキリする
- ・排卵日 :排卵日や、排卵の瞬間(卵巣から卵子が飛び出す感覚)が分かる。その時、鈍い痛みを感じることもある  
※ポリネシアのある島の女性たちは、かつて、この身体感覚を避妊に利用していたと考えられています
- ・着床 :受精卵が子宮内膜に着床した時、下腹部が針でつつかれるような鋭い痛みが数回起きる

前章まで、ナプフリに至るまでの手順や技術的な事柄について、お伝えしました。しかしその中でも一番大切なことは、「**使い捨てナプキンの使用を止め、腔を意識し、自身の意思で経血の排泄を繰り返し行うこと**」、これに尽きます。諦めずにこれを継続していけば、いつしかナプフリが出来るようになるでしょう。

## ☆ コラム7 ～ 経血と健康 ☆

経血は、私たちの体内状況を如実に反映し、食事内容や体調により様相(状態)が変化します。

夫婦で水療法のクリニックを運営してきたアメリカのグリーンソン医学博士は、自らの30年に亘る臨床経験から、経血量と健康の関係について、「健康状態が自然に近づけば近づくほど、子宮内膜付近の毛細血管からの出血は少なくなっていく。そして全般的な健康が著しく改善されると、月経出血は止まることもある」と述べています。

「布ナプキンに変えると経血量が減る」、「重い症状(病気)を持った方がデトックスを行うと、経血や経血以外の腔からの出血が増える」と言う現象が多くの方で見られることから、グリーンソン医学博士の見解は真実であると思われます。

アメリカのヘンリー・G・ビーラー医学博士は、「経血が黒っぽく、糸をひくように粘っこくて塊があり、臭いがする場合は、体内に未消化のタンパク質、または腐敗による毒(強烈な酸)があることを物語っている」と、経血と食事の関係を説明しています。また、卵やチーズ、加熱しすぎた肉は、経血の中でも特に不快な悪臭を引き起こします。

一方、経血が鮮やかな赤で量が多く、臭いがなく、ひどい生理痛を伴う場合、原因は適切に消化されなかったデンプンや砂糖、ハチミツなどによることが多く、トラブルを起こしている毒素は乳酸、酢酸、ピルビン酸、蟻酸などと考えられます。(松田麻美子 著「女性のためのナチュラル・ハイジーン」より転載)

勿論、食べ物だけではなく、日頃の運動不足による循環・代謝不良、ストレス、更には使い捨てナプキンに使用されている化学物質なども、月経に関わる諸症状や体調不良、経血の悪臭の原因となり得ます。

また東洋医学では、経血と体内状況の関係を以下のように捉えています。

- ・紅で経質が薄くもなく濃くもなく血塊がない場合、正常
- ・淡紅色で経質の薄いものは、気虚ないは血虚(気や血が足りない)
- ・深紅色で経質の濃い(粘稠がある)ものは、熱がある
- ・紫色や暗紅色で血塊のあるものは、冷えや瘀血(血の滞り)がある

自身の経血の状態から健康状態を推察し、必要(状況)に応じて、「食生活を見直し、適度に休息を取り、体を温める」等生活の改善を図っていくのがよいと思われます。なお生理痛がある時は、湯たんぽ等で下腹部や仙骨部を温めるのも、症状緩和に良いでしょう。

## 6. まとめ ～ 開始時期別の活動項目一覧

これまでのまとめとして、各開始時期に応じた活動項目の一覧を示します。

### 1) 1ヶ月目～ → 体づくり、所作

#### (体づくり)

- ・丹田呼吸（夜寝る前、歩きながら 等） ※必要に応じて、四つ葉のクローバー描き体操
- ・ケーゲル体操（通勤電車の中などで、膣・肛門・尿道を締める）
- ・布ナプキンに変える
- ・経血をトイレで排泄

#### (所作)

- ・立ち方（仙骨を締め、背筋を伸ばし、首を引く。膣を意識し、軽く膣口を閉じる）
- ・歩き方（立ち方の姿勢を維持しながら、親指を意識し、脛骨に体重を乗せる）
- ・動き方（股間を意識し、心もち体の内側に力を入れ、ゆっくりとおしとやかに）
- ・月経後に行うこと（横になって5分間ボーっとする）

### 2) 2、3ヶ月目頃～ → ステップアップ

- ・子宮・膣奥に経血を溜める

### 3) 4ヶ月目～ → ステップアップ（段階的ナプフリ）

- i) 4～6ヶ月目 → 夜だけ
- ii) 7～9ヶ月目 → 夜 + 昼(3日目から)
- iii) 10～12ヶ月目 → 夜 + 昼(2日目から)

※個々の身体状況に応じて、各活動項目の開始時期及び期間は変えて下さい

例) ステップアップ(段階的ナプフリ)の開始時期を7ヶ月目～とし、i)～iii)のそれぞれの期間を2ヶ月毎とする 等

## 7. 体験談

当冊子(第1版～第4版)を読んでナプフリにチャレンジされた方の体験談を、ご紹介いたします。

### ☆ 体験談1 30代 (1/2) ☆

布ナプキンを使い始めたのは2年前からですが、経血を意識して排泄するようになったのは、2009年1月に速読教室で行われた婦人科疾患セミナーに参加してからです。

最近、経血が子宮に溜まってくる感覚が段々と分かって来て、「出そうになった時にトイレに行って出す」という感じになってきました。時々気づかずに経血がナプキンに付いてしまうこともあります。それでも点くらいの大きさです。これは、以前から植物性中心の食生活のため、経血量自体がそれ程多くないことも理由の一つだと思います(下り物はほとんど出なくなりました)。

また生理期間中、くしゃみや咳が出そうな時は、きゅっと締めて予防できるようになりました(笑)。但し、思いの他大きなくしゃみだったり、突然やって来ると漏れてしまいます。意識をずっと向けていられればいいのですが、他のことに意識が行ってしまった途端に漏れますね。私もまだまだ修行不足です。

なお、夜寝ている間に経血が出てしまうことはなくなりました。夜用スーパーなんて「なんで存在するのだろうか!？」、と言った感じです。

自分の体の変化が嬉しく、京谷さんも言われているよう、生理が楽しみになってきています。

(2009年7月末時点)

ナプフリという訳には、まだまだいきませんが(やっぱりちょっとはナプキンについてしまうので、ナプキンをしないと不安です)、コントロールが上手になってきたと思います。なんとなく出そうになったら締めるとか、トイレで出し切る感じとか、前はなんとなく出来てみたいという感じだったのが、きちんとわかってできるようになった感じがします。

でも、上記のようにほんの少しはナプキンについてしまうのですよね。でも少量なので、洗うのもとってもラクチン。

☆ 体験談1 30代 (2/2) ☆

以前はなんとなく心配で、長い外出の時は紙ナプキンの上に布ナプキンを当てていたりしたのですが、今はそんな心配も全くなくなりました。

紙ナプキンのゴミも出ないし、一日に一回変えるだけで充分だし、ちょっとの汚れを洗うだけなので洗濯もラクチン。紙ナプキンの時のような不快感は何もありません。生理のことをつい忘れてしまいます。

是非みなさんにもナプフリをできるようにしてもらいたいです♪

(2009年10月末時点)

最近は大きな変化はありません。しかも先月はちょっと粗相をしてしまった(汗)。

食生活や睡眠、冷えなどで感度が違うように思います。でも、これって当たり前のことですよ。

先月の粗相は、結果的には粗相で、シーツを少し汚してしまいましたが、体験としては面白かったです。夜に出血することがほとんどなくなっていたので、夜はそろそろナプフリでも大丈夫かも?? なんて思っていたのですが、出張先のホテルでやってしまいました。

一応一枚の布を当てて寝ていたのですが、かなり疲れていたのと慣れないベッドで眠りが浅く、夢を長くみていて、じわじわと目が覚めてきて、その時に出血を感じて慌ててトイレへ…。(生々しい話でごめんなさい)

眠りが浅く夢を見ていたので、身体が眠っていなかったのかもしれないと思いました。子供の時のおねしょもこんな感じなのかな、と思ったりしました。

きっともっと慣れてきたら、夜中に尿意をもよおしてトイレに行くように、出血の前に目が覚めるようになるかもしれないと思ったら、楽しみになりました。

とにかく量がとっても少ないので、布一枚で問題ないし生理痛もないし、生理が全く不快でないのが嬉しいです。

日常で漏らさないように意識をすることで、子宮にも意識がいて、活性化しているのかもしれない。

今年の初めからふんどしを試してみました。すごくいいです♪

そして、ふんどしを検索したら、京谷奈緒美さんもしているようでした^^

みんな同じところに向かっているんですね!!

(2010年1月末時点)

☆ 体験談2 40代 (1/4) ☆

布ナプキンを使い始めたら、夜の出血が減って、昼間の出血が増えました。以前は夜の方が多かったので、夜用ナプキンを使っていましたが、布に変えたら夜は驚くくらい減りました。

睡眠時間も減ったような気がします。以前は生理中。睡眠時間が長くなっていたので、逆の現象に驚きです。ただ、目が覚めても布団でゴロゴロしていると、出血しますね。

昼間も体の声に忠実にしていると、ナプキンがそんなに汚れず、お手洗いで排泄できますが、ちょっと忙しくてトイレに行くのを我慢していると、出血しちゃいますね。(我慢と言っても限界までとかではないです)

出血しちゃった感覚は、1,2,3日くらい目までの方が分かりやすいです。それ以降は量も減るので、ついつい意識する気持ちが薄れてしまうようです。結果として、ナプキンに出血しちゃう量は4日目以降の方が多かったです。これは、たまたま、生理中の忙しい時期が4日目以降に来たことも関係しているのではないかと考えています。

トイレでの排泄は、ナプフリを目指す前から自然とやっていたので、いつも通りやっている感じです。私に必要なのは、漏らさない筋肉ですね。

私の妹(30代)が2月の頭に出産して、そのあと出産後の出血があったのですが、紙ナプキンの怖さについて私が話したので、途中から母親が着物をほどいて小さく切った絹の布をナプキンの上に置いて使うようになりました。そしたら、止まりそうだった出血が増えてきたそうです。

妹いわく「体から悪いものが出たように感じる時は、血の色も変だし、洗濯した時、汚れもとれにくい」とのことでした。「体からの悪いもの(?)」でない血であれば、絹の布は、洗濯した時に、結構血の汚れが落ちやすいそうです。

ちなみに、妹の出血は出産後の1カ月検診の時にも止まらなかったのですが、薬で止めるのは体に悪いと思ったので、病院から頂いた薬は飲まずにいましたが、その後、無事止まりました。

(2009年4月末時点)

子宮感覚については出血してから気付くことが多いですが、ヨガをやった時は、動いた割に出ていないのが不思議です。

ナプフリまではまだまだですが、今後も楽しみながら続けていきたいと思います。

(2009年7月末時点)

☆ 体験談2 40代 (2/4) ☆

このところ、続けて生理と旅行が重なってしまい、ナプフリどころか紙を使ってしまいました。

ナプフリに向かって前進のはずが～！！

10歩くらい下がっています(汗)

気づいた点を話しますと、旅行が長かったので、持っていく生理用のショーツの枚数に限りがあるため、普通のショーツに布ナプキンをした日がありました。その日のほうが、出血が少なかったような気がします。

通常の生理用ショーツは肌への密着度が高いのですが、私が使っている普通のショーツは、それほどでもありません。押し付けないほうが、筋肉が正常に作動するのかな？と感じました。(あくまで私見ですが^^)

私の場合、日常生活で外出が少ないので、ナプキン用のポーチとか準備していないので、紙へと逆戻りしてしまいました。

最終目標はナプフリですが、途中の過程で布を使うのは必須ですので、最初から準備しておけば良かった^^と反省しました。

一度布にすると、紙ナプキンの肌触りは違和感あります。

そんなわけで、前回の時とあまり変化なしです。

トイレの排泄は出来るけど、漏れ(ナプキンへの出血)はあります。全体の量は減って、3日くらいでほとんど出終わる感じがしますが、少量の出血は5日めくらいまで続きます。

そうそう、開脚した状態で体を前に倒す柔軟体操してたら、漏れました。あと、トイレの我慢は漏れにつながりますね。なるべく早く行かねばと思いつつ、昔の癖で忙しいと、ある程度我慢してしまうので、ここも改善ポイントだと思っています。

とは言え、ナプフリあきらめていませんので、次回からは、またチャレンジしていきたいと思います。

(2009年10月末時点)

☆ 体験談2 40代 (3/4) ☆

その後の経過ですが、ご紹介頂いた三砂ちづるさんの「赤ちゃんにおむつはいらない」\*1を読んで、色々気づきがありました。

まず、やはり、ナプキンは布とはいっても、厚みがあり、パンツだけの時に比べて動きにくい。その為、「括約筋」でしたっけ？が動きにくく漏れてしまっているように感じました。三砂さんの本に、赤ちゃんもおむつをすると、おしっこをだらだらやっってしまうと書いてあったので、それと同じだと思いました。

また京谷奈緒美さんや他の方の体験談を読むと、今までに成功されている(成功の早い)方達に共通されているのは、(トイレトペーパーを当てることを含め)いきなりナプフリにしてしまうことですが、そうすることで、動きやすくなり、膣を閉めやすく、ナプフリにしやすいのではと思いました。

それに、外出先でいきなり生理になったりすると、とりあえずトイレトペーパーをパンツに敷いて、家まで帰ってきたりしてたけど、その時の方が、漏れが少なかったことにも思い当たりました。

今まで、最終日まで漏れてしまうので、布ナプキンを外せなかったのですが、生理途中で気合いで外してみました。と、言ってもちょっと折ったトイレトペーパーをパンツに敷いてですが…。

それでも、漏れたりしてますが、ナプキンがない緊張感もあるのか、漏れが減りました。

早く気づいていれば良かった…と悔やまれます。

また、本に、体操部の方が競技中にナプフリで乗り切った話が出ていて思い出したのですが、私も中学、高校と器械体操部でした。試合のほとんどが生理に当たらずに済んだのですが、一度だけ当たってしまい、その時に、気合いで止めたのを思い出しました。つまり、昔は出来てたんですね。

それで、どうして出来なくなっちゃたのか、本を参考に考えて、思い当たったのが、おしっこの勢いだったんです。

いつの頃からか、おしっこの音が恥ずかしいって思うようになったんですね。巷でも「音姫様」っていう水の流れる音が出るような機械がお手洗いに設置されたり、おしっこをする前に水を流してから実際のおしっこをする人が増えたりしたので、私もその流れに洗脳されて、勢いよく出さないようにする癖をつけてしまいました。それが、膣の周りの筋肉をゆるめてしまったような気がします。

## ☆ 体験談2 40代 (4/4) ☆

それに気づいてからは、自宅では、なるべく勢いをつけてするようにしていますが、忘れてしまうことも多いです。長年の習慣は怖いです。

私の場合、ずぼらなので、ナプフリのためだけに体操するのは面倒で、色々教えて頂いたのですが、やっていませんでした。していたのは、真向法<sup>※2</sup>くらいです(汗)でも、おしっこを勢いつけるくらいなら、続けられそうだなと思っています。

そんな感じで、私としては、やっとナプフリのスタートラインに立ったような状態で、これからが本番のところですよ。

ナプフリへの挑戦を通して、人間の本来の素晴らしさ、体の持つ野生の力に気づくことが出来ました。きっかけを頂いたことに本当に感謝です。ありがとうございます。

これからも、自分なりに試行錯誤して、ナプフリへトライしたいと思います。  
将来、生理はナプフリが当たり前の時代が来ることを祈っています。

(2010年1月末時点)

### ※1 おむつなし育児

おむつなし育児とは、なるべくおむつの外(オマルやトイレ等)でオシッコ、ウンチをさせることで、赤ちゃんの自然な排泄欲に応じてあげる(赤ちゃんの排泄コントロール能力を失わせない)育児法のことです。

詳細は、おむつなし育児のホームページ(<http://www.omutsunashi.org/>)をご覧ください

### ※2 真向法

真向法とは、アンチエイジングを目的とした、股関節を中心に呼吸法にあわせて行う体操です。当冊子では、骨盤(股関節)を緩める運動として、より簡便な四葉のクローバー体操を紹介していますが、真向法も優れた運動法です。

詳細は、真向法協会のホームページ(<http://www.makkoho.or.jp/>)をご覧ください

## ☆ 体験談3 40代 (1/5) ☆

### ナプフリ／布ナプキンという、大層自由でらくちんな暮らし

ナプフリ／布ナプキン生活を始めてから、1年弱が過ぎました。  
ナプフリ未体験の方に言うと驚かれるのですが、私の場合は

- 生理期間は4日間
- うち後半2日間はナプフリ
- 生理期間中に使う布ナプキンはトータルでパット3枚のみ(ホルダー不要)
- 鎮痛剤不要

…と、なんとも楽々な暮らしになりました。  
しかも、努力いらず。根性いらず。楽で気持ちがいいことばかり。  
こんなことなら、もっと早くやっておけばよかったー！です。

面倒なことが大の苦手な私ですらこんな調子なのですから、どなたにでもオススメできると思っています。以前の私のように「面倒くさそうで、なんとなく躊躇しちゃうな」という方の参考になれば、と思いこうして体験談を書いています。

### ■布ナプキン／ナプフリ以前

- 40代前半女性、既婚、子供なし
- 長年、タンポンを使用、経血量は普通。
- 生理痛あり、痛みが大の苦手なので、毎月鎮痛剤服用
- 生理期間中または前後にひどい偏頭痛あり
- 面倒くさがりや (これは今も)

### ■布ナプキン / ナプフリ開始 1～3ヶ月目

当初は「できる範囲で市販の紙製生理用品もとりまぜながら」と思っていました。  
ところが一旦使い出すと市販の紙製品は全く使う気がおこらず、終始布ナプキンを使うことに。なぜならばそのほうが理屈ぬきに気持ちよかったからです。

2ヶ月目には布ナプキンのみで1泊2日の旅行も楽々行けました。

### ☆ 体験談3 40代 (2/5) ☆

#### •布ナプキンのどこが良かったかというと:

- 暖かい。でも蒸れない。だから気持ちがいい
- 確かに経血(出血)時の感覚はあるが、不思議と嫌な感じがしない
- においが驚くほど少ない(この点は市販の紙製品使用時とは大違い)。ジップロック等密閉ビニール袋にいれておけば、使用済の布ナプキンをバックの中に入れておいても大丈夫
- 洗濯が予想外に簡単(理由は後述)
- 布ナプキンの使用枚数も予想外に少なくてすむ
- 毎月生理用品を買わずにすむ(面倒くさがりやの私には大変嬉しい)  
(3ヶ月目以降)鎮痛剤がいらなくなった

#### •布ナプキンの洗濯について

怠け者で不精な私ですら、やってみると布ナプキンの洗濯は驚くほど簡単でした。トイレでの経血排泄さえできれば布ナプキンの使用枚数は想像以上に少なくてすむため、大量に洗う必要がありません。

私の場合は、使用済み布ナプキンにオリーブオイル石鹸と重曹をこすりつけて軽く洗った後、重曹を溶かした水をいれたバケツにつけこんでおきます。その後、生理期間終了時にまとめて洗濯機で普通に洗えばきれいさっぱり、です。

#### •2種類の布ナプキン

当初、2種類の異なる布ナプキン製品を使用しましたが、うち1種類は、“横方向に経血がある程度広がって吸収してから縦方向に経血が吸収される”のではなく、一気に縦方向に深く経血が吸収されていきました(わかりづらいかな...)。そのような場合、下着に経血がついてしまう可能性もあるので注意が必要です。

#### •初めは少なめに購入、布ナプキンは様子を見ながら買い足すのがオススメ

「洗濯が大変そう」という思い込みがあったせいで、私は布ナプキンを買いすぎました！ 実際には布ナプキンの枚数はそんなに必要ありません。

私の場合、夜用の布ナプキンセットは買ったものの全く未使用。しかし、こればかりは人にあげるわけにはいかず…。また、当初はパット+ホルダーのセットを使っていましたが、半年後くらいからホルダーはほとんど使わなくなりました。逆に買って置いてよかったのは、サニタリーショーツです。

### ☆ 体験談3 40代 (3/5) ☆

#### ・トイレでの経血排泄はオモシロ楽しい

トイレでの経血排泄は初心者でも問題なくできます(これ結構楽しいです)。経血量が多くて粘度も高い1日目は特に楽しい。逆に経血量が少なくさらさらになる生理後半はパットに経血があってはじめて気づくくらいで、意識的にコントロールするのはやや難しいです。経血を排泄する時は、いきむというより「腹筋を意識する・腹筋に力をこめる」と上手くいきます。

#### ・はじめの3ヶ月くらいは体がなじむ期間？ - 生理期間中のだるさと痛み

布ナプキンをはじめて2ヶ月目くらいまではこれまでの生理期間以上になんともだるく、ゆったりしたい気持ちが強まりました。「毒素排出中なのかなあ…」と思いつつ、無理に動かず、生理期間中はゆったりと過ごしていました。このだるさは3ヶ月目には大分消えました。

また、生理痛に関しては、1ヶ月目は痛み・長さとも少なくなったものの、2ヶ月目はいつもよりも痛みが強くなりびっくり(糖分・添加物を普段よりも多くとっていたせいかもしれません)。この時は鎮痛剤を使用しました。

ところが、3ヶ月目以降は、鎮痛剤が一切不要になりました。

「生理期間中一切鎮痛剤をとらなかったのは、いつ以来かなあ」と考えたのですが…思い出せません。ということは、何年、いや何十年ぶりかで、鎮痛剤のない生理だったことになります。

生理痛が全然ないわけではないのです。鈍痛はあるのですが、思わず鎮痛剤に手が伸びてしまう、と言う程の痛みにはなりません。ちょっと痛くなってきたくらいのタイミングでお腹を暖めると、鎮痛剤を一切使わず生理期間を終えることができます。また、日ごろから砂糖を控えていた月は生理痛が少なくなるようでした。

#### ◆1~3ヶ月目の実績

・生理期間は5日(タンポン派だったので元々短かめ)だったのが4.~4.5日に短縮。

#### ・使用枚数と経血量

- 1日目: ホルダー1枚+パット 1~2枚 (経血量 普通)
- 2日目: ホルダー1枚+パット 2枚 (経血量 多め)
- 3日目: ホルダー1枚+パット 1枚 (経血量 少なめ)
- 4日目: パットのみ1枚 (経血量 少なめ)

### ■布ナプキン / ナプフリ開始 4ヶ月目～現在

3ヶ月目で鎮痛剤がいらなくなり、また、生理期間中のなんともいえないだるさが軽減するという嬉しい驚きがありましたが、4ヶ月目以降もかなりいい感じで進んでいきました。

#### ・4ヶ月目からいよいよナプフリ開始

3ヶ月目の生理3日目のこと。家に戻ってパットをチェックしてみると、親指の先ほどの経血が一箇所、小指の先ほどの経血が二箇所だけ。

「え…これだけ？こんなことならば、今日はナプフリでいけたんじゃないの？」と思い、その翌月、つまり4ヶ月目から3日目、4日目は様子を見ながらナプフリにすることが多くなりました。

段々がさつというか、アバウトになってくるのか、「パットを洗うのも、パンツを洗うのも一緒かも」と思うところもあり…生理期間後半は布ナプキンを使わず、濃いめの色の下着でナプフリという生活になりました(念のため、バックの中にパットを入れておくのですが、使うことはほぼありません)。

#### ・今や体感上の生理期間はほぼ2日間

1日目、2日目は布ナプキン(パットのみ使用、ホルダーなし)、そして3日目、4日目はほぼナプフリというペースが徐々に定着してきました。

つまり、布ナプキンを使う生理期間は、というか、「体感上の」生理期間は2日のみという状態に現在なっています。(ただ、現在の状態で大いに満足していることもあり、後半2日間だけでなく、さらに進化して前半2日間もナプフリにするというのは、自分にとってはかなりハードルが高い感じです)

#### ◆現在の実績

・生理期間は4日に短縮。

#### ・使用枚数と経血量

- 1日目: パット 1枚のみ・ホルダー不要 (経血量 少なめ)
- 2日目: パット 2枚のみ・ホルダー不要 (経血量 普通)
- 3日目: ナプフリ (経血量 微量)
- 4日目: ナプフリ (経血量 ごく微量)

☆ 体験談3 40代 (5/5) ☆

布ナプキンを使う生理期間は前半2日だけ。  
後半2日はナプフリ、生理期間以外の日と体感上はほぼ同じ。  
鎮痛剤もいらない。  
毎月毎月、市販の生理用品を買いに行く必要もない。  
においもごくごく少ない。

ここまでくるのに、努力も根性も不要。

そして、生理は嫌なものだと思わなくなりました。  
生理前後の骨盤の開閉を自然に感じるようになり、また、生理ってなかなかいいデトックスだな、と思うようになりました。

この意識の変化は大きいなあ、と思っています。一生のうちに生理期間1週間弱×12ヶ月×数十年、この間ずうっと「嫌だなあ」と思いつつ不機嫌にと暮らすとしたら…トータルでどれだけもったいないことをしているか。約一年前にこの小冊子に出会えたことが変化のきっかけでした。心から感謝しています。

毎月の生活のクオリティーをあげるためのささやかなことかもしれませんが、ナプフリ生活、かなりオススメです。

☆ 体験談4 30代 (1/5) ☆

ナプフリの話を始めて聞いた時、「そんな方法があるの!?!」と言う驚きとともに、「きっとできる、だって昔の女性はできたんでしょ、やってみよう」と言うポジティブな考えも生まれました。

また布ナプキンに変えたことで、紙ナプキンの時のようにゴミを出さなくなり、少しは地球の役に立てたのではと、身体だけでなく心も軽くなりました。

さて私は、1ヶ月目から布ナプキンに経血を漏らさない(子宮に溜めトイレで排泄する)ように心がけてみました。

○ 1ヶ月目 …

とにかく、失敗しないように神経質になっていました。やたらめったらトイレに行ったので失敗は少なかったです。

○ 2ヶ月目 …

たまたま、生理初日が仕事休みにあたり、家でゆっくり過ごすことができました。

不定期に勝手に出血している訳ではなく、ある一定時間を空けて排泄があるんだな…と認識。だから、いつでも「出ちゃうかもしれない」と心配するのではなく、一定の時間がたったら、「そろそろかもよ～」と意識してトイレに行く。1日目より2日目の方が排泄の間隔が長くなっています。時間の目安ができたことで、前回の生理の時のように、常に緊張感をもつことがなくなり、安心できるようになりました。

タイミングが合うと、経血をまとめてトイレで排泄でき、心もお腹もすっきりしました。

○ 3・4ヶ月目 …

だんだん身体感覚が鋭くなってきたのか、キュキュとした子宮の動きで経血がたまりだす感覚や、ツーツーとして経血が排泄される瞬間(うまく言葉で表現できていません)が分かるようになってきました。この感覚がなくても、時間をみて、そろそろかな～と思ったら、トイレへ。トイレに座って、緊張を和らげ、ぼーっとして、体を緩めていると、数分後に子宮がキュキュと動き出し、ツーツーと排泄し、すっきりとします。

ただ、仕事に集中していて、それに気がつかなかったり(おそらく気づいているけど、今は無理と諦め、無意識に気づかないことにしている)、気がついてでも対応できなかったりとあり、失敗もありました。

それでも、半分以上は、トイレで排泄出来ていたと思います。

☆ 体験談4 30代 (2/5) ☆

○ 5ヶ月目 …

あまり完璧なナプフリにこだわらなくなり、ゆっくりやろうと言う気持ちになりました。

仕事柄、頻繁にトイレに行けないこともあるし、しゃがむ、走る、跳ねる、踊るなどなど、元気一杯に動き回ると失敗もあります。ただ、これまでの経験から、私は、この格好や姿勢、この動きは失敗しやすいな…とすることがわかってきたので、その動きをする時は、膣を引き締めるようにして、気をつけたりするようになりました。出血しそうな感覚があったら、膣を閉めるように力を加えて、「今はちょっと待ってね～、トイレ行ってからね～」と子宮に語りかけ、トイレへGO。意外にも、失敗していないことが多い。それで、「すごいね、よかったね！」と子宮と自分を褒め、「ありがとう」といろんなことへ感謝の気持ちを向けるようにしています。

布ナプキンにすることで、紙ナプキンの時より、自分の身体のことに気づくようになりました。

子宮が色々とお喋りしているのがわかります。「あ～もっとゆっくり動いてよ」とか、初日なのに忙しいときは、「休んだ方がいいよ。」とか言っている様な気がするんです。だから、もっと月経のリズムを生かした暮らしをしたいなと思うようになりました。

まだまだ、完璧にナプフリはできませんが、気楽に楽しく、回を重ねながら上達し、いつしかごく普通にナプフリができるようになりたいと思います。

過去を振り返ると、初潮を迎えたときから、紙ナプキンをつけること以外の選択肢を与えられなかったことは、残念なことでした。その時に、家庭や学校で経血排泄をコントロールする方法を教えてもらったり、布ナプキン、紙ナプキンなど様々な選択肢が与えられていたら、個々の生活スタイルにあわせて、生理の過ごし方を選ぶことが出来たのになぁと思います。

この経血排泄(ナプフリの練習・実践)を通して、「身体の声聞く」という知恵を頂いた様な気がします。そのきっかけを与え指導下さった先生に感謝です。

これから、私自身がナプフリを身につけるとともに、身近な人々にこの知恵を知らせ、その輪を広げ、次の世代にも伝承できるようになりたいと思います。そして、人にも環境にもやさしい社会を築けるような取り組みも行っていきたいと思います。

(2009年7月末時点)

ナプフリを目指して、7ヶ月が経ちました。

自分の中で、一番良かったと思うことは、経血排泄をコントロールしようと意識して、

☆ 体験談4 30代 (3/5) ☆

うまくいく事が増えるほど、精神的にも物質的にも紙ナプキンに依存し、何かに支配されていたような感覚から解放されたように感じられることです。心と身体の中で何かが変わったことが確信できます。

数ヶ月前に首を痛めてしまい、不本意ながらも痛み止めや注射を定期的に行うことになりました。食生活は変わらなかったのに、その間は経血が鮮やかな赤でなく、暗い赤色になっていました。薬の影響は恐ろしいなと思いました。また、痛みのためか、コントロールしようという意欲も薄れていました。意に反して経血が出てしまったことがわかると、「あ～あ、きもちわるい～、おもしろしちゃうみたいだ～」と悲しい気持ちになりました。

紙ナプキンを当たり前のように使っていた時は、そのような感覚を感じることなく、身体に溜め込んでいたのかな。完全なナプフリは出来ていないのですが、あの時感じた気持ち悪く、悲しい気持ちをできるだけ味わいたくないので、コントロールを意識していきたいと思います。完全にコントロールできるようになると、精神的にどんな変化がおこるのでしょうか？

コラム5に「経血をミラクルな肥料として植物に与える…」とありましたが、私もこれを実践しています。さすがに薬を服用していた時の悪い経血は忍びないので、この間はやりませんでした。できるだけ健康な経血を植物に与えることが、月に一度の楽しみにもなっています(植物も喜んでくれているはず…)。経血の形態や色のチェックも生理中の楽しみの1つで、またその月の食生活の反省をする機会にもなっています。

布ナプキンを使用して、紙と違うな…と思うことは、肌触りがやさしく、においがなく、かゆみもなく、ゴミが出ないし、買い置きの必要がなく気がいい。洗う作業は、手洗いなので面倒だな…と思うこともありますが、丁寧に洗濯してあげられると気持ちが安らぎます。自分の体の一部をいたわった様な気分になります。そうすると、なんだか、次の生理もきっと安らかに過ごせるんじゃないか～と、なんとなく思うんです。実はそれって、すごく大切なことなんじゃないかなと感じています。

特に意識することなく紙ナプキンを何枚も使い捨て、無意識に経血が出てくると、自分に向き合いながら、丁寧にナプキンを手洗いして次の生理を整える…気持のあり方で、生理のあり方も違って来るような気がして来しています。

生理のたびに自分の中でどんな変化が起こるのか、楽しみになって来しています。ナプフリ(経血排泄のコントロール)を通して得たこの心地良さを、周囲にも広げていけたらと思います。

(2009年10月末時点)

☆ 体験談4 30代 (4/5) ☆

昔の女性はできていた → 今の女性もできるんじゃない!?

以前は、経血の量は2日目くらいまで量がしっかりあって、3日目から終息にむかう感じだったのですが、この2ヶ月間、1日目は経血の量があるけれど、2日目からは、あれっ?と思うくらい微量…になりました。大丈夫かなと思って、先生に相談したら、OKとのこと(安心しました)。

この体の変化に戸惑いつつ、この1年を振り返ってみました。

食生活…動物性のものを控えるようにして、(酵素)玄米菜食中心で楽しみました(もともと野菜好きなのでこの食べ方がとっても気に入りました)。食材は、できる限り無農薬・有機栽培・自然農法(自然栽培)のものを…

生活環境…経皮吸収も考慮に入れて、シャンプー、リンス、洗濯洗剤、衣服の素材など、できるところから生活用品を変えてみました(体にも環境にも優しく気持ちいいです)。

もちろん生理中は布ナプまたはナプフリで過ごす。

下着や洋服なども、買い足す時はできるだけ綿や麻で天然素材を選ぶようにしました。

昔の女性は経血のコントロールが出来ていた…という話を聞いたとき、きっと私も出来る!と思ったけれど、生理期間中 3・4日の間ずっと経血コントロールのことに気を使っているのは大変だ、昔の女性とは生活スタイルが違うし、仕事柄好きな時に好きなだけトイレに行ってははいられないし、ちょっと無理なところもあるかも…と思ったこともありました。

でも、生理が1日で済むようになってからは、1日くらいはちゃんと自分の体に気を向けて配慮も出来るな…と感じました。

そうか!『昔の女はできていた』とはこういうことだったのね。

昔の女性は、(雑巾がけ等、日々の生活の中で鍛えられたので)骨盤底筋が今の私達よりしっかりしていて、紙ナプキンの悪影響がなかっただけでなく、生活環境は食品添加物とか、化学肥料・化学繊維とか合成洗剤とか、住居なんかも天然木で出来ていて、環境ホルモンの影響が少なかった。それで老廃物が少なく、ナプフリが容易だったんだ…衣食住の環境を見直すことでナプフリへの到達が容易になっていくのだなあ〜と、実感できました。

☆ 体験談4 30代 (5/5) ☆

ナプフリという視野だけでなく、私たちの健康や自然環境、未来の子ども達のことを考えると、昔の女性の生活環境に見習うところは多々あります。

みんなが安心して食べ、暮らし、子どもを産み、育て、未来に受け継いでいく…そんな環境を取り戻し、築いていくことも大切で、ナプフリを通して、そんな社会に少しずつ変えて行けたらと改めて思うようになりました。

どんな生き方をしたいのか、心が変わると、きっと体もかわっていきたくらうと思い、これからもナプフリを楽しんで生きたいと思います。

ご指導いただいた先生、ありがとうございました。

(2010年1月末時点)

☆ 体験談5 30代 (1/3) ☆

先日、先生に治療をしていただいた帰り際、「よかったこちらどうぞ♪」と渡された冊子。表紙には、「ナプフリへの道(第3版)～身体的・精神的な至高体験を目指して～」とありました。

「ああ、布ナプキンの事かな？」と思ってしまいましたが、帰宅後、拝読してみると、そこには、大きな発見がありました！

この本を読んで、私は個人的に勝手に、ナプフリを実践していたと知りました☆  
きちんと裏付けのある方法だったとは、、、  
知らなかった故に、自分的には極秘な部分でもあったのです。

私の場合はこの方法を知りませんでしたが、色々な理由で、約2年前から自己流でこの方法になりました。それというのも、

- 生理中の頭痛。
- 何とも言えない体内に熱がこもった感じと、だるさ。
- 生理用品への異物感。
- たばこの副流煙を吸い込んだときと似たような、吐き気や目眩。
- 皮膚の炎症。

などなどです。

これらは、2年前まで「生理痛の一種」だと思っていました。女性のしくみ上、仕方ないことで我慢するしかないのだと。

しかし、ある時、私は生理が不順な時期があり、いつ生理になるのか読みにくく、突然、外出先で始まってしまった時がありました。

あいにく、すぐに生理用品を購入できる所が見つからず、用事がある為に時間もなく、とりあえず応急処置でハンカチを使い、なるべく下腹を引き締めて排出を抑える感じで乗り越えました。思ったよりも抑えられるもので、結構長い時間、なんとか無事に過ごす事が出来ました。

たった半日のその体験で、私は自分の体調の変化に気づきました。

いつもなら初日から二日目までヒドイ頭痛と、熱っぽさ、だるさ、を我慢しながら過ごしていたのに、まず、頭痛が軽い。痛いものの、いつもの比ではない。しかも、体内にこもる熱っぽさもない。

んー？？

☆ 体験談5 30代 (2/3) ☆

これは、もしかして、ナプキン自体が自分には合ってなかったのでは??  
私って、石油系の製品にアレルギー的に弱い体質だったのか~??

と思ったわけです。

で、実験開始。

私は宅配で買っている無漂白のトイレtpーパーをナプキン状に折りたたみ、それだけでは心配なので、なるべくこまめにトイレに行きつつ、おなかの内側をひきしめて、排出を抑えてみました。

意外にも、思ったよりはそこそこコントロール出来てしまったのですよ！

それからというもの、月を重ねるごとに感覚を掴み、1年経つ頃には、ほぼ、トイレ感覚に。(こまめには行きますが)

期間も短くなり、2日目の終わりにはそれほど気にならなくなる程度です。

でも、それがちゃんとした方法とは知らなかった為、私の体質的に、多分、他の人より量が少ないとか、排出力が低いからこれで済んでるのだらうな~、とっていました。

まさか、こんな方法があるとは思いつかず、調べるわけもなく、今まで密かに行ってきたのです。

以前から、健康の為に布ナプキンは推奨されていますね☆

冊子にも書いてあるように、

使い捨てナプキンには、高濃度のダイオキシン類が含まれています。

石油系の素材、漂白したレーヨン、ポリエステル、パルプ、消臭成分...

全て化学物質で、体には毒となります。

私も意識していませんでした。

こういったものを内臓に近いところ、しかもほぼ粘膜の場所へ、定期的に長期間当て続けると、婦人科疾患に大いに関わりがあることがわかってきています。

私は野蛮人なので::

布ナプキンのメンテナンスにはちょっと抵抗あったり、面倒だったり、でパスしてしまいました。

かなり強引にナプフリへの道を歩んだと思います;

☆ 体験談5 30代 (3/3) ☆

結果的に、ナプフリは理にかなった本来の女性の能力であると知ることが出来て、とても安心し、納得しました☆

そして私は何よりも、娘が幼いうちにこの方法を知ることが出来て、よかったと思いました。きちんと教えてあげたいです。

単なる健康法ではなく、人間にもともとある能力なのです☆

是非、復活させてみてはいかがでしょうか☆

## 8. Q & A

### Q1 昼間は仕事をしているのですが、布ナプキンの場合、「漏れ」や「ズレ」が心配です

#### 回答

まず「漏れ」についてですが、布ナプキンに変えた多くの方が、経血量が減ったと話されています。更に経血をトイレで排泄するようになれば、ナプキンに出血してしまう量はかなり少なくなりますので、思っているほど「漏れ」のリスクはないと思います。

もし心配でしたら、始めのうちは大き目のサイズの布ナプキンを使用するか、使い捨てナプキンの上に、小さいサイズの布ナプキンや不要となったハンカチ、ガーゼを巻くようにして使用すればよいでしょう。月経は排毒の意味もある訳ですから、量の多い人ほど、布ナプキンに変えた方が良いように思います。

また「ズレ」については、体の動かし方にもよるとは思いますが、生理用ショーツを用いるとほとんどズレは発生しません。心配な場合は、ホルダーも併用するとよいかもしれません。

「案ずるよりも生むが易し」、何はともあれ試してみましよう！きっと、これまでに無い爽快感が得られることと思います。

### Q2 経血排泄の時の力の入れ方が分かりません

#### 回答

少し前屈み(まえかがみ)になり、下腹部に力を入れます。すぐに出そうと焦るのではなく、時間をかけ「経血が出てくるのを暫く待つ」くらいのゆとりがあるといいでしょう。生理期間中は、出血していなくても頻繁にトイレに行き排泄を試みていると、だんだんとコツが分かってきます。始めのうちは、和式トイレを使うと、力の入れ方の感覚がつかみ易いかもしれません。

17頁の「図4 骨盤内臓器と骨盤底筋」が示す通り、膣口は体の前に向かって開口しています。従って慣れてくると、前屈みでなく普通の状態の方が、力を入れ易く(排泄し易く)なります。この図4を思い浮かべ、膣の位置や向きを意識しながら力を入れると、よりやり易いと思います。

### Q3 生理期間中も、丹田呼吸を行ってよいのですか？

#### 回答

勿論、問題ありません。自律神経の調整作用がありますので、リラックスでき、子宮感覚がつかみやすくなります。また、月経時のイライラや諸症状の軽減も期待できます。

#### Q4 膣口の力の入れ方が分かりません

##### 回答

膣を意識し、肛門を締めるような感じで、軽く膣を締めます。但し、「ぎゅっ」と力いっぱい締めるのではなく、すぼめるような感じです。

はじめは分からなくても、月経以外の時でも、普段から膣に意識を向け締めることを繰り返し行っていけば、段々と出来るようになります。慣れないうちは、衣服の上から指で膣部を触れると意識しやすいです。

これを繰り返し練習し膣を柔軟にしておけば、出産も楽になるかもしれませんね。

#### Q5 普通はどれくらいでナプフリが出来るようになるのですか？

##### 回答

これは、人によって千差万別ですので、一概に「〇〇ヶ月」とは言えません。先述の京谷奈緒美さんは、完全に出来るようになるまで8ヶ月かかったと話されています(京谷さんは、布ナプキンも使わずいきなりナプフリにチャレンジしたため、はじめは漏らしてばかりで大変だったそうです)。

また、わずか数ヶ月でナプフリに近いところまでこぎつけた人もいますし、一方、トイレでの経血排泄もなかなか出来ないと言われる方もいらっしゃいます。ヨガなどの運動をされ、普段から自分の体に意識を傾ける習慣のある人は、比較的早く出来るようになるようです。

従って、その人の身体状況や生活習慣に応じて、ナプフリが出来るまでの時間(経過)が決まって来るのでしょうか。

ただ大切なことは、これまで何度も申し上げて来たように、私たちはこの能力を持って生まれてきています。「才能を持った方が大変な努力をしてオリンピックに出場する」ということとは違い、これは誰もが持っている能力(身体性)を取り戻すことに過ぎないのです。実際、自然にナプフリ(自身の意思で経血を排泄)が出来るようになった方たちは、「仕事等の関係で自由にトイレに行けず、長時間ナプキンに出血したままの状態であることが不快であったため、トイレに行けない時は出来る限り出血しないように心掛けていたら、いつの間にか出来るようになった(→ 39頁の『(2) ステップ2 経血を子宮に溜める』)」と話されています(但し安全のために、出来るようになった今でも、ナプキンは付けておくそうです)。従って、「諦めず行えば必ずできる」ということを念頭に置き、1年くらい時間をかけて、ゆっくりと楽しみながらトライして頂ければと思います。

なお、半年くらい試しても子宮感覚がつかみにくいというような場合には、15頁の「参考 ～ 骨盤を整える」や、26頁の「参考 ～ 『感覚を鍛える』のに役立つこと」を実践されるのも良いと思います。

## Q6 どれくらいの時間、経血排泄を我慢できるのですか？

### 回答

量の多い日・少ない日、その日の体調や個人差によっても違いがあるので一概には言えませんが、慣れて来ると多い日で2～3時間くらい毎にトイレに行けば、下着を濡らしてしまわずに済むようです。経血意（経血を排泄したい気持ち。経血における尿意の様なもので、私の造語）を感じてから我慢できる時間は、数分から数十分と聞きます。ですので自由にトイレに行ける環境に無い場合は、特に多い日は、経血意を感じるまで待つのではなく、適当な間隔でトイレに行き排泄しておくのが安全と思います。

外出の際は、どこでトイレを確保できるか、予めシミュレーションしておくといいかもしれません。また、いつもと違った食生活をしたりすると、リズムが狂ってしまう可能性もあるので、特に多い日に外出する予定がある場合には、前日は普段どおりの食事が無難かもしれません。

余談ですが、多量のアルコールを摂取して授乳し、乳児が急性アルコール中毒で死亡した事件が、2009年4月にロシアで発生しました（「産経ニュース 2009.5.26号」より転載）。また、出産祝いのでフライドチキンとパスタ、ケーキを食べた翌日、その母乳を飲んだ子供の顔に湿疹が出た例もあります（小山内博 他著「今すぐできる体質改善の新常識」より転載）。

食事は私達の血となり肉（体）となります。血液からつくられる母乳に食事の内容が反映されることでも分かるように、食事は、経血の状態や体調にも密接に影響を与えるのでしょね。

## Q7 布ナプキンは衛生面に不安があります

### 回答

衛生面についてですが、重篤な感染症や免疫不全症等の疾患でもない限り、通常の洗濯方法（37頁参照）で十分なのではと思います。重層での浸け置きや石鹸である程度殺菌できますし、太陽の下に干せば、紫外線により多くの病原微生物は死滅するのではないのでしょうか。

これは私の考えですが、衛生について過度に心配するよりも、運動したり、食生活を正したりして、自身の免疫力を高めることの方が、より確実な衛生手段になると思います。

1900年代初頭、有機農法を確立したアルバート・ハワード卿は、有機栽培による飼料で育てられた家畜が病気に対する抵抗力を持つことを、自分の牛で例証して見せました。彼の牛たちは、口蹄病（家畜に発生する急性ウィルス性伝染病で、初期症状として口の粘膜や蹄の周辺に水泡を作り、重くなると死に至ることもある病気）の流行中でさえ、近所の感染した牛と鼻をこすり合わせていても全く病気になりませんでした（ピーター・トムプキンス 他著「土壌の神秘」より転載）。

またアレルギー疾患について、南ドイツの疫学調査では、過剰な清潔な社会がアレルギー増加の原因と指摘しています。2008年11月23日に放送されたNHKスペシャル「病の起源 第6集 アレルギー ～ 2億年目の免疫異変」の記事を、以下に紹介致します（NHKオンラインのホームページより転載）。

「花粉症・ぜんそくなどのアレルギー。20世紀後半、先進国で激増。花粉症だけで3800万人もの日本人が患う病となった。急増の原因は花粉・ダニの増加、大気汚染と考えられてきたが、意外な原因があることがわかってきた。

南ドイツで、農家と非農家の子供の家のホコリを集め、『エンドキシン』と呼ばれる細菌成分の量を調べたところ、それが多し農家の子ほど花粉症とぜんそくを発症していなかった。エンドキシンは乳幼児期に曝露が少ないと、免疫システムが成熟できず、アレルギー体質になる。農家のエンドキシンの最大の発生源は家畜の糞。糞に触れることのない清潔な社会がアレルギーを生んだとも言える。

ヒトの免疫システムが完成したのは2億年前。ほ乳類にはは虫類のようなウロコや固い皮膚がなく、外敵の攻撃を受けやすかった。しかし新しい免疫システムを獲得したほ乳類は、IgE と呼ばれる免疫物質によって外敵を撃退できるようになっていた。

細菌やウイルスなどに対する強力な武器、免疫システム。今何故ヒトに襲いかかるようになったのか、ほ哺乳類誕生時に起源をさかのぼり、アレルギー急増の謎に迫る。…」

勿論アレルギーは、清潔さだけが原因ではなく、不適切な食生活や化学物質に汚染された室内環境（シックハウス）なども、発症の要因になることは間違いないことです。しかし、上記疫学調査の結果にあるように、昨今の過剰な清潔（抗菌）傾向もまた、私達の抵抗力低下や免疫異常（過剰）を引き起こす要因となっているのでしょう。

だからと言って、布ナプキンを不衛生にしても良いということではありません。ただ清潔性にあまりにも過敏になるよりはむしろ、生活習慣を正して免疫力を高めることの方が、より重要なのではないのでしょうか。そしてこれまで繰り返して述べて来た様に、使い捨てナプキンに使われている化学物質の方が、よりずっと人体に悪影響をもたらすように思います（実際、布ナプキンに変えて体調が良くなった方が多数いらっしゃいます）

最後に余談となりますが、上述した太陽の紫外線について少し触れます。最近、美容や健康の観点から紫外線の弊害が取り沙汰され、過度に紫外線予防を促す傾向があるように思います。確かに光老化と言われるように、紫外線はシミやしわの要因となり得ますし、過度の日光浴は皮膚障害にもつながります。

しかし、太陽光は私たちが健康な体を維持するために必要不可欠な存在です。日光に当たることによって産生されるビタミンDは、私達の免疫と密接な関わりがありますし、日に当たる機会の低下は、骨粗しょう症などの原因にもなります。

更にアメリカのガーランド博士の研究によると、乳癌死亡率と日照量には明確に負の相関があります(下図参照)。勿論、日照量だけが乳癌発症の要因ではありませんが、この図からも分る通り深い関わりがあるのは事実です。

従って、太陽光を極度に避けるのではなく、適度に浴びることで免疫力を高め、シミやしわ、たるみについては、適切な食生活や運動(表情筋の運動も含む)により細胞機能や代謝を高めることで対応する方が、より健康で美しい体を維持できるのではないのでしょうか。実際、エドガー・ケーシー関連のショップを営む従姉の菜央子さんも、そして「女性のためのナチュラル・ハイジーン」の著者である松田麻美子さんも、その年齢とは思えないほど若々しく綺麗です。

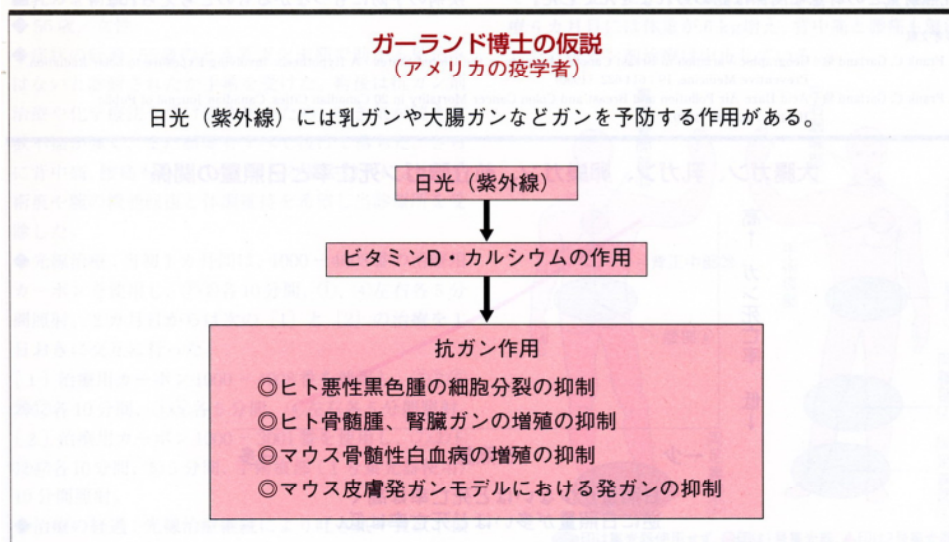
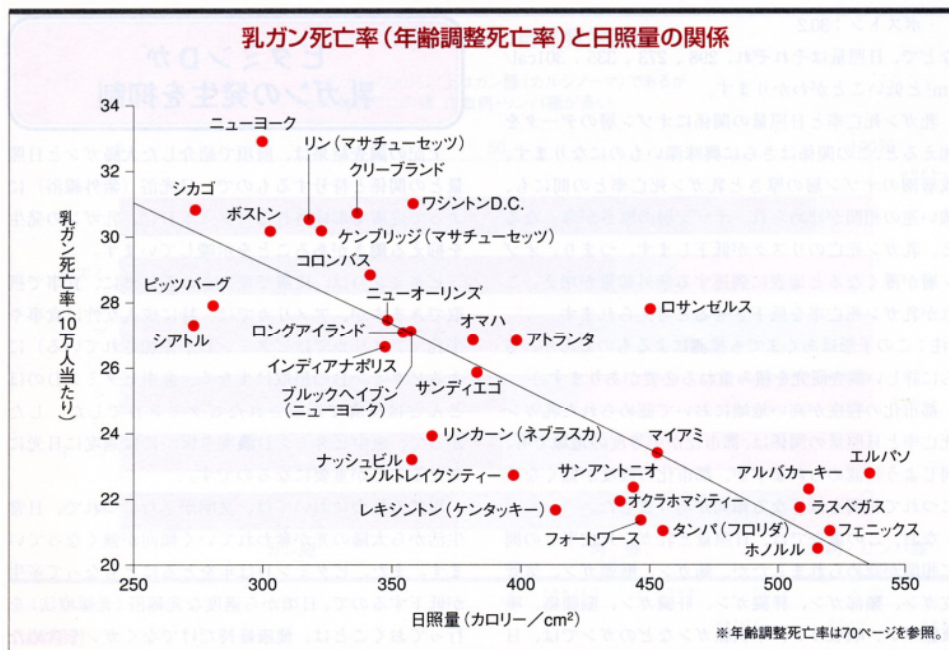


図12 乳癌死亡率と日照量の関係  
(「可視光線療法 理論と治験」(光線研究所 発行 黒田一明 著)より転載)

※年齢構成が著しく異なる人口集団の間での死亡率や、特定の年齢層に偏在する死因別死亡率などについて、その年齢構成の差を取り除いて比較する場合に用いる

## Q8 布ナプキンにするとカブレなくなるのは何故ですか？

### 回答

カブレは、医学的には接触性皮膚炎と言い、何らかの化学物質に触れ皮膚が炎症を起こすことにより発症します。

20頁にも記述したように、使い捨てナプキンには様々な化学物質が使われており、これがカブレの原因となります。また使用素材である高分子吸収材も皮膚障害を引き起こすと認められており、更には通気性が悪いことも、症状を悪化させる(症状の回復を妨げる)要因となります。

一方、布ナプキンは、このような化学物質や石油系の素材は使われていない、または使い捨てナプキンに比べ使用が著しく少ないため、カブレが起こらないものと思われれます。但し布ナプキンであっても、素材が悪かったり、製造の過程で塩素漂白されたり、更には化学染料で染色された物などを使うと、稀にカブレることがあります。布ナプキンを使用(購入)する際は、その点も留意する必要があるでしょう。

なお、化学物質への接触の機会が多いと、人によっては化学物質過敏症を発症する場合があります。化学物質過敏症の症状は、「めまい、頭痛、吐き気、鼻水、視力低下・かすみ目、下痢、痺れん、湿疹」等の多岐に亘り、日本では推定100万人が発症していると考えられています。

主な原因はシックハウス(建物・家具に使用される化学物質による室内空気汚染)ですが、その他に、農薬・殺虫剤、有機溶剤、シャンプー・香水・生理用品等の日用品なども原因となっています。男女比では発症者の約7割が女性で、これは女性の方が家の中にいる時間が長いこと、及び生理用品、洗剤、化粧・香水、毛染め等に使用される化学物質に接触する機会が多いためと思われれます。

職業的には、パーマ液や合成洗剤(シャンプー)を扱う美容関係、消毒液を扱う医療関係、化学関係、印刷関係などで働く方々が発症するケースが目立っています。

現代社会で生活する上で、化学物質への接触を完全に除去することは不可能なことと思いますが、生理用品も含め、出来る範囲の中で接触の回避を心掛けることが望まれます。

## Q9 布ナプキンにすると生理痛が軽減・消失するのは何故ですか？

### 回答

全国11~54歳の女性 27,106 人に対する調査結果(1990年)によると、9割以上の方が月経中に何かしら身体的不調(痛み、だるい等)を訴え、痛みについては67.3%の人が腹痛を、46.3%の人が腰痛を、11.3%の人が頭痛を訴えています(松本清一 他著「月経らくらく講座」より転載)。

そしてこれらの痛みは、布ナプキンに変えることで消失ないしは軽減することが、少なからずの人に見られます。

子宮は、内側から子宮内膜、子宮筋(層)、子宮漿膜の3層からなります(右図)。

月経痛は、子宮内膜症などの器質的な疾患がある場合は別として、子宮筋の異常収縮や冷え等により子宮筋層の阻血(血の滞り)が起こることで、発症すると考えられています。

子宮筋が異常収縮する原因として、以下の2つが考えられます。

- ① プロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ の過剰産生
- ② マグネシウム不足

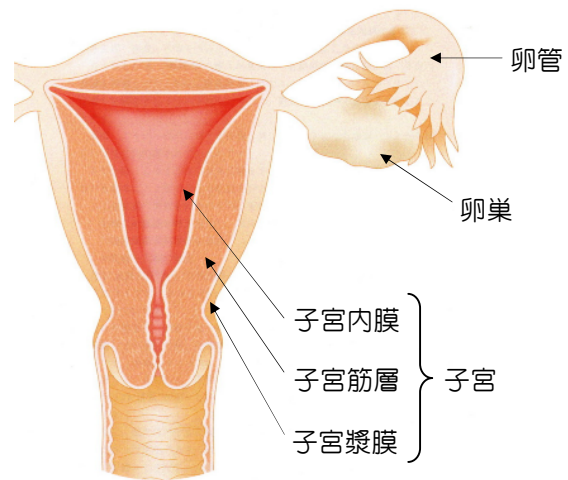


図13 子宮の構造  
 (「病気が見える⑨ 婦人科・乳腺外科」  
 (メディックメディア)より転載)

子宮内膜は、女性ホルモンの作用により、約1ヶ月サイクルで形態を以下のように変化させます(下図参照)。

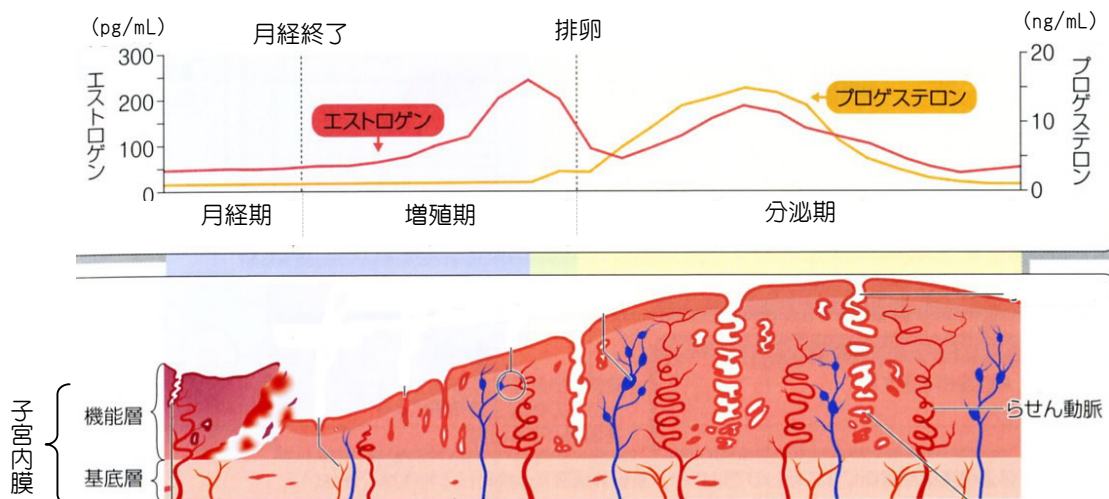


図14 子宮内膜の変化  
 (「病気が見える⑨ 婦人科・乳腺外科」(メディックメディア)より転載)

- ・子宮内膜は、機能層と基底層の2層からなりますが、月経が終了すると、女性ホルモンの1つであるエストロゲン(卵胞ホルモン)の作用により、機能層が増殖・肥厚し始めます(増殖期)
- ・その後、排卵が起こると増殖・肥厚は最大限に達し、もう一つの女性ホルモンであるプロゲステロン(黄体ホルモン)の作用により、子宮内膜は妊娠(着床)に適した形に変化(脱落膜様変化)します(分泌期)

・妊娠が行われない場合は、肥厚した子宮内膜（機能層）が剥がれ落ち、その際の子宮内膜の動脈（らせん動脈）からの出血と共に、経血として排泄されます（月経期）。これを月経と呼びます

この月経の主な要因の1つと考えられているのが、ホルモン様物質であるプロスタグランジン $E_2$ 及びプロスタグランジン $F_{2\alpha}$ です。

妊娠が成立しないと、排卵後の約2週間後、エストロゲン及びプロゲステロンの分泌量は減り、子宮内膜の維持が出来なくなります。同時に子宮筋収縮、血管収縮、炎症の作用を持つプロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ \*<sup>1</sup>が産生（分泌）され、子宮内膜の動脈が痙攣（けいれん）性収縮を起こし虚血が起り、子宮内膜が栄養されず壊死し剥離して排泄されます\*<sup>2</sup>。また子宮筋も収縮して、剥離された子宮内膜の排泄を促します。

この時に、何かしらの原因によりプロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ が大量に産生されると、子宮筋の収縮も著しくなり子宮筋層の動脈が阻血し、またその炎症作用も手伝い、下腹部痛が起ります。更にプロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ が血流に乗って体内の各組織に運搬されれば、頭痛や悪心等の諸症状を発生させる要因となります。

プロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ が過剰に産生される主な原因の一つに、エストロゲンの大量摂取があります。肉、牛乳・乳製品等のエストロゲンを大量に含む食事、また農薬、洗剤、プラスチック等に含まれるエストロゲン様作用を持つ環境ホルモンを、食事や呼吸、経皮吸収により摂取することで子宮内膜が異常肥厚し、月経時にそれを剥離するために過剰のプロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ が産生されます。

また月経は排毒の意味もあるので、添加物・農薬を使った食品の摂取や、合成洗剤等の使用により体内毒物が多い場合にも、それを経血として排泄させるために子宮筋を過剰に収縮させる必要が生じ、プロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ が大量に産生されることになるでしょう。

更に子宮筋の異常収縮には、マグネシウム不足も関与します。子宮筋や血管の収縮も含め、全ての筋収縮はカルシウムの作用下に行われるため、その拮抗作用を持つ（筋を弛緩させる）マグネシウムが少ないと、筋収縮がずっと続いた状態になってしまいます。

高濃度のエストロゲン状況下にあっては、マグネシウム濃度が減少することが認められています。本来、月経中はエストロゲン濃度が低い状態にありますが、動物性食品を常食したり、環境ホルモン等を含有する合成洗剤を使っている場合は、例え月経中であってもエストロゲン濃度は高い状態となります\*<sup>3</sup>。エストロゲンが高濃度であれば、マグネシウムも不足した状態となり、子宮筋が緩まず緊張状態が続き、月経痛を起こします。

使い捨て生理用品には、先述したようにダイオキシン類をはじめ様々な化学物質が含まれているので、それを体内に吸収させないようにプロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ が大量産生されるものと思われます\*<sup>4</sup>。またダイオキシン類はエストロゲン作用を持つため、マグネシウム不足を惹起する要因になるかもしれません。

更には、使い捨て生理用品に使われる高分子吸収ポリマーは、冷却材としても使用され、水分(経血や汗)が気化する際の吸熱作用によって体温も奪われます。これは当然冷えに繋がり、血液循環の阻害(阻血)を起こし、月経痛の要因となります。

以上のような要因が幾つも重なり、使い捨て生理用品は月経痛を起こすものと思われま

一方布ナプキンはダイオキシン類や化学物質をほとんど含まないため、プロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ の大量産生が行われず、またマグネシウム不足も起こらず、更には高分子吸収ポリマーによる冷えも起きないため、月経痛やその他症状が軽減ないしは発生しにくくなるのだと推定されます。

なお、月経前に起こる下腹部痛等の症状も、布ナプキンにして軽減される人がいます。想像ですが、使い捨て生理用品に含まれるダイオキシン類が月経の都度体内(脂肪)に蓄積され、それが次回以降の月経時(月経前)に悪影響を及ぼしていたのが、布ナプキンに変えることで、それらの化学物質の蓄積が起こらなくなり(経血とともに少しずつ排泄され)、月経前の痛み等の症状が消失・緩和するのかもしれない<sup>\*4</sup>。

多くの婦人科系疾患(子宮筋腫、子宮内膜症、子宮癌、乳線維症、乳癌 等)は、継続的なエストロゲンの過剰摂取(刺激)に起因していると考えられています。現在、生殖可能な年齢にある女性の4~5人に1人は子宮筋腫を、9~10人に1人は子宮内膜症を発症しています。また女性が一生のうち乳癌になるのは20人に1人とされており、しかもその数は年々増え続けています。従って、これらのリスクを減らす為にも、使い捨てナプキンも含め、エストロゲンに過剰に晒されるような食習慣、生活習慣は、出来る限り避けるようにした方が良いでしょう。

※1 プロスタグランジン $E_2$ と $F_{2\alpha}$ は厳密には生理作用が異なり、 $F_{2\alpha}$ は子宮筋の収縮作用がより強く、 $E_2$ は炎症作用がより強いとされています。

※2 子宮内膜が崩れ落ちる(月経が起きる)要因として、この他にも、「プロゲステロンの作用により子宮内膜の細胞内に誘導されていたタンパク質分解酵素が、プロゲステロン濃度の低下と共に細胞内から放出されて、細胞の融解や壊死を起こす」、「ホルモンの低下が、予め子宮内膜細胞自身にプログラムされていた細胞死(アポトーシス)を引き起こす」等の要素も考えられています。

※3 マグネシウム不足は、砂糖の飲食でも起こります。精製された砂糖には、マグネシウムを含むミネラルを持たない為、砂糖の消化に体内のマグネシウムが消費されてしまいます。「コラム7 ~ 経血と健康」に記載した砂糖の摂取による月経痛は、マグネシウム不足によるものと思われま

※4 月経痛や月経前症候群(PMS:月経の3~10日前から始まる痛み、イライラ等の身体的・精神的な症状で、月経開始と共に治まるもの)は、エストロゲンの過剰だけが原因で発症するものではありません。不適切な食事、冷え、ストレス、骨盤の柔軟性低下等、様々な要因で起こります。それらの要因により起こる月経痛及びPMS、PMDD(月経前不快気分障害)の詳細については、その対処法も含め、別冊「ナプフリへの道 月経痛・PMS・PMDD 編」をご覧ください。

Q10 これまで20年以上、使い捨てナプキンを使用してきましたが、生理は軽く、身体的問題もありませんので、布ナプキン(ナプフリ)の必要性を感じません。しかし、更年期障害発症のリスクが軽減するのでしたら、トライしてみようと思うのですが…

## 回答

医学的に検証されているわけではありませんが、使い捨て生理用品は、更年期障害発症の要因の一つになるように思われます。

更年期障害の発症の機序は、まだ解明されていません。しかし、加齢に伴う生殖機能の低下により女性ホルモン(エストロゲン)が減少し、そのため脳の下垂体からエストロゲン(卵胞ホルモン)を増やそうとするホルモン(卵胞刺激ホルモン、黄体刺激ホルモン)が過剰に分泌され、それが自律神経を司る自律神経中枢に影響を及ぼすため、更年期障害すなわち「のぼせ、不眠、めまい」等の自律神経に関わる諸症状(不定愁訴)を発症させると考えられています。

ところが、植物性中心の食事をしている人は、更年期障害がほとんど見られません。

女性ホルモンは、受精卵の着床準備や妊娠維持等に関わるプロゲステロン(黄体ホルモン)と、子宮筋の発育や子宮粘膜の増殖等に関わるエストロゲン(卵胞ホルモン)の2つからなります。女性のホルモン・レベルは、月経周期がある時期(生殖が可能な年齢)の高いレベルから閉経期の低い一定値への移行期に、プロゲステロン・レベルは閉経前のおよそ1%にまで低下するのに対し、エストロゲン・レベルは閉経前の50~60%までしか減少しません。

乳製品や動物性食品を常食し、閉経以前のエストロゲン・レベルが日頃から高かった女性は、閉経時にプロゲステロン・レベルが絶対的に不足し、それに比べてエストロゲンが優位になってしまいます。その結果、自律神経のバランス維持機能がすぐにこれに対応できず、更年期障害の諸症状が発生すると考えられます。実際、天然のプロゲステロン・クリームの使用により、更年期障害の諸症状が緩和する治験が多数報告されています。

一方、植物性中心の食事をしている人は、生涯に亘ってエストロゲン・レベルが低位(適正)に保たれるため、閉経期を迎えた時、閉経前と閉経後のエストロゲン・レベルの間に生じるギャップや、プロゲステロン・レベルとの間のギャップが非常に少なく、その変化に自律神経のバランス維持機能が無理なく対応できるので、更年期障害が起きにくいのではと推察されます(大豆等の植物にもエストロゲンは多量に含まれていますが、動物性エストロゲンと異なり、植物性エストロゲンは体内の過剰なエストロゲンを排泄し、その緩やかなエストロゲン及びプロジェステロン様作用により、更年期症状の緩和に役立ちます)。

プロゲステロンは、卵巣及び副腎で作られます。卵巣には何万個もの卵胞(卵子を包む胞状のもの)があり、個々の生理サイクルで排卵(卵胞から卵子が飛び出す)のあった卵胞は黄色に変色し(黄体)、プロゲステロンを産生します。種々の原因により卵胞が不健康になったり、ストレスにより副腎が消耗したりすると、プロゲステロンの産生量が低下します。

ホルモン研究の第一人者ジョン・R・リー医学博士は、その著書「医者も知らない乳がんとホルモン療法」(中央アート出版社)の中で、「35歳迄に女性の半分近くは不健康な卵胞しか持たず、無排卵の生理サイクルか黄体不足に陥り、エストロゲンに比べプロゲステロンは相対的に低下している」と述べています。このような状況下にあっては更年期を迎える前においても更年期障害が発症する可能性があり、実際、その年齢は若年化の傾向にあります(前更年期症候群)。

卵胞が不健康になる原因としては、胎児期に母体を通じて体外エストロゲン(環境ホルモン)に晒されること、及び生後の不適切な食事やストレスが考えられますが、その他、シャンプー等の合成洗剤や使い捨て生理用品に含まれる化学物質もその要因の1つであると推察されます。コラム3でも述べたように、生殖器は他の部位に比べ経皮吸収率が圧倒的に高いので(腕の内側の約40倍。腔等の粘膜は数百倍になると推定されます)、経皮吸収された化学物質が卵胞を不健康にしている可能性があります。

また、使い捨て生理用品に含まれるダイオキシン類は、エストロゲン様の作用を持つため、エストロゲンの過剰摂取(体内エストロゲンの働きを攪乱する)の要因ともなり得ます。池川クリニック(婦人科)院長 池川明先生は、エストロゲン依存性疾患(エストロゲンが発症に関わる疾患)である子宮内膜症の発症は、使い捨て生理用品と関係があると述べられています。余談ですが、使い捨て生理用品の吸収材として使用される高分子吸収ポリマーは、皮膚障害を起こすことが知られています。

以上のことから使い捨て生理用品は、更年期障害発症のリスクの一要因になり得ると推察されます。そして大切なことは、布ナプキンを使うことで多くの方が身体的に変化を感じているということです。「睡眠中の出血がほとんどなくなる」、「かぶれにくくなる」、「月経に関わる諸症状が緩和・軽減する」等々(詳細は18頁を参照)。布ナプキンに変えることで何故このような変化が表れるのか、そう言う視点で考えていくと、例え医学的(科学的)検証が無かったとしても、更年期障害への影響の可能性は、おのずと見えてくると思います。

#### Q11 子供が欲しいと思っているのですが、使い捨てナプキンの胎児への影響は？

#### 回答

使い捨て生理用品が胎児に影響を与えるかどうか、科学的な検証報告はないように思います。そもそも妊娠期間中は月経が止まるので、生理用品を使うことはない想定されます。しかし、23頁のコラム3でも述べたように、使い捨て生理用品の化学物質が受胎前の卵子に悪影響を与える可能性も十分にあり、またそれらの化学物質が妊娠前に母体に蓄積され、それが妊娠中に胎盤を通して胎児に流れ出る可能性も考えられます。実際、母体内のダイオキシン量は、出産後に減少することが確認されています。

また、妊娠中は下り物が増えるので、下り物シートに含まれる化学物質も影響があるかもしれません。下り物シートにどれ程の化学物質が含有されているかは不明ですが、殺菌のため漂白されていること、下り物シートを使うと経血量や下り物の量が増える方がいることを考えると、何かしら身体に影響を及ぼす可能性があるように思われます。

かつて流産防止薬として世界で数百万人以上もの妊婦に処方された合成エストロゲン剤のDES(ジエチルstilbestrol)は、1970年頃副作用が発覚し、その妊婦から生まれた子供は、生殖器の奇形、生殖器癌の多発、精子数の減少等、様々な問題が起きました。

DESはエストロゲン様作用を持つ化学物質で、それが胎児期に母親を通して取り込まれ、正常な性分化が為されなかった事が原因で起こったとされています。DESの問題だけでなく、妊婦が環境ホルモン等のエストロゲン様物質を摂取すると、様々な障害が発症することが確認されています。

睡眠薬として市販されていたサリドマイドは、胎児(子供)に起こった副作用として、最も有名な悲しい事件の一つです。母親にはほとんど無害であったサリドマイドは、胎児の器官形成に重大な悪影響を及ぼし、先天的な手足の奇形を生み出しました。

この事件からも分かるように、母親が摂取するものは、実は母親以上に胎児が大きく影響を受けるのです。しかも環境ホルモンは、ほんの僅かな量で大きな弊害をもたらします。

「母親の羊水が環境ホルモンの一つビスフェノールAに汚染されている」と東京大学病院分院産婦人科・堤治教授らの報告があります。その他、ダイオキシン類(環境ホルモン)も羊水、胎盤、ヘソの緒から多数検出されています。

更には、生殖器の奇形が増え(下図参照)、若者の精子数が減少し、若年者の生殖器系癌が激増しているなどの報告もあります。

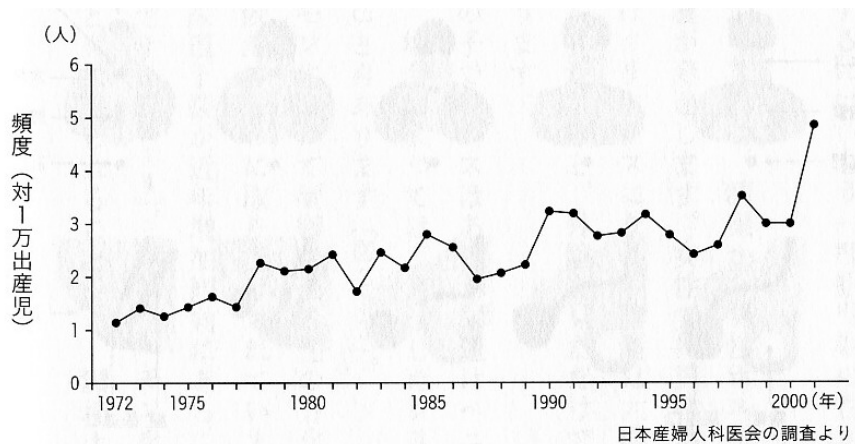


図15 日本男児の尿道下裂増加

(「環境生殖学入門」(朝日出版社 発行 堤治 著) より転載)

※尿道下裂：

先天的に尿道口が陰茎の先端でない位置に開口している症状を指します。原因の一つとして環境ホルモンが考えられています。

これらは、生後の環境（飲食物、大気、シャンプー・プラスチック製品等の日用品 等）の影響も大きいと思いますが、それだけでは十分に説明できず、受精前の卵子や受精後の胎児が、母親を通して化学物質（環境ホルモン）に晒されたことが原因である可能性もあります。勿論、コラム3に記述したように、枯葉剤撒布に携わったアメリカ軍兵士の子供に奇形児が生まれた事実を考えると、父親側の精子が環境ホルモンに晒されたことが原因かもしれません。

胎児・赤ちゃん教育研究所所長の鈴木昭平氏は、著書「マイナス2歳からの子育て」（KKロングセラーズ）の中で、「胎児は受精した瞬間からお母さんの血液で成長するため、受精前の最低3～4ヶ月前（血液の1巡）から、現代の生活環境を考慮すると受精前の1年前（血液の3～4巡）から、つまり出産の2年前から母親は血液の浄化に努める必要がある」と述べています。また、食事療法により様々な疾患を治癒に導いたアメリカのドナルド・ラディン博士も同様な考えを持ち、少なくとも妊娠6ヶ月前から適正な食生活を営む必要があると述べられています。

フランスのフランシス・F・ポッテンジャー医学博士は、何群かに分けたネコを用いて、10年に亘り栄養学的研究を行いました。すると、ある食事を与えられたグループは、3世代目に不妊となりました。この実験から分ることは、食事の重要性もさることながら、自分自身に影響がないと思っていることでも、実は次の世代（子供）や次々世代（孫）には影響を与える可能性があると言うことです

冒頭にも述べましたが、（下り物シートも含め）使い捨てナプキンの胎児への影響の有無は分かりません。しかし以上述べて来たことより、何かしら悪影響を及ぼす可能性は十分にありますので、リスク回避のためにも、使い捨てナプキン（使い捨て下り物シート）の使用は止めるべきと思われれます。

## 終わりに

一月ほど前、友人の会社にて婦人科疾患対策セミナーを開催しました。「婦人科疾患にならない、既になっても手術せず自分で治す」をテーマに行いましたが、ナプフリに至るまでの手順・方法についてもお話ししました。

本文でも述べて来たように、ナプフリを身に付けるには化学物質(使い捨て生理用品)からの離脱を含め、様々な体の使い方(生活習慣)の変化を要求されるため、健康面にも良い影響が出てきます。

更には、心や精神面でも大きな変化が現れます。先述の京谷奈緒美さんは、「生理が楽しみになった」と述べられています。また「女は毎月生まれ変わる」(ビジネス社)の著者であり、運動科学総合研究所所長の高岡英夫氏は、月経を通して宇宙とつながる柱が出来ると話されています。

この冊子は、そんな素晴らしい身体的・精神的経験を、全ての女性に体験してもらいたい、そんな想いで書き始めました。そして多くの人の協力、素晴らしい方々との縁によって、この度の完成に至りました。

船井オープンワールドで出逢った「りそら整体院」の京谷奈緒美さん、彼女との出逢いがなければ完成どころか、そもそも始まりもありませんでした。

婦人科疾患セミナー開催の際、社屋の一室を快く貸して下さった速読教室を運営する佐々木豊文理事長には、様々な面でアドバイスを頂きました。同教室の講師、畑山由美子さん、そして同教室の生徒でありセラピストとしても活躍する鈴木こずえさんにも多くのサポートを頂きました。

従姉であり、エドガーケーシー関連ショップを営む光田菜央子さんは、布ナプキンのサンプルを提供下さり、またショップの店員の方々は、使用感などについてたくさんの体験談をお話し下さいました。

こうして多くのご協力を頂いた皆様に、そして様々な面でバックアップ下さった両親に、心よりお礼を申し上げます。有難うございました。

この冊子が、女性が身体的・精神的至高体験を得る何かしらの手助けになれば、幸いに思います。

2009年2月1日

光田大輔

## 第2版 あとがき

2ヶ月ほど前、鍼灸研修会の恩師である鈴木はり灸院の鈴木暹先生、亜空庵の竹本公一先生に、当冊子を差し上げました。両師は一読し、「これは世の中に広めていく必要がある」と話され、ブログやセミナー、冊子の配布等を通じ、普及にご協力下さいました。一弟子に過ぎない私が書いたものを、このように扱って頂いたこと、感謝の念に耐えません。

両師は、婦人科疾患治療も含めた長年の臨床経験から、そして子・孫を持つ親であり祖父としての人間愛から、この重要性を認識し、普及活動に共感いただいたのでした。

両師をはじめナプフリの普及にご協力下さる方が、段々と増えて来ました。

アルモニア(株)の経営者でありセラピストとしても活躍する嶋みずえさん、ロイヤル赤坂クリニックの院長でホメオパシーに関して多数の著書を持つ渡辺順二医師は、当冊子をメルマガで紹介下さったり、大量に印刷してや患者(クライアント)さんに配布されるなど、普及に尽力頂いております。

従姉でありケーシー関連ショップを営む光田菜央子さんは、ブログやセミナーで紹介下さったり、印刷してお客さんに配って頂いたり、様々な形でご協力いただいています。

その他にも、知人の治療家、セラピストをはじめ、看護師、助産師、歯科衛生士、保育士、主婦の方々が、普及を応援下さっています。

冊子の作成においても、たくさんの方にご協力頂きました。第1版でもお世話になった元速読教室講師 畑山由美子さんには、身体能力の向上(賦活)と言う面において、長年の経験に基づく様々なアドバイスを頂きました。また、セラピストとして活躍するプルメリアの鈴木こずえさんにも、体を整える身体の動かし方について、貴重な意見をいただきました。

布ナプキンの実用面(使い方)においては、前述の嶋みずえさん、(株)プロ・アクティブの堀場由美子さん、(有)テンブルビューティフルのスタッフの方々に、様々な情報を頂きました。

こうして普及にご協力頂いた皆様、作成に関して貴重な意見を下さった皆様、冊子印刷に社のプリンターを快く貸して下さいました夢工房だいあん(株)の社員の皆様、そして興味深い感想・体験談を送って下さった皆様に、心よりお礼申し上げます。有難うございました。

最後に、第1版を読まれた女性から頂いた感想をご紹介します。

「そして何よりも早期教育、小学生や中学生にそのような方法があることを伝えていくのが重要かもしれません」

ナプフリが今後ますます全国に広がり、昔は当たり前のようにあった親から子へ伝えられる継承の文化が、いつの日か復活することを夢見しております。

2009年5月1日

光田大輔

## 第3版 あとがき

7月4・5日の2日間に亘り、横浜のみなとみらいで開催された、グリーン Expo 2009 に参加して来ました。グリーン Expo では、エコと健康をテーマに様々なセミナーやイベントが企画され、オーガニック食品やオーガニック生地製のタオルや T シャル等を販売する雑貨屋なども多数出店されていました。その中に、布ナプキンを売ってお店が4店舗出店されており、あたかも自社の主力製品のように、通路に面した一番人目に付く場所に、ナプキンが陳列されていました。

エコ志向、健康志向の女性が増えてきたのか、布ナプキンが一般になりつつあり、今では AMAZON や無印良品でも購入できるようになりました。

日系ビジネスオンラインでは、「暮らしとエコロジーを考える“ゴミ捨て人生”にさようなら」と言うテーマで、2~4週間に一度、エコに関する記事が掲載されます。2008年5月15日版の記念すべき第一回目の記事が、「生理用ナプキンに新しい流れ『布ナプキン』が売り上げ伸ばす」でした。その記事を一部紹介します。

「長年、何の疑問も持たずに使い捨ての生理用紙ナプキンのお世話になってきた。日本の生理用紙ナプキン第1号、『アンネナプキン』誕生が1961年。それ以前、女性が経血を処理する時は、脱脂綿を布に包んで使うのが主流だったそうだ。その使い心地は『アンネナプキン』とは格段の差があったという。

特に筆者の世代では、それが必要な年齢になった時にはごく当たり前に存在していた紙ナプキン。いまや世界一の品質と言われるほど進化した日本の生理用品の便利さを、私たちは享受してきたと言えるだろう。そしてまさかこの時代になって、使い捨て以外の、洗って繰り返し使える布ナプキンが普及するとは想像もしていなかった。

ところが最近、布製の生理用ナプキンがインターネットショップや通信販売を通じて広がりを見せている。注目される理由の1つは、エコロジーの観点である。紙ナプキンは利便性はあるが、反面、使い捨てのためゴミになる。ゴミとして償却する場合、地球温暖化の一因にもなりかねない。

いったい、どれだけの紙ナプキンがゴミになるのだろうか？厚生労働省薬事工業生産動態統計によれば、2003年度の生理用ナプキンの生産量は約80億枚だ。別の見方をすれば、私たちが生理中に紙ナプキンを1日5枚ずつ、毎月5日間、40年間使用し続けたとすると、1人の女性が生涯で使うのが1万2000枚。これだけの紙ナプキンをゴミとして排出することになる

… 一部省略 …

布ナプキンの使い心地はどうなのか。最初は『布ナプキンで大丈夫なのか』という不安はあったが、フェリシモの坂村さんに『最初は布ナプキンだけでなく紙ナプキンと上手に併用すれば』と教えられ、安心して使うことができた。

肌触りがよく、むれる感覚がほとんどない。血液の量にもよるが、取り替える頻度は紙ナプキンとほぼ同じだ。モシの心配も少ない。難点は、自分で洗って干す手間がかかることだが、ゴミが出ないので気持ちがいいことは確かだ。

布ナプキンの衛生面について、母と子の外来・女性外来『えなのさとクリニック』の福島幸江先生に聞いてみた。

『布ナプキンの利点は、科学的にはまだ証明されていません。これからデータが蓄積され、解明されていくのだと思います。ただ、私自身使ってみた感想は、天然素材の心地よさが感じられます。患者さんからは、布ナプキンを使うことでかぶれやムシが少なくなったという声も聞きます。(使い捨てナプキンと違い)布ナプキンは血液の状態を確認する習慣ができ、自分の身体の変化に気づきやすくなるというメリットがあります。健康を保つためには、それが大事なのです』

生理は、女性の人生において重要なもの。しかし使い捨てナプキンと一緒に血液を捨てることで、その大切さを忘れていた気がする。布ナプキンを使うと、不思議と自分の身体に優しくたくなり、『使い捨て』中心の暮らしを見直すようになる。布ナプキンは、環境視点の暮らしに近づく入口と言えるのかもしれない。」(著者 金丸裕子)

日経ビジネスと言う、どちらかと言うとお堅いイメージのある企業(ウェブ)で布ナプキンが扱われているのを見ると、社会が、そして時代がエコや健康の1つの主要な要素として、布ナプキンを求めていると感じます。

上述の記事には、「布ナプキンの使用感の良さ」、「布ナプキンの衛生面への不安」、「(記事に書かれていた)布ナプキンと使い捨てナプキンのコスト比較に対する疑問」、「布ナプキンを使うことで生理痛が軽減・消失する不思議」等、読者による様々なコメント、質問が寄せられていました。

第3版では、多くの女性が興味を持つと思われるこれらの疑問に、出来る限り答えられる内容に致しました。特に生理痛の消失・軽減については、私なりに、可能な限り科学的(医学的)な視点で記述したつもりです。

時代が求める布ナプキン、それを更に進めたナプフリの広がり、心より願います。

2009年8月1日

光田大輔

## 第4版 あとがき

東京の渋谷で速読教室を営む佐々木豊文先生が、10年前に開催された、教室の15周年記念パーティーの席で語られた言葉が今でも忘れられません。

「もう数十年も前のことですが、当時の日本は大気汚染、河川の汚染、土壌汚染等の公害がひどく、多くの方が公害病に苦しみました。何故、公害が発生するのか、企業は公害を起こそうと思って起こしているのではなく、無知(知識不足)のために問題を予見できず、結果として発生してしまったのでしょう。

そうであるならば、人が多岐の分野に亘り多くの知識を持つことが出来ていたなら、公害は未然に防げたかもしれない。それが、私が速読教室をはじめのきっかけとなりました。速読により、多くの書物を読み、たくさんの知識を身に付けられたら、公害は防げるかもしれないと…」

使い捨て生理用品もまた、同様なのだと思います。

先日、あるセミナーで、使い捨て生理用品の開発に携わっている大手メーカーの女性と話す機会がありました。人柄の素敵な方で、女性が快適な月経を過ごせるように、良い生理用品を開発しようとする気持ちがひしひしと伝わって来て、心打たれるものがありました。しかし現実には、これまで述べて来たように、使い捨て生理用品には身体への影響と言う点において、多くの問題があります。

勿論メーカーは、身体に害を与えようと思って作っているのではありません。佐々木先生の言われたように、恐らく知識不足であるが故に、身体に害を及ぼすことを予見できず(または知らず)、使い捨てナプキンを作り続けているのだと思われます。そうであるならば、女性の健康のため、ひいては私達人類の未来のために、その害を周知し、私たちがより健康でいられるための社会(製品)にシフトしていく必要があると思います。

神戸大震災の時、5年間に亘り神戸元気村を運営し、ナホトカ号の原油流出の際は1人で海に入ってバケツで原油を汲み出し、その後の原油回収活動の大きなきっかけを作った、山田バウさんと言う方がいます。山田さんは、フロンガスの回収にも大きな貢献をされました。

フロンガスは、化学的にも熱的にも極めて安定で、また取り扱いが容易であるため、かつては「夢の化学物資」と言われ、冷蔵庫やエアコンの冷媒として使用されました。しかし、一旦空気中に放出されると、その安定性のために大気圏のオゾン層が破壊することが分り、世界的にフロンガスの開発の禁止、回収が行われるようになりました。日本においても同様ですが、日本全国の市町村を駆け回り、その回収の道筋を作ったのが山田バウさんでした。

山田さんの功績と同じに語るのには余りにもおこがましいことですが、この冊子が、女性の健康、そして私たちの明るい未来作りの一助になれば、幸に思います。

2009年11月1日

光田大輔

## 第5版 あとがき

ナプフリの普及をはじめてから、早1年が過ぎました。ナプフリの存在を知り、当初は「こんな素晴らしいことはない、全国に普及したい」とそんな思いで始めましたが、使い捨て生理用品がどれ程不快であるか自分で試してから、「思い」が「想い」に変わりました。

男性と女性の構造の違いから少し後方に生理用品を当てたこと、また感受性の違いもあるとは思いますが、湿疹や痛み等、あれ程の身体症状が出るのであれば、卵子への影響はどうなのかと書いて書いたのが、コラム3でした。色々調べる中で、ダイオキシンの被害にあったベトナムの子供たち、そして日本の障害を持って生れて来た子供たちの写真を見ていたら、無性に涙が出てきました。その時、「普及していこう」と言う「想い」から、「絶対に普及しなくてはならない」と言う「念い(おもい)」へと変化しました。

そして、使い捨て生理用品が発症の一要因として考えられている子宮内膜症の実情、発症者がどれ程の苦しみに耐えているかを知り、その念いが更に強固なものへと変わりました。そのような気持ちが通じたのか、多くの方たちが普及に応援下さるようになりました。

「1/4の奇跡」と言う映画があります。養護学校の教員として、障害児教育を行っている山元山元加津子さんをテーマにした映画ですが、この映画を作った入江富美子監督は、ある大晦日の晩突然、「宇宙に感謝の量を増やしたい」と言う想い(ミッション)が胸に飛び込んできて、映画作りをはじめることになりました。それまで普通の主婦として生活し、予算も経験も全くなく、ましてや映画づくりなど一度も携わったことがないにも関わらず、突然胸に飛び込んできた「宇宙に感謝の量を増やしたい」と言う、たったそれだけの気持ちがきっかけとなって…。

ナプフリの普及活動が、私が宇宙に課せられたミッション(使命)かどうかは分かりませんが、私たちの、そして未来の子供たちのためにも、今後も普及を続けていこう思います。

最後に、(有)テンプルビューティフルを営む従姉の光田菜央子さんが、昨年1月に企画した、入江富美子監督の講演会に関する記事(メルマガ)の一部をご紹介します。この記事もまた、ナプフリ普及の原動力となりました。

2010年2月1日

光田大輔

さて、テンプルを始めたとき、私は「マーケティング」という言葉さえ知らず(知ったのは2年後)、月末の支払いが足りないとき、どうしていいか分からないので、ただひたすら祈るしか無かったんですが、

その後、山のようなビジネス系の本を読みあさり、マーケティングの本も山積みにし、経営者のためのセミナーにも出来るだけ参加し、いっぱい勉強をしました。成功法則についての本もたくさん読みました。

ご存じの方も多いと思いますが、成功法則本、願望達成本は、だいたいこんなことをアドバイスしています。

- 1) 高いビジョンや目標設定を掲げる
- 2) 視覚化して、成功しているイメージを心に描く
- 3) アフメーション(肯定的な言葉)を毎日繰り返す
- 4) 得たいものを絵にしていつも目に入るところに貼っておく。ビジョンを文章にして何度も読み返す
- 5) 目標を細分化して、期日を入れた小さな計画をたくさんつくる

でもですね～。

世の中を変えるほどの大きな業績を残した人、世の中を巻き込むほどの大きな仕事を成し遂げた人でも、最初から高い目標やビジョンを掲げたり、毎日「私は\*\*を得ています」「私の年収は\*\*億円です」と唱えていたわけでも、大邸宅や自家用飛行機を絵に描いて部屋に貼っていたわけでもないと思うんですよね。

身近な例でいうと、黒柳徹子さんは「お話がうまく話せるお母さんになりたい」って理由で、NHKに入社してますし、ハリーポッターシリーズを書いたJ・K・ローリングさんは、自分の作品が世界中でベストセラーになり、シリーズ映画になるなんて、夢にも思わず、ただ子ども達に作品を書いていただけでした。

今では日本のアチコチにもチェーン展開しているウェンディーズの創業者も、もとはといえば、自分の住むコロンバスという町で3～4軒レストランが持てたらいいなと思って、レストラン事業を開始しています。

成功法則や願望達成法則に書かれていることは決して間違いではない。ビジョンを持ち、計画をたて、自分の夢を絵に描いたり文字にしたりして明確化し、アフメーションを唱えるのは、ものすごく有効です。

事実、上にあげたことを実践して、会社をいくつも経営している人を私は知っていますし、作家の森瑤子さんも、作家デビューする前に、成功している自分の姿を視覚化する作業をされていた、と思います。

でも、それだけでは何かが足りない。

自分の欲しいものなんて、たかが知れている。この脳みそが考えられることなんて、ちっちゃなことです。

ところが、ビジョンを天に放ち、あとは神様の為されるがままに従っていると、自分の想像を超え、予想を超え、どんどん物事が動き、様々な場面で人の助けが入り、ホッパタをつねりたくなるような驚くべき偶然が次々起こりはじめ、自分が考えていた以上のものにどんどん進化していくようなのです……。

自分を超越る、大いなる大宇宙の力にゆだね始めると、願望達成法や成功法則をさらに超越る、もっと大きな「宇宙の法則」の元に自分がワープしていくんじゃないかと思うんです。

その過程で、廻りの人をどんどん巻き込み、自らもエネルギーの塊と化して働いている人は、時間も空間の濃度も濃くなり、さらには、宇宙の応援団が付き始めてくるんじゃないかと思うんですよね。

それは天外伺朗さん曰くの「燃える集団」かもしれませんし「フローに乗った」状態と言えるかもしれません。

実は、その、宇宙の法則のもと、宇宙を応援団にして2年間走り続けた人が、1月31日に講演会をお願いした入江富美子監督。

彼女は、映画を撮影し始めるちょっと前までは、子育てに忙しい主婦でした。

しかも、山元加津子さんの映画を、練りに練って計画して、ようやく撮影を始めたわけでも「私は山元加津子さんの映画を撮影しています」とアフタメーションを毎晩唱えたわけでも、映画を作って全国で上映会をしよう！という明確なビジョンがあったわけではなく、ある大晦日の晩、突然胸に飛び込んできたミッション遂行の方策が、映画をつくることだった、というわけ。

映画なんて1本も撮影したことないのに…。

しかもそのミッションは「宇宙に感謝の量を増やそう！」という、よく考えたら、さっぱりワケワカラんしるもの。

フツー常識で考えたら、ここで全員止めます。ミッションなんて無かったことにします。

でも、彼女は動き始めた。

そしたら、なんだかワケワカラんけど「宇宙に感謝の量を増やしたい」人がいるらしい。わけわからんけど、映画撮影を頑張っているから応援しよう！って、廻りのみんなも動き始めた。

もし、彼女が最初に掲げたビジョンが「映画を作って有名になって、大金持ちになろう！」とか「山元加津子さんを日本に広めて、日本人の意識を変えよう！」っていうものだったら、おそらく廻りの人は、これほどまでに一緒になって熱くならなかったと思います。

でも、彼女の中心にあったのは、頭で考えたそんなビジョンではなく、天から与えられた、ワケのわからん「宇宙に感謝の量を増やすぞ〜」という使命。ミッション。

ここで仮説が生まれます。

どうやら、ビジョンではなく、ミッションの元で走り始めると、成功法則を超えた宇宙の法則が動き始めるらしい…。

ビジョンにミッションが重なると、さらにスゴイパワーを生み始めるらしい。

じゃあ、どうやったら、そのミッションの元で生きられるのか。ミッションを受け取ることができるのか…？

## 参考文献一覧

### ○ 参考文献

- ・「生理が楽しみになる本」(りそら整体院 発行 京谷奈緒美 著)
- ・「妊娠が楽しみになる本」(りそら整体院 発行 京谷奈緒美 著)
- ・「女は毎月生まれかわる」(ビジネス社 出版 高岡英夫 他 著)
- ・「オニババ化する女たち」(光文社 発行 三砂ちづる 著)
- ・「ひろがれひろがれ エコ・ナプキン」(地湧社 発行 角張光子 著)
- ・「私の育った故郷は 花咲く子宮」(アプライ 発行 イユ・ミョンホ 著)
- ・「『丹田呼吸』で健康になる」(サンマーク出版 発行 村木弘昌 著)
- ・「五感再生へ」(岩波書店 発行 山下柚美 著)
- ・「女性を悩ませる経皮毒」(日東書院 発行 池川明 著)
- ・「医者も知らないホルモン・バランス」(中央アート出版 発行 ジョン・R・リー 著)
- ・「続 医者も知らないホルモン・バランス」(中央アート出版 発行 ジョン・R・リー 著)
- ・「医者も知らない乳がんとホルモン療法」(中央アート出版 発行 ジョン・R・リー 著)
- ・「医者も知らない自然なホルモン」(中央アート出版 発行 D・ブラウンシュタイン 著)
- ・「女性のためのナチュラル・ハイジーン」(グスコ出版 発行 松田麻美子 著)
- ・「股関節のチカラ」(ベースボール・マガジン社 発行 真向法協会 監修)
- ・「おんなのからだ、自分で改善」(筑摩書房 発行 岡島瑞徳 著)
- ・「仙骨姿勢講座」(BABジャパン出版局 発行 吉田始史 著)
- ・「筋単」(エヌ・ティー・エス 発行 河合良訓 著)
- ・「孫育ての時間」(吉備人出版 発行 山縣威日 他 著)
- ・「マイナス2歳からの子育て」(ロングセラーズ 発行 鈴木 昭平 著)
- ・「50才で赤ちゃんを！」(小学館 発行 小杉好紀 著)
- ・「もうがまんしない！この生理痛、あの不調」(集英社 発行 小杉好紀 著)
- ・「内臓のはたらきと子どものこころ」(築地書管 発行 三木成夫 著)
- ・「生物の進化に学ぶ乳幼児期の子育て」(かもがわ出版 発行 斎藤公子 著)
- ・「子供の『脳』は肌にある」(光文社 発行 山口創 著)
- ・「速読の科学」(光文社 発行 佐々木豊文 著)
- ・「第三の脳」(朝日出版社 発行 傳田光洋 著)
- ・「今すぐできる体質改善の新常識」(新潮社 発行 小山内博 他 著)
- ・「タオ性科学 女性編」(エンタプライズ 発行 謝明德 著)
- ・「メス化する自然」(集英社 発行 デボラ・キッドバリー 著)
- ・「奪われし未来」(翔泳社 発行 シーア・コルボーン 他 著)
- ・「沈黙の春」(新潮社 発行 レイチェル・カーソン 著)
- ・「化学物質はなぜ嫌われるのか」(技術評論社 発行 佐藤健太郎 著)
- ・「環境生殖学入門」(朝日出版社 発行 堤治 著)
- ・「環境危機はつくり話か」(緑風出版 発行 山崎清 著)
- ・「胎児の危機」(藤原書店 発行 テッド・シエラー 著)
- ・「あなたを守る子宮内膜症の本」(コモンズ 発行 子宮内膜症協会 著)
- ・「糖鎖のチカラ」(四海書房 発行 安藤幸来 著)
- ・「体の叫びが聞こえますか…。」(タニサケ 発行 森田光徳 著)
- ・「レディース鍼灸」(医歯薬出版 発行 矢野忠 著)
- ・「病気がみえる Vol.9 婦人科・乳腺外科」(メディックメディア 発行 医療情報科学研究所 著)
- ・「月経らくらく講座」(文光堂 発行 松本清一 監修)
- ・「奇蹟のマグネシウム」(熊本出版文化会館 発行 キャロライン・ディーン 著)
- ・「マグネシウム健康読本」(現代書林 発行 横田那信 著)
- ・「築地 魚河岸三代目 26」(小学館 発行 丸和かずと 著)
- ・「医者も知らない亜麻仁油パワー」(中央アート出版社 発行 ドナルド・ラディン 他著)
- ・「夜中にチョコレートを食べる女性たち」(講談社 発行 幕内秀夫 著)
- ・「月経の前だけうつ病になってしまう女性たち」(講談社 発行 山田和男 著)
- ・「乳ガンと牛乳」(径書房 発行 ジェーン・ブランド 著)

- ・「リズム運動と子どもの発達」 (かもがわ出版 発行 丸山美和子 著)
- ・「土壌の神秘」 (春秋社 発行 ピーター・トムプキンズ 他著)
- ・「マンデル博士のアレルギー治療法 増補改訂版」 (桐書房 発行 マーシャル・マンデル 他著)
- ・「なぜあなたの子供は暴れん坊で勉強嫌いか」 (人文書院 発行 ベン・F・ファインゴールド 著)
- ・「Is this your child ?」 (Harper Paperbacks 発行 Doris Rapp 著)
- ・「Pottenger's Cats」 (Cancer Book House 発行 Francis Marion Pottenger 著)
- ・「WOMEN'S BODIES, WOMEN'S WISDOM」 (Rndon House 発行 Christiane Northrup 著)
- ・「女の子が幸せになる子育て」 (かんき出版 発行 漆紫穂子 著)
- ・「標準生理学 第7版」 (医学書院 発行 小澤静司 他編集)
- ・「ギャノン生理学 原著22版」 (丸善 発行 ウィリアム・F・ギャノン 著)
- ・「可視総合光線療法 理論と治療」 (光線研究所 発行 黒田一明 著)
- ・「NEW 産婦人科学」 (南江堂 発行 矢嶋聡 他著)
- ・「標準産科婦人科学」 (医学書院 発行 丸尾猛 他編集)
- ・「健康の結論」 (弘文堂 発行 新谷弘美 著)
- ・「白砂糖の害は恐ろしい」 (人間医学社 発行 甲田光雄 著)
- ・「砂糖は体も心も狂わせる」 (ペガサス 発行 高尾利数 著)
- ・「真実の癒し秘策」 (中央アート出版社 発行 鶴見隆史 著)
- ・「いのちの力をつかまえる」 (サンマーク出版 発行 山田和尚 著)
- ・「布ナプキンの本」 (エスプレ 発行 ユーゴ 著)
- ・「薬疹と接触性皮膚炎」 (薬業時報社 発行 本多光芳 監修)
- ・「標準皮膚科学 第8版」 (医学書院 発行 西川武二 監修)
- ・「化学物質過敏症」 (文芸春秋 発行 柳沢幸雄 他著)
- ・「シックスクール」 (現代人文社 発行 化学物質過敏症支援センター 著)
- ・「電磁波・化学物質過敏症対策」 (緑風出版 発行 加藤やすこ 著)
- ・「排経美人のすすめ」 (地方・小出版流通センター 発行 才田春光 著)
- ・「アンネナプキンの社会史」 (宝島社 発行 小野清美 著)
- ・「花はどこへいった」(DVD) (シグロ 発行 坂田雅子 監督)
- ・「ベトナム 戦争と平和」 (岩波書店 発行 石川文洋 著)
- ・「ベトナムの枯葉剤」 (ミヤオビパブリッシング 発行 西村洋一 著)
- ・「戦場の枯葉剤」 (岩波書店 発行 中村悟郎 著)
- ・「地球白書 2008-09」 (ワールドウォッチジャパン 発行 クリストファー・フレイヴィン 著)
- ・「グリーンファッション入門」 (織研新聞社 発行 田中めぐみ 著)
- ・「スウェーデンに学ぶ『持続可能な社会』」 (朝日新聞社 発行 小澤徳太郎 監修)
- ・「スウェーデンの持続可能なまちづくり」 (新評論 発行 サラ・ジェームズ 他著)
- ・「ベトナム 戦争と平和」 (岩波書店 発行 石川文洋 著)
- ・「ディープエコノミー」 (英治出版 発行 ビル・マッキベン 著)
- ・「ライネフェルデの奇跡」 (水曜社 発行 Wolfgang Kil 著)
- ・「ベトナムの枯葉剤/ダイオキシン問題」 (ミー・ドアン・タカサキ 著)
- ・「ピワの葉自然療法」 (池田書店 発行 望月研 他著)
- ・「奇跡のリング」 (幻冬舎 発行 石川拓治 著)
- ・「赤ちゃんにおむつはいらない」 (勁草書房 発行 三砂ちづる 著)
- ・「ママ、紙オムツやメテ」 (文園社 発行 谷口祐司 著)
- ・「新版 人は月に生かされている」 (新曜社 発行 志賀勝 著)
- ・「月の魔法」 (KKベストセラーズ 発行 ロリー・リード 著)
- ・「月の癒し」 (飛鳥新社 発行 ヨハンナ・パウンガー 他著)
- ・「月のリズムセラピー」 (日貿出版社 発行 城谷朱美 著)
- ・「月の本」 (角川書店 発行 林完次 著)
- ・「ボディーズリズム」 (日本能率協会マネジメントセンター 発行 リン・ランバーク 著)
- ・「最高にうまくいくのは何時と何時？」 (幻冬舎 発行 マイケル・スモレンスキー 他著)
- ・「周産期医学 2008年12月号」 (東京医学社 発行)
- ・「ビタミン・ミネラル革命」 (総合法令出版 発行 山田豊文 著)
- ・「胎内で成人病は始まっている」 (ソニーマガジズ 発行 ディヴィッド・バーガー 著)
- ・「おんなの・ほん」 (三五館 発行 増田智江 著)

## ○ 参考にしたホームページ

- ・「goo ヘルスケア 図解・体の仕組み」 (<http://health.goo.ne.jp/medical/mame/karada/>)
- ・「メルクマニユアル医学百科 最新家庭版」 (<http://mmh.banyu.co.jp/mmhe2j/>)
- ・「メディカル・トリビューン あたなの健康百科」  
(<http://www.medical-tribune.co.jp/kenkou/kenkou-index.htm>)
- ・「りそら整体院 京谷奈緒美さんのブログ」 (<http://ameblo.jp/risora/>)
- ・「(株)プロ・アクティブ」 (<http://ima-coco.jp/>)
- ・「テレビ東京 カンパリア宮殿」 (<http://www.tv-tokyo.co.jp/cambria/>)
- ・「日経ビジネスオンライン」 (<http://business.nikkeibp.co.jp/>)
- ・「NHKオンライン」 (<http://www.nhk.or.jp/>)
- ・「化学物質問題市民研究会」 (<http://www.ne.jp/asahi/kagaku/pico/>)
- ・「環境と学びの広場」 (<http://www.kcn.ne.jp/~gauss/>)
- ・「化学物質過敏症支援センター」 (<http://www.cssc.jp/>)
- ・「スタジオ・レイ」 (<http://www.studioray.gr.jp/>)
- ・「橙(だいたい)さんのブログ」 (<http://happynapkin.blog107.fc2.com/>)
- ・「healingheartsさんのブログ」 (<http://nobuhearts.exblog.jp/>)
- ・「ウィキペディア フリー百科事典」 (<http://ja.wikipedia.org/wiki/>)
- ・「エコ・ナプキン わーくしょっぷ in 西葛西 Kuriさんのブログ」 ([http://blogs.yahoo.co.jp/kuri5\\_24](http://blogs.yahoo.co.jp/kuri5_24))
- ・「野の花工房」 (<http://www.eonet.ne.jp/~kyoto-nonohana/>)
- ・「染織工房ちばコクーン」 (<http://www.chiba-cocoon.com/catalog/>)
- ・「グループ・楽彩」 ([http://www.geocities.jp/g\\_rakusaikb/](http://www.geocities.jp/g_rakusaikb/))
- ・「ふるさと Web 情報室」 (<http://www.osumi.or.jp/sakata/>)
- ・「横浜市立大学先天異常モニタリングセンター」 (<http://www.icbdsrj.jp/>)
- ・「Welcome to My Style」 (<http://www.geocities.jp/musume2go/kikei.html>)
- ・「きこえとことばの発達情報室」 (<http://www.warp.or.jp/ent/>)
- ・「山本産婦人科」 (<http://www.yc-tsu.jp/>)
- ・「才田春光 排経美人のすすめ」 (<http://www.5hon-yubi.net/shunkou/>)
- ・「おむつなし育児」 (<http://www.omutsunashi.org/>)
- ・「真向法」 (<http://www.makkoho.or.jp/>)

## ブログ&ウェブ掲載一覧 (五十音順)

### ○ ブログ&ウェブ (敬称略)

- 紫陽花に露 (saru\_saryu)  
<http://mizapha.exblog.jp/>
- ARATI-WORLD (トコタチヨ)  
<http://profile.ameba.jp/arati-world/>
- 自然のままに (Botanico)  
<http://botanico.exblog.jp/>
- 自由が丘でリビングフード (atjiyugaoka)  
<http://blogs.yahoo.co.jp/atjiyugaoka/>
- Shrim アーユルヴェーダ & アロマの生活 (reila)  
<http://ayuraroma.blog42.fc2.com/>
- 鈴木はり灸院の健康日記 (鈴木暹)  
<http://blog.goo.ne.jp/suzunobo18>
- 墮天使の独り言 (Angeri)  
<http://www.salon-angeli.com/hitorigoto/>
- 小さなサロンのスタッフドキドキ細足繁盛記 (ペディー)  
<http://ameblo.jp/pedicare/>
- ちゅぷかむい (cupkamui)  
<http://cupkamui.exblog.jp/>  
※現在は、「どこにでもある」(<http://pneuma33.exblog.jp/>)に引っ越されています
- エコ・ナプキン わーくしよつぷ in 西葛西 (Kuri)  
[http://blogs.yahoo.co.jp/kuri5\\_24/](http://blogs.yahoo.co.jp/kuri5_24/)
- ひーちゃんせらびー Vol.2 (ひーちゃん)  
<http://queserasera.eshizuoka.jp/>
- ホリスティック・ハッピー  
[http://blog.goo.ne.jp/atsuko1008\\_2005](http://blog.goo.ne.jp/atsuko1008_2005)
- 毎日がエドガー・ケーシー日和 (光田菜央子)  
<http://caycegoods.exblog.jp/>
- ル・バック・ア・フルール  
<http://blog.goo.ne.jp/20031113shoota/>

### ○ 会員専用サイト

- ミクシー (<http://mixi.jp/>)  
- canangaodorata さんの日記

※2012年10月28日、当冊子のタイトルを、「ナプフリへの道」に改題しました。上記ブログは、改題前のタイトルでご紹介下さっています。

## 購入先一覧

### ○ 布ナプキン

#### ・オーガニック・コットン、竹布、シルク

(有) テンプルビューティフル エドガーケーシーのヒーリング製品専門ショップ

〒224-0032 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 40-3 グラントレール センター南 1-F

Tel 045-949-5539 Fax 045-949-2247 Web <http://www.caycegoods.com/>

#### ・無漂白ネル

スペース・ムウ (角張光子)

〒194-0011 町田市成瀬が丘 3-28-6-102 Fax 042-796-0677

※値段や作り方の詳細は、FAXにてスペース・ムウにお問合せ頂くか、「ひろがれひろがれ エコ・ナプキン」(地湧社)をご覧ください

#### ・麻

アルモニア(株) ホリスティックオンラインショップ アンジェリ

〒223-0052 神奈川県横浜市港北区綱島東 3-10

Tel 045-516-1686 Web <http://www.shop-angeli.com/>

### ○ にがり

(有) 沖縄ミネラル研究所 粟國の塩専門ショップ

〒904-0325 沖縄県中頭郡読谷村字瀬名波 926-5

Tel 098-958-0063 Fax 098-958-0169 Web [http:// www.okinawa-mineral.com/](http://www.okinawa-mineral.com/)

## ナプフリへの道 (第5版)

---

平成21年2月1日 第1版 第1刷 発行  
5月1日 第2版 第1刷 発行  
8月1日 第3版 第1刷 発行  
11月1日 第4版 第1刷 発行  
平成22年2月1日 第5版 第1刷 発行  
平成24年10月28日 第6刷 発行

企画・発行 木の香治療院  
横浜市港北区綱島西 1-9-13-402  
TEL 045-315-4410  
E-mail info@konoka-clinic.jp  
Web <http://konoka-clinic.jp/>

協賛 夢工房だいいあん(株)  
横浜市港北区綱島西 1-11-5  
Web <http://yume-daian.co.jp/>  
  
(有) テンプルビューティフル  
横浜市都筑区茅ヶ崎中央 40-3  
グランクレール センター南 1-F  
Web <http://www.caycegoods.com/>

著者 光田 大輔

※当冊子は、木の香治療院のホームページからも無料でダウンロード出来ます  
※A4 4頁(A3裏表で印刷すると1頁)からなるダイジェスト版もあり、ホームページ  
からダウンロード出来ます  
※体験談の転用はご遠慮下さい