

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 ～

(分割版)

- コラム -



企画・発行 木の香治療院
光田 大輔

目 次

コラム1 ～ 女性と月	… 2
コラム2 ～ 下腹部・下半身ダイエット	… 5
コラム3 ～ 未来の「いのち」のために	… 6
コラム4 ～ 試してみました…	… 9
コラム5 ～ 生命の循環	… 16
コラム6 ～ 草木染め	… 17
コラム7 ～ 経血と健康	… 20

※本編、体験談、Q & Aにつきましては、それぞれの冊子をご覧ください

☆ コラム1 ～ 女性と月 (1/3) ☆

生理は、うつるのでしょうか？

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。

マグリントック博士は、同じ寄宿舍に住むルームメー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?」)。

Dematra 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続けてきました。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きづくまでには時間は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、受胎時に月があつ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。

☆ 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。



☆ 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、放射線被爆、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)。

女性には、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、受精を待つことになります。

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、腔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、容易に腔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。

腔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、体験談・Q＆A編の「[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。

☆ 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た。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擦れるためと、塩水のせいかもしれません。

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

☆ コラム4 ～ 試してみました… (2/7) ☆

◆ 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れてしまい、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が、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、塩水が原因だと気付きました。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
		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
		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、私が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、本編の巻末に記します。

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。

☆ 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。

☆ 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。

☆ コラム6 ～ 草木染め (2/3) ☆



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。

☆ コラム6 ～ 草木染め (3/3) ☆

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

☆ 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。

ナプフリへの道（第5版） コラム

平成22年2月1日 第5版 第1刷 発行
平成24年10月1日 第5刷 発行
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

※参考文献等につきましては「本編」にまとめて掲載しております

※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