

発症から4年、自然療法で「体」「心」「魂」を癒しリウマチ克服！

東京都 渡邊愛子さん

関節リウマチ発症は2008年秋、長女を出産して産後10ヶ月の頃でした。

12年間IT企業でキャリアウーマンとして人一倍働いていたところから2006年に起業し、それまで以上に夜遅くまで土日休みなく働いていたところに妊娠～出産。産休中もパソコンに向かって翻訳の仕事をしたり、産後6週間で外での仕事に復帰。抱っこ紐で職場に赤ちゃんを連れて母乳育児をしながら、夜は午前2時頃まで仕事をして睡眠時間は平均4～5時間の頃の発症でした。

最初は階段の昇降時に膝が痛いと感じていたところから右膝が腫れ出してパンパンになり、びっこをひきながらの歩行でしたが、2カ月後に手指と足の指の付け根も腫れて来ました。整形外科に行っても試しに…と注射針で膝の水を抜かれて湿布を処方されただけ。整骨院で電気治療をしても一向に良ならず、大学病院の整形外科を受診したところMRIなど一通りの精密検査をした結果「外科的な問題は一切見つかりません」ということでリウマチ内科にまわされました。(2009年春)

血液検査の結果、「これは間違いなく関節リウマチです。原因不明の病気で、一生治りません。残念ながら、薬で進行を抑えながら上手に付き合っていくしかありません」と宣告のような言い方をされ、“お医者さんが治りませんって暗示かけてどうするのよ～”と思いましたが、薬の治療を始める前にもう1回だけ様子を見ましょう。ということで3週間の猶予を与えられ(?)ました。

「薬を飲んでも治らないらしい」→「治らない薬は飲みたくない」と直観し、インターネットでリウマチを治す方法を調べていたところ、「難病請負人」と名乗る中村司さんのサイトに行き着き、岐阜県在住の方かぁ…と半ば諦めつつセミナー情報を見ると久しぶりの東京セミナーが3日後にあると分かり、即・申込みました。

そこで「食」「生活習慣」「電磁波」が関係していることや、リウマチとアトピーは同じものと言える…毒素が皮膚に出るか関節に出るかの違いで、原因も治し方も同じ。という一般的にはあり得ない見解を聞き、でも何となく「そうだろうな」と感じたのでした。また、体に変化する周期で28日(皮膚)、11か月(内臓)…というのを聞きながら、関節痛が出始めた11か月前って？と過去を振り返ってみた時に、「あ…玄米菜食に切り替えた頃。」と思い浮かび、母乳育児で食べる量が2倍になっていた時期に、それまで食べ慣れない玄米をよく噛まずに食べて、胃も腸も元々丈夫だから、と過信して酷使していたことにも気づきました。

3週間後の再検査まで兎に角できることを、と玄米食をやめたり(後から分かりましたが玄米食は解毒作用が強いので短期的には効果があっても食べ続けているとビタミンやミネラルまで排出されて栄養失調になることがあるそう。特にリウマチの人は避けた方が良さそうですね)「リコネクティブ・ヒーリング」というのを続けて受けみると、自分の奥深くに「自己犠牲」の感情が埋まっていた、ということに気づかされてビックリしたり、ということがありました。

再検査の日、診察の1時間前に採血をしてリウマチ科の先生の前に座ると「炎症値が基準値以内ですね。おめでとうございます。良かったですねえ。ちなみに前回は同じだったんですが」…って、同じ数値なのに(同じ先生なのに)前回は「一生治りません」の宣告で今回は「おめでとうございます」?!?!と当惑しましたが「この数値だとリウマチのお薬が出せないの、また悪くなったら来て下さい」と言われて大学病院を後にしました。

最後に「鎮痛剤は要らないんですか？」とも聞かれて「要りません」と答えると、「本当にいいんですか？困ってい

ないんですか？」と再確認されましたが、同病院の整形外科を受診した時に鎮痛剤を処方されて最初飲まないでいたのですが、2回目の受診で聞かれて「痛みを抑えるだけなら要りません」と答えると、「抗炎症効果もあるので飲んで下さい！」と言われて1ヶ月分処方され、言われる通り飲んでみましたが、胃が荒れて、それまで胃が痛くなるなんてこと無かったのに酷い胃痛になり、しばらく流動食しか食べられない状態でした。膝の炎症は治まらないし副作用の方が大きかったので、鎮痛剤も飲みたくなかったのです。

鎮痛剤を飲みたくなかった理由のもうひとつは、炎症を起こしている部位が「ここが痛いですよ、必要な物質を送って～」と脳に助けを求めているのに、痛みを抑えてしまうとその電話回線を切ってしまうような、脳とのコミュニケーションがにぶるような気がして、飲みたくなかったのです。

あとは、それから2年後に分かりました。朝30分ずつおこなっていた「瞑想」が、どうやら鎮痛剤の代わりになっていたようでした。なぜ分かったかと言うと、「瞑想で高い鎮痛効果が得られる」との研究結果が、米医療科学誌 Journal of Neuroscience 2011 年 4 月 6 日号で発表された」という記事を目にしたからでした。

さて、大学病院のリウマチ科に「また悪くなったら来て下さい」と言われた 2009 年初夏の時点で発症から半年でしたが、中村司さんから教わった食事法や遠赤外線ホットパックでの温熱療法などを行っているうちに、また仕事が物凄い忙しさになってきて…私の会社、(株)ボディ・マインド・スピリットでは、体・心・魂に働きかけるボディワークや、リーディング、ヒーリング、瞑想教室などを、自分を含む数人のセラピストたちで提供するサロンを営んでいたのですが、この年、海外から著名な講演者を招聘して大規模なセミナーを主催することが重なったりで、半年間に9つのイベントを開催するという尋常でないスケジュールでした。

イベントの企画運営ができる人材が自分ひとりしかいない状況下で、仕事量の多さと集客のプレッシャーの中、膝と足指の関節炎からの歩行困難度は増し、手の指の関節炎も広がり、ランチミーティングなど外食(大好きだったパスタ料理にデザート&コーヒー)も多く、イベントが終わる毎に自分にご褒美と称して生クリームたっぷりのケーキを(それまで避けていたのに)食べるようになったりしているうちに、炎症を起こす手指も増え、2009 年冬には一時期パソコンのキーボードが全く打てなくなりました。スタッフに電話をして入力代行をしてもらうことも。もちろんペットボトルの蓋なども開けられなくなり…。

その後クリスマスやお正月の御馳走いっぱい食生活を経て(後から考えると食生活と運動していたと思うのですが)、正月明けには右肩と手首も炎症をおこし始め、寝返りも一切打てず、軽い毛布もはねのけられない、着替えも激痛とともに長時間かけて行う状態、膝と足指の痛みも増し続け、歩行も歩幅が15センチずつしか進めない状態になり…発症から1年半たった 2010 年春にはとうとう寝たきりになってしまいました。トイレに立つ時だけ、生まれたての子馬のように時間をかけて立ち上がり、壁伝いに行き来しつつ…

動けなくなって始めて、それまで如何に自分以外の人の気持ちや気分を尊重して行動しようとしていたか、「断ること」、「『出来ません』と言うこと」、「助けを求めること」などが出来ていなかったか、に気づきました。よく「自分を愛する」という言葉を耳にしていたけれど、「自分を大事にすること」「自分を尊重すること」…具体的には無理をせず、身体を休め、心が喜ぶことをしてあげたり、そんなことが自分を愛することなのかな…？と、うっすら感じ始めたのがこの時でした。

時間がある限り、身体が動く限り、動き続け、働き続けていた自分に初めて違和感を感じ、「まず完全に停止してみよう」と、それまでずっと選択肢に入っていなかった「仕事を休む」「家事もお願いする」ということを決意したの

でした。そう決断してみて、関節炎という形で足や手にブレーキがかかってから完全に止まるまで1年半もかかって…まるで車のハンドブレーキがかかったまま運転し続けていたような、「動かない身体」と「その身体をドライブしていた自分」をハッキリ別物として認識できたのでした。右膝の痛みが増したのと、右手指と手首、両肩まで痛いので、それまで続けていた車の運転もやめることにしました。

休養期間に入ると大学病院のリウマチ科に通院を再開し、セカンドオピニオンとして違う病院のリウマチ科にもかかり、漢方との統合医学のクリニックや鍼灸治療院にも通いました。車椅子をレンタルし、父の車で送迎してもらい…。(今考えると、仕事は休んでも治療のために動き続けていましたが) リーディングやチャネリング、インナーチャイルドセラピー、ヴォイスヒーリング等等…自社サロンで提供していたセッションもクライアントとして全て受け、自分の内面を、マインド(感情や思考パターン)を、掘り下げて行きました。

同時に、代替医療の世界的な第一人者であるディーパック・チョプラ博士に助けを求めたところ「南インドに行って2~3週間アーユルヴェーダの治療を受けるように」と強く薦められて、またその道の第一人者のドクターを紹介され、すぐにメールでやりとりを始め、問診表の記入結果と血液検査のデータを送り、スカイプのビデオ通話で初診を受けた結果、「最低6週間の集中治療が必要」という診断になりました。

東京の大学病院ともう一つの大病院のリウマチ科の医師たちは、すぐにでも薬物治療を始めるように薦め(毎回、脅迫のようでした)、アーユルヴェーダの治療を受けようと思っているので…と話すと、二人とも「アーユ…〇×〇×?!」とそれまで耳にしたことも無い様子。「何か食事や生活で気をつけることはありますか？」と質問しても「原因不明の病気なので何も言えることは無い」と、薬物治療の早期開始を促すだけ。「先生の患者さんの中で薬を飲んで治った人はいますか？」と聞くと、二人とも自分の患者の中には一人もいないけれど「早期に薬物治療をして治った症例がある」と。私が早期かどうか確認すると、既に慢性リウマチだと。…「治そう」という気が無いリウマチ専門医たちに見切りをつけ、インドに治療を受けに行くことを決心すると、それぞれ「言っておくけど民間療法では治りませんよ」と同じ捨て台詞をはかれました。考えて見れば西洋医学の薬物治療でも治せていないのに…。「どんな方法でもいいから患者に治ってほしくないのかしら?」「治る方法があるなら知りたいと思わないのかしら?」と素朴な疑問をもちました。

南インドには単身、当時2歳半の娘をおいて(平日は実家に寝泊まり、週末はパパと自宅で)、航空会社の車椅子サービスを利用して2010年6月から2カ月間、アーユルヴェーダ専門の治療センターに入院してきました。(詳しいことはブログ「シンクロシティを辿って行くと」<http://plaza.rakuten.co.jp/20070801>の過去の履歴に掲載してあります) 経験と知識が豊富な医師2名と、中堅の医師2名、若手医師3名にセラピストが20名ぐらいの体制で、インドでは民間療法ではなく、正式な医療として行われていました。

7週間のアーユルヴェーダ集中治療の後、症状的には50%ぐらい良くなり、行きは車椅子でしたが帰りは歩ける状態になっていました。アーユルヴェーダの集中治療は、朝夕の瞑想と呼吸法、菜食(でもゴハンと小麦が出ていたので、後にリウマチ患者には合わないと分かりましたが)、朝・昼・晩の生薬の飲み薬、関節炎をおこした患部へのハーブ湿布、薬用ハーブを煮出した精製ゴマ油で毎日全身および幹部をマッサージされた後、1週間毎に異なる施術で徹底的にデトックスを行います(「パンチャカルマ」と呼ばれています)

このアーユルヴェーダ経験を経て、後に「要は、解毒と、毒素を入れない&作らない&ためないこと、炎症を起こす食品を食べないこと、消化を良い状態に保つ(=毒素を作らない)こと、身体を温めること、夜21時台に就寝して十分な睡眠をとること、朝晩の瞑想と呼吸法」…と、治癒するためのエッセンスを抽出し、日本人に合う自然療

法を選んで実践することができました。インドの食事では乳製品もよく摂るので(これは日本人なら避けたい食品です)アーユルヴェーダの食事法すべてが日本人に合うかということそこは「？」です。

インドで 2 カ月の入院生活による一番大きな収穫は、とにかく身体を休めて、「睡眠」「食事」「治療」「休息(昼寝は厳禁でした)」「瞑想」「呼吸法」「読書」以外は何もせず、自分と向き合う時間がたっぷりあったことです。ただ自分が生きるための活動以外は何もしていない(=誰の役にも立っていない)けれど、存在していいんだ、まわりの世話をしてくれている人たちや家族・友人・知人たちに「無条件に愛されている」という感覚が芽生え、「もう何かしようとしなくてもいい」「ありのままの自分でいてもいい」と自分に許可を与えることができ、やっと「自分を愛する」ということができるようになったことでした。

その経験から過去を振り返ると、「頑張り屋さん」「人一倍働こうとする」「誰かの役に立っていないと」「誰かを喜ばせよう」として身体も心も酷使してしまうのは、全て幼い頃に父親との関係で刷り込まれてしまった「無価値感」を埋めるための行動だったということや、「収入＝自分の価値」という図式になっていたことに気づきました。自分の価値を「お金」や「達成したこと」や「役に立っているかどうか」に置き換えていたなんて…。そして、もうそんなことはしなくてもいい、「別に頑張らなくていい」「働く必要が無ければ働かなくていい」「人に頼ってもいい」と思えて、「これからは自分の喜びのために行動しよう」と深く決心したのでした。

さて、せっかくインドの入院治療で50%も良くなって帰って来て、秋には仕事にも復帰したのですが、2010年11月末に右脚の付け根を骨折してしまいました。秋に鍼治療も再開したところ、関節炎がある右膝の裏(靭帯?)を緩める施術をされるたびに、膝が固定されず(激痛で)歩きにくくなってきて、寝室とトイレの間を行き来する為の歩行器と、居間や台所で使うための四点杖をレンタルした矢先、自宅でバランスを失って転倒し、尻もちをついた程度だと思ったのですが…大腿骨の付け根が折れていました。

即・手術でセラミックのボルトを2本入れ(ボルトは入れっぱなしの方法)3週間の入院生活でした。その経験で、外科的な処置であれば西洋医学の手法に抵抗が無い自分も発見したり、それまでどんなに膝の関節炎が痛くても「杖なんかつくものか」と思っていたのが、骨折だったら何の抵抗も無く(不可抗力ではありましたが)杖を使おうと思えて、普通の松葉杖だと右手首が痛くて支えられないので、右は肘で支える「プラットホーム杖」、左は「ロフストランド杖」を導入しました。杖2本を使い始めて、それまで歩くたびに痛みに耐えながら体重を支えてきた右膝が、やっと楽になってホッとしているのが分かり「右ひざちゃん、2年間も痛い思いさせてゴメンネ…」という気持ちにもなりました。

退院後もリハビリに通って理学療法士さんと一緒にストレッチや筋トレをしていきましたが、脚の付け根の骨折は回復が速くて3ヶ月で完治し、通院も終わってしまいました。…が、脚の筋肉が落ちてしまって関節炎のある右膝に全負担がかかるのか、激痛で1歩も足をつくことができません。骨折がきっかけでの杖導入でしたが、そこからは右膝のために杖2本を使い続けることになりました。そこでせっかくだから(?!と、身障者手帳も取得しました。大学病院の整形外科の診断では、重度(特別障害者)の2級で、将来再評価も必要無し(=治る見込み無し?)ということでしたが、申請後に都のほうで(おそらくリウマチだからということで)等級を下げられ4級になりました。「え～？」と思いましたが、「治るつもりだから、まあいいか。」と公園の駐車場の割引などを時々利用しています。

実は、その「身障者手帳」を申請した頃(2011年2月)から、リウマチ完治に向けた自然療法を本格的に開始したのでした。何と言うか…底をついた感覚で(状況としては「最悪」とも言えるわけで)、あとは治るしかない、治るのは決まっているという根拠の無い思い・感情(ウキウキ&ワクワク)と共に…☆

その前の年の秋に「リウマチ感謝!」こと渡邊千春さんの「イメージ療法ワークショップ」にも参加していたので、寝る前の「5分間暗示法」や「呼吸法」「半身浴」なども実践し始め、クエストグループのサプリメントで栄養補給(マルチビタミン&ミネラル)と腸内環境整備(プロバイオティクス)、そして食事は「砂糖」「肉類」「卵」「小麦粉」「乳製品」「揚げ物」を避けました。(野菜、魚、ごはん中心の食事でした)

2011年3月～6月にかけて、自然療法・統合医療に理解や興味を示すドクターに出会えるかも知れない、という望みをかけて、高校時代の同級生が勤務している大学病院で信頼のおける整形外科医を紹介してもらって通院しましたが、整形外科医さんは「軟骨は再生しないので諦めて膝に人工関節を入れるように、でもその前にリウマチの薬物治療で炎症を抑えるように」と、連携がとれているリウマチ専門医を紹介してくれましたが、それまでにかかった3人のリウマチ医さんに違わず薬物治療オンリーのかたでした。やはりステロイドや、それがイヤなら免疫抑制剤の使用を始めるように、と、いろいろな事を言って勧めます。

私もいろいろ質問すると、やはり薬物治療をしても「リウマチが治るわけではない」「ほぼ一生飲み続けることになる」「既に関節破壊されたところは治らない(私の場合、関節は9箇所も破壊している)」「これ以上、炎症を起こさないために飲む」とのこと。『…ということは、私の場合、予防のために強い薬を飲み続けるってことですか…?』と聞きなおしてしまいましたが、でもステロイドや免疫抑制剤は…自己治癒力を抑える薬はやっぱり飲みたくない…。「私、治りたいんです」と言うと、「でもねえ、民間療法では治りませんよ」と同様に返され、「どうして薬イヤなの?怖いのか?」と聞かれ、その場では答えられませんでした。帰りの車を運転中に「私、どうして薬を飲みたくないんだろう?」と自問すると「私は、自分の治る力を信じているから。…自己治癒力を、信じているから」とふっと湧いてきて、そうしたら、ひとしきり涙が出てきて、改めて『治ろうとしている自分の身体を信じよう』と思ったのでした。

2011年6月「大学病院への通院もやめよう」と思った頃に、ちょっとしたシンクロで「遅延型」「遅発性」フードアレルギーの存在を知り、炎症と食品アレルギーの関係に注目。即、検査キット(96品目に対するIgG抗体検査)を取り寄せて検査した結果、「小麦粉」「砂糖」「肉類」「卵」「乳製品」「揚げ物」に加えて、反応の高い食品「イースト」「トウモロコシ」「カレー粉」「しょうが」「赤ぶどう」「スイカ」と各種アレルギー反応のある野菜も避けた食生活に移行すると、1週間もたたないうちに炎症が治まり始め…右手首が改善してお箸が使えるようになったり、足裏の関節が痛くなくなっていたり…その効果を実感し始めました。

食事と炎症の関係がかなりハッキリしてきたので、より食生活について意識的になってきました。これも偶然でしたが、2011年11月末からローフード(Raw Food)を始めることになり、一日の食事のうち80%が非加熱食になり、もともと(半年以上)午前中は果物だけにしていたのと(午前中は解毒の時間なので消化にエネルギーを使わないよう、胃腸を15分で通過できる「果物」だけにしていました)、その1年前に「砂糖」を断った時から「ララバー」(ドライフルーツと非加熱のナッツで出来たローフード)というのを食べていたので自然な流れだったのですが、冬は果物ばかり食べていると身体が冷えるのではないかと思っていた頃に「ローフード講座」を受講して、冷えは「水不足」から来るということが分かり、ローフード実践の中で「水」を1日1.5リットル以上飲む、ということを実践したら冷えが解消し、実証できました。

自分と周りの人たちの体験から言えることは、寒くなってくると冷えるのは、水を飲む量が減るからだだったようです。また、ただ「水分」を摂れば良いというのではなく、「水」を飲む必要があります。たとえハーブティなどであっても「味がついている」と、体は「食べ物」と認識し、循環させる「水」として活用できないようです。

さて、いろいろ思考錯誤してきた食事療法ですが、最も効果が表れたのが「アルカリ食品」を8割～9割食べるようになってからでした。2012年3月頃ですが、もともとローフード(非加熱食)の割合を9割に上げようと思って、自然と「白米」も「雑穀」も「芋類」などの炭水化物を摂らなくなった頃から身体の変化が大きく(身体が軽くなってエネルギーが有り余る感じと、関節炎がどんどん治まっていき)、炎症値とリウマチ因子がどんどん下がっていったのでした。炭水化物を食べなくなってから、時々お付き合いなどで御飯などの穀類を口にすると、その後とってまだるくなり、翌日は関節炎の炎症と痛みが増す、ということは何回か経験しました。

御飯などの穀類は「酸性食品」です(穀類の中で『十割蕎麦』だけがアルカリ食品)。半年以上いろいろ実験して分かったのが「酸性食品」を食べると炎症が増し、「アルカリ食品」を食べていると炎症が治まるということです。カフェイン(珈琲、紅茶、烏龍茶、緑茶、番茶など)も痛みと関係しますので(神経を刺激するからだと思いますが)やはり飲んだりやめたりしているうちに一切摂らなくなりました。炎症を起こす食べ物や、痛みを作る飲み物が分かると、敢えて摂らなくなります。それにアルカリ性の食品でも美味しいものは沢山あるので♪揚げ物や炒め物を食べない代わりに非加熱の亜麻仁油+黒すり胡麻+自然塩のペーストを毎日大さじ1杯食べています。

上記の食事療法と、サプリメントでの栄養補給、温熱療法(半身浴か膝上までの脚湯)、靴下(絹&綿)の重ね履き(家にいる時は4枚重ね)、朝夕30分ずつの瞑想、座ったままできるヨーガ、呼吸法、イメージ療法、夜22時までには就寝すること、を続けたところ、2012年夏にはCRP=0.22, RF=14, 秋にはCRP=0.18, RF=13 と、血液検査レベルではもうリウマチでは無くなってしまいました。全ての関節炎も少しずつですが治まってきて、一番ひどかった膝の関節も熱と腫れが引いてきました。ゆっくりですが着実に、という感じです。

	2010 春	2010 6月	2010 夏	2011 3月	2011 春	2011 夏	2011 秋	2012 3月	2012 春	2012 夏	2012 秋
CRP	1.0	インド 入院 治療 2ヶ月	※4.5	自然療法 を再開	0.75	遅延型食 品アレル ギー検査 で除去食	0.50	集中的に 自然療 法。アル カリ食品 80%以上	0.43	0.22	0.18
RF	38		21		50		17		15	14	13
MMP-3	388		231		252						
IgG	2655				2451		2436		2365	2129	2235

※2010年夏の血液検査時は熱中症で40度の高熱が4日続いた直後の採血だった為、体全体の炎症値の可能性大。

今年の9月に杖1本だけでも歩けるようになり、初めて5才になる娘と手をつないで歩くことができました☆
10月には、ネリー・エンジェルさんの個人セッションの通訳をしている間に自分にもヒーリングが起こったのか、杖2本とも無しで少しだけ歩くことができ、その晩は娘を立った状態で抱っこすることが出来ました♪

でもその後、違うタイプの痛みが出てきたりしてまた杖無しでは歩けなかったのですが、渡邊千春さんのカウンセリングや、ネリー・エンジェルさんや BODY MIND SPIRIT 所属セラピストのリーディングで見えない存在たちにも勇気づけられ、また11月頭に杖無しでヨチヨチ歩くことができたので、思い切って「リウマチ完治」宣言をしました！もう病院に行っても、この血液検査結果では誰もリウマチと診断できない状態です☆

今は右脚の筋肉をつけて行きながら、リフレクソロジーの全身マッサージを定期的に受け、膝の関節痛(もはや関節炎ではない♪)が無くなる日を楽しみにしながら、これまでと変わらず毎日楽しく過ごしています♥

(詳細は全てブログ「シンクロシティを辿って行くと」<http://plaza.rakuten.co.jp/20070801> に掲載してあります)