



2004年夏号 K. N. さん 前編 (S. 45 生れ 女 日光性皮膚炎 和歌山県在住)

<日光性皮膚炎という病気だそうですがこれもアレルギー症のひとつですね。>

ええそうです。元々私、軽い花粉症もあり、アレルギーの体質があったと思います。日光性皮膚炎の症状は日光によるヤケド症状と想像して下さい。初めて発症したのは高校一年の夏、好きなテニス部の練習に明け暮れていた暑い日でした。ふと熱感を感じた顔がみるみる赤く腫れ上がり、腕も脚も同じようになってしんどくて立っていられなくなったのです。



下校して家で横たわって休んでいても次第にひどくなり、38°Cの高熱に冒され身悶えして耐えるしか方法がありませんでした。近くの医院に駆け込んだのですが、原因がよく分からない外れの薬を出されただけでした。ひょっとして死ぬのかなと思う程意識がもうろうとした状態が結局一週間程続きました。その後、新たな病院の受診で「日光性皮膚炎」と確定され「日光の陽射を避けて下さい。」と言われ、飲み薬と塗り薬を貰って帰ったのです。これでやっと元気になりましたが、この事件を境に紫外線他日光を意識した生活ぶりが始まったのです。長く外に居るときは夏でも長袖衣類、手袋やツバ広帽子は手放せません。しかし薬さえ忘れなければ日常の生活には差し支えありませんでした。

<その後鬩りがあらわれてきたのですよね？>

社会に出てからの女性の節目、即ち就職、結婚、妊娠ごとの環境変化が大きく影響してきたように思います。OL時代では、遠距離通勤に加え残業が多い職場だったので肉体的な疲労が徐々に募り対人関係のストレスが追い討ちをかけてきます。そんな日頃の鬱憤をアルコールで紛らわし不規則な食生活、睡眠不足などで数年続けば色々不調が出るのも当然だったと思います。便秘症から吹き出物、肌荒れ、寒い季節は強度の冷え性、春は花粉症などに悩み、殊に胃腸はすっかり弱り、胸焼け、膨満感、胃痛はしばしばで腸にポリープまでできて医者通いです。なんとか若さで乗り切れた感じで、その後結婚のため退社しました。さて、生活の舞台は田園地方でマイペースの規則正しい生活になったので少しは体調も良くなったようです。この頃身長 151 cmの私は体重 41 kgで、まあ標準に近かったと思います。そのうち、家事だけでは物足りなさを感じ、近くに働きに出ることとなりました。そこは寒い気候のせいなのか手にアカギレを作ってしまう、冷え性の私にはキビシイ条件でした。

日光性皮膚炎もしだいに悪くなってきたようです。そして遂に・・・ 02年3月畑仕事から帰るといつもと様子が違うのです。薬を使っても治まるどころか引かず、逆に日毎に悪化範囲が広がりを見せて紫外線に曝された部分だけでなく首から胸へ。さらに驚いたことに、晴天下なら判りますが曇天、雨天、夜間を問わずとにかく外気に触れるだけで過剰反応を現すように変化しだしたのです。不安感が一気に体を突き抜けました。ライフスタイルも一変！陽当たりがいい部屋やトイレの小窓、ドアの明かり取り

まで分厚いカーテンでシールド。発汗も悪いと経験的に判ってからは嫌いな冷房を含め、自分の身体にあった温度の室内空間を求める必要が出てきました。それまでは天気模様が最大の関心事だったのですが、もうこうなると一切外出できません。そうして防衛しているつもりでも顔に発赤、膨張圧迫感が残りお化粧も出来ません。大の苦手の寒い時期ですが、皮肉にも斜めの日差しは恋しいのです。少し安心感があるからです。頼みとする病院では「こうなったらもう薬は止めましょう、とにかく方法は日光を避けるしかありません。」との宣告。積極的治療もなく、お手上げだというのです。日常生活上大きな制約を受け交際や仕事も不能となったこともあって、急に失望やら医療不信がこみ上げてきました。出口の見えない暗い心は家族への愚痴や口論の引き金で、何度溜息をついたことでしょうか。体は確実に悪化を辿り、室内でさえ暖房の暖気や風呂場の湯気に反応するようになってきたのです。正に32歳、女の厄年のことでした

<そんな絶望の中に光が一条射した？>

自分の将来設計を立てられない暗澹たる日々を送っていたある日のことでした。実母が知り合いからの情報として一冊の本を持ってきてくれました。これが運命の出会いともいべき甲田光雄先生著「現代医学の盲点をつく」だったのです。何とか薬に頼らず健康体に戻りたい私の中にパァーと光が射した（皮膚炎を起こしません）一瞬でした。「これしかない大阪へ行かねば！」甲田医院まで辿り着ける体になりたい一心で、翌々日には読みかじった朝食抜き、生野菜汁、玄米食、西式健康法などを手探りで始めていました。しかし、どれをとってもそれまでとは異質の生活法です。周囲の理解を得られるか？ 「実家に戻ってやらせて下さい」と懇願しまして許しを得ることができました。幸い主人も一緒に移り住もうと申し出てくれたのは有難いことでした。



こうして新生活が始まった矢先のことです。妊娠していたことが分かったのです。それまでさんざん薬を使用してきたことに対して急に恐怖心が湧いてきました。産婦人科で出された薬さえ手を出せません。早く甲田先生に会いたくて受診申込を決心しました。不安の中、受診日を千秋の思いで待ちました。その日は6月。紫外線量の最も多い危険な季節です。案の定、重装備に身を包み徒歩10分の距離をタクシーに乗ったにもかかわらず、顔は真っ赤に腫れて情けない姿で先生の前へ。私の掌を診られて甲田先生が「甘いもの好きで冷え症やなあ、胃腸が相当弱つとる」と皮膚炎の状態そっちのけで、身体の質を指摘なさったことは衝撃的で強く印象に残っています。やっとの思いで帰宅し、サァこれからと張り切ったものの処方された玄米ご飯1.5合をとてもしゃないが食べ切れません。改めて自分の胃腸能力が小さいことを思い知らされました。皆さんはお腹がすぐ悩みがあるのでしょうか、私の場合は食べきるのが苦痛です。体重がみるみる落ちていきます。

そこへまた出鼻を挫く追い打ちが！流産…本当にショックでした。後悔、罪悪感、厭世的憔悴が入り交じって溢れてきては心を引っ掻いていきます。「療法も身体ももうどうだっていい…」放心と涙に覆われた日々が流れていき、西式運動も力なくなんとか格好つけている有様でした。退かない顔の赤み、化粧も出来ない状態、痩せ細った我が身、もう誰とも会いたくない、話したくない。秋には体重が30kgを割り込んでいました。そして寂しさや悲しみを紛らわせるため少しずつアルコールに手を伸ばしていったり、食べきれない分を補っていかないと勝手に理屈をつけ、甘いお菓子も始まりました。でもまたそのために胃腸を壊すこととなり、再診に行きたくても行けません。03年初めには28kgにまで痩せてしまい、こんなことで私は本当に良くなるのだろうかと暗い部屋で鏡を見ては溜息ばかりついていた

のです。

<そういえば、あの頃は口元に笑みがあつたものの何かに耐えていらつしゃるといった強ばつた雰囲気でしたね。有難うございました。> 次号に続く

<それから真剣になつてとりくみはじめたのですね？>

自分の中で「このままではいけない、どこかで切り替えをしなければ」と考えていたのは事実でして、「先生に叱られても通院する」ということを自身に課そうと心に決めたのです。丁度その頃甲田医院の玄関の上がりがまちで一枚の張り紙が目に入ったのでした。そこに書かれていた言葉がまるで私に気付かせるためであるように思え、ハッとさせられました。「……病気は自分で治すものです……」そうでした！自分では、この療法に間違いはない、これに賭けようと思ったのは事実でしたが、色々な辛いことが起こつたことでそこから逃れたいがために実行面で甘えがあつたのです。病人心理特有のものかもしれませんが、悪い結果を自分以外の他者に求めて自分を甘えさせるといった屈折した心理が私の中にあつたことを意識させられたのです。「自分自身が変わらなくてはいけない。気持ちを明るく前向きに生活していかないと、自分も家族も暗い落とし穴に迷い込んでしまう。」帰りの電車の中でジッと考え込みました。そしてその時（03年3月33歳）から以後今まで、しんどくても天気がどうであろうが毎月一回の通院は欠かしませんでした。その当時が一番体力がありませんでしたが、甲田先生から玄米1.5合を2合に増量するようにと助け船が出されました。区切りだと感じてそれからは甘い間食やアルコールを絶ち、一日一日努力の積み重ねです。とにかく大本の胃腸の機能を治さない限り皮膚炎もどうにもなりません。真面目に取り組む姿勢が変わつていったのです。

春頃は体力的には一番きつい時でしたが、確かに変化を感じていました。即ち、慢性的な肩こりは取れてきたり朝の目覚めは爽やかすっきり、気になるお肌は心持ち潤いが現れていました。それに八尾まで通院で往復した後も疲労感を感じなくなったことは勇気が湧きますし、やはり自分が生まれ変わり始めている実感が出てきました。夏には胃腸が良くなつてきて玄米2合を平気で平らげて、なおお腹が空くようになってきました。吸収力がアップしてきたのでしょう、体重が32kgへと回復してきました。それにつれ、皮膚炎の症状も消えるのがテンポよくなつてきたのです。それまでは五日から一週間要したのに、この頃は二、三日で退いていきます。そうなつてきますと気分も好くなり暑い日の外出でも恐怖心が和らぎ、買い物を楽しみにさえなり風景を楽しむ余裕が生まれてきます。元々戸外でのスポーツが大好きでしたから、元気なころを思い出します。そうしてさらに、秋の終わり頃には体重は34kgまで快復してお腹がグルグルよく動き引き続き好調です。暖房が効いた電車内でも、もう余り気にならなくなつていました。キチンと療法が出来ているときは確かに好調さを維持できます。二合の玄米をペロリと平らげなお空腹感が出てくるなんて、久しく経験した覚えがありません。このお腹の具合をご覧になられた甲田先生は不意に「これなら治る！」と仰いました。03年末のことでした。一瞬虚を突かれた私だったので、診察室を出ましてから胸に思わずアツイものが込み上げてきました。初診時から一年半、「治る」など見通しに関するお言葉など頂いた記憶がなかったものですから一遍に元気が湧いてきたことは言うまでもありません。04年はどんな風に体質改善が進んでいくことか楽しみに観察していこうと思います。

例えばこの冬、冷え症が随分改善されてきたと感ずますし、瘦せてはいてもこの2年間風邪はひいていません。花粉症の症状もほとんど気になりません。問題の日光性皮膚炎ですが暖房の影響での赤みも短時間で退いていくように変わってきています。この分なら危ない夏の季節にどう変わっているか？あとは焦らず油断せず着実に前進していくのみでしょう。甲田先生から「この調子で二、三年間しっかりと…」と言われていきますので、一步一步です。次の目標は体重の増加を見計らって、断食が出来るようになることです。生菜食もやってみたい気がします。それが出来るなら、私の胃腸機能は人並み以上という証拠になりますからね。こんな希望を語ることが出来るなんて、考えれば病気になって深い淵に臨んだお蔭ですね。甲田先生や健康法に巡り合わせて戴きましたのもご縁です。それを通じて、健康の有り難さや生きている実感を深く味わえるようになったと感謝しきりです。偉そうな言いぐさで気恥ずかしいですが、悩み深い方々にもこうした喜びを是非知って戴きたいものです。私のほうはまだまだ未熟で、今後つまずいたりくじけたり道の筋かもしれませんが完治を目指して進んでいこうと思っています。

<道元禅師の「病中に非ざれば正法を得ず」ですね。順風満帆だと人間、なかなか謙虚に反省しませんものね。有難うございました。>

編集後記：

発行：山田健康センター

〒581-0869 大阪府八尾市桜ヶ丘 2-76

電話&FAX 0729-97-6177

営業日 月曜日～土曜日 AM9時からPM6時