

「自分で作った病気なんや」という松本先生の
言葉が胸に刺さります。

「リウマチ 中間報告」 松井伊津子 53歳

2017年6月10日

「自分で作った病気なんやで」という松本先生の言葉が胸に刺さります。小学校の特別支援学級に勤めていました。(H29.3月で、療養に専念するため離職しました。)臨時の教員なのでいつでも辞められる身分ではありますが。学校という職場は、正職員だけでは成り立ちません。病気や産休・育休を支えるのは臨時の職員です。児童数の変化で正職員を配置できない時、正職員を十分確保できない時などにも出番です。しかし研修の場も身分も生涯給与も保証されていない立場です。でも、出会う子ども達や保護者には正職員だの臨時だの関係のないことです。「障害児に出会った時、この子達のために頑張りたい。」と心に決め、とにかく研修しました。自費で大阪や東京の研修会にも参加してきました。身分や金銭的にも保証されながら研修もしない正職員には腹立たしい思いでいっぱいでした。子ども達には迷惑かけたくないで、日本中どこに研修に行こうと早くても金曜の放課後から出かけ、日曜には帰ってくることに決めており、月曜の授業には間に合うようにしました。せっかく遠くに行っても観光する暇はありませんでした。

特別支援教育士の資格を取り、校内のコーディネーターを勤めた時期もあります。所属した学会で会計監査の役目を頂いて活動もしています。とにかく出会ってきたたくさん子ども達が大好きで、障害?という個性も大好きで今までやってきました。

自分が障害を持つかもしれないと思った時、一瞬そういうことも巡り合わせなのかもしれないと思いました。今まで支えてきた立場だったけど、当事者になって学べと神様か何かを与えてくれた試練なのかも。しかし、何か違うみたいでした。これは自分が作っていたもの、もっと大きな気持ちで生きてこれたらなることが無かったんだと気が付きました。

ただ、子どもの頃から母から「ステロイドは怖い」と言われていたので、2人の息子達がアトピーの時もステロイドを使わない選択をしてきました。この母からの言葉が今まさに自分を救ってくれたんだと思っています。

H23.4月

新しい校長先生が赴任してきました。市内の支援学級の創成期にいた方なので、支援学級にも熱い思いを持っていることだろうと思っていました。しかし、支援の必要な子どもにも怒鳴り散らす、うつ病の先生にも子ども達の前で怒鳴るなど首をかしげたくなる対応が多く、だんだん尊敬できなくなりました。そのうち私も怒鳴られ始め、次に呼び出されたら録音しようとボイスレコーダーを持ち歩く日々でした。

H24. 3月

夫の転勤に伴い、転居することになりました。やっと嫌な校長から解放されると思ったが、「新卒の教員の指導のために週2、3日来てくれないか。子ども達のために。」と言われ、つい引き受けてしまいました。「子ども達のため」というのに弱いのです。

転居先から1時間くらいの運転をしなければなりません。しかも月2万円くらいかかる通勤のための費用（高速道路を使うことも多かった）は自腹です。しかも行った先には嫌な校長。無理なことを引き受けたので、少しは柔らかい対応にはなったものの、時々怒鳴られました。そんな生活が半年くらい続いた頃ハンドルを持つ手がこわばるようになりました。

H24. 9月

右肘に小さな種火がついたようにじりじり痛み始めました。甘い物を食べると痛むような気がして、甘い物は極力食べないように心に決めました。その後、整形外科に行き、レントゲン、リウマチの検査を受けましたが異常なしでした。痛み止めと湿布を出すと言われたが断りました。痛みがひどくなったので、再度同じ整形外科に行き、リウマチの検査、MRI検査をし、「滑膜に炎症があるが、リウマチの検査は陰性なのでわからない」と言われ、また痛み止めと湿布を勧められ、断って帰りました。

「リウマチなのでは？」なんとなく疑いを持ち、陰性と言われたリウマチのことをネットで調べました。開くページ、開くページ「治らない病気」と書いてありました。その度に「陰性だから大丈夫。そんな珍しい病気に自分なるわけ無いし。」とページを閉じました。そして、また「もしかして・・・」とネットで「関節痛」など検索するとリウマチに行き当たる生活をしていました。自分の身に起きていることが何なのか、これからどうなろうとしているのか、不安でしよがなかつたです。

整形外科では駄目だと思い、半年間ほど整骨院に行き電気など当ててもらいながら肘の治療を始めました。しかし、目に見えた効果は感じる事ができなかったです。

H26. 12月

そう言えば、肘が痛み出した頃から、健康診断で貧血に異常がみられていた

が放っていたので、とりあえず貧血の治療を勤医協病院の内科にて始めることにしました。しばらく貧血の薬を飲んだが少しずつしか改善しません。内科の主治医にどこか出血しているのかもしれないから婦人科の受診を勧められました。別の病院の婦人科で、子宮筋腫などがあるのでホルモン注射を月1回半年間打つことを勧められ、注射に通いました。(以前から子宮筋腫があることはわかっていたし、治療が必要な大きさではないと言われていたので、こんな注射するべきでなかったと猛反省。)

H27. 10月

勤医協病院のリウマチ専門医を受診。今の状態から判断してめでたく「リウマチ」の診断を受ける。今まで何かわからなかったけど「リウマチ」という敵がはっきり見えました。戦いはこれからだとちょっとほっとしました。抗リウマチ薬を週2錠×2回処方されました。今まで処方されたことのない飲み方に、尋常じゃない薬だぞと感じました。看護師さんからいろいろなパンフレットをもらい(病気の説明、手術があること、体が不自由になったら障害者手帳の申請など)、「心配なことがあれば相談して下さいね」と言われたが、相談しても心配からは逃げられないと感じました。病院の帰りにリウマチの本を買いました。「治らない病気、骨の変形、人工関節の手術、寝たきり」等、以前ネットで見た怖い内容を確認したにすぎなかったです。しかし、1ついいことに気が付きました。「アレルギーは自分の免疫が過剰に反応することで起こる」ということは息子達のアトピーでよく出会った言葉です。息子達はツムラの漢方薬を出してくれるお医者さんに出会うことができ、痒みの元となる食品の除去で乗り越えることができました。きっと、リウマチとアトピーって仲間だ!その後、ネットで調べたけど、なかなかリウマチとアトピーを関係づける書き込みは見つからなかったです。1つだけ松本医院の記事のみでした。あまりに情報が難しく、とりあえず「お気に入り」にキープしておきました。

H27. 11年

痛みは全く変わらないので、薬を増やして欲しいと自分から言いましたが、主治医が内科の先生だったせいもあるのか、「副作用の心配があるから増やさずに様子を見ましょう」と言われました。今振り返ると、この10月～12月が1番痛みが強かったと思います。

11月に実践発表会という授業研究会をやったが、自分の思いとは違う形で校内の研修が進み子ども達に申し訳ないことをしている気がして、出勤時と退勤時に猛烈な吐き気を感じるようになりました。(生まれて初めてチック症状も出ていたことに2～3ヵ月経ってから気が付きました。)かなりストレスを抱えていたと思います。

H28. 11月21日

息子達のアトピーでお世話になった漢方薬を出す病院に行って、話を聞いてきました。「リウマチになったんですけど。」と私。先生は「治るよ、痛くなる食品を除去すれば。薬はあるかい？」と言ってくれましたが「治るって先生から聞いただけで、治る気がしてきました。薬は別の病院からもらっているのいいです。」と元気だけをもらって帰りました。

ネットで「リウマチ完治」を検索。「リウマチ感謝」「松本医院」他いくつかを見つけました。再度出会った「松本医院」ですが、「なんか本格的だし、ここに行ったら絶対治りそう。でも遠いし、夫にも付いてきてもらわなくっちゃだめだしなあ。」と思いました。それなら「ここは最後の切り札に取っておこう」とキープすることにしました。まずは、「リウマチ感謝」をヒントにして自分で何とかしてみたい、薬ではない方法で何とかしようと考えました。「リウマチ感謝！」とは、リウマチを自然療法的な方法で自分なりに治した渡辺千春さんのサイトです。

- ・丹田式呼吸法
- ・スギナ茶（前述のアトピーの先生から排出にいいと教えてもらった。松本医院に行くまで飲み続けた）
- ・給食をやめた（白飯・牛乳・揚げ物など食べるのを控えたい物だらけだから）
- ・半身浴
- ・水を水道水からミネラルウォーターに変えた
- ・とにかく体を温める（頸椎と丹田と仙骨にカイロを貼った。ホットパックでも温めた。）
- ・あいうべ体操
- ・爪もみ
- ・歯周病からも原因があるかもしれないと歯医者にも行くことにする。

H28. 1月1日

この頃の状態

右肘・肘の外上と内下の筋肉痛・右手首の腫れ・MP関節の小指と薬指の腫れ
左肘・左手首の腫れと痛み・左手の小指、薬指、中指が曲がりきらない腫れ
右膝の腫れと痛み、膝上の腫れ、膝裏の下が固い、左膝痛い
階段を昇る時違和感、降りる時は痛くて段に両足揃えていく。走ることができない。しゃがむ、正座は無理。雑巾絞りは痛い。

H28. 1月3日～10日

リウマチに効果があると聞いて「二股ラジウム温泉」に湯治。いろいろな病気の方、さんざん病院で薬を出されたあげく手の施しようがないと言われた方達が来ていました。つらい体で温泉プールで一生懸命に歩いていた人がいました。私もなるべく長く入った方がいいと聞いて、最高1日に11時間お湯につ

かりました。お湯につかりながら、医者には当てにならない、自分で何とかするしかないとたくさんの患者さん達からの話で学びました。しかし温泉で結果を出した方達は2～3ヵ月湯治しているようです。1週間やそこらで結果を出そうとするなんて自分の甘さを反省しました。温泉で出会った方達が玄米を食べていることを聞いたので、玄米を食べることにしました。

H28. 1月16日

勤医協のリウマチ専門医から「3ヵ月薬を飲んでも膝の腫れがとれないので薬を増やした方が良い」と勧められました。しかし、増やしたくないと断りました。薬を飲むのは土曜日。「こんな薬飲んでいいのか？私の体ごめん」と思いながら飲みました。日曜はとにかく体が重く鈍く痛みました。月曜は金曜と変わらない状態になるという繰り返しでした。薬をやめたかったです。

東城百合子さんの「自然療法」という本の中で、家庭でできる手当が書いてありました。砂浴がいいらしいが、季節は冬なので無理。砂袋を作ってみました。冬の砂浜で凍り付いた砂をバケツに入れて持って帰ってきました。1人ではどうても無理なので夫に頼みました。いつも私の変な要求に快く協力してくれる夫に大感謝です。小走りやゆっくり縄跳びもできました。階段も普通に降りることができるようになっていました。体調は悪くなっているようには感じないです。玄米を食べるようになってからすごい便通がいいです。良すぎるかも。

H28. 3月

薬はやめようと心に決めていましたが、病院も薬局も飲み方は教えてくれるが、やめ方は教えてくれません。安全な薬のやめ方のDVDを入手し、やっとやめ始めることができました。勤医協病院で内科の診察の日、どきどきしながら、「リウマチの薬、やめることにしました。」と言うと「それは1人で決めることじゃなくて……。何か考えるところがあったんでしょうが」と言われました。「骨の変形よりこの薬を飲み続けてどんどん強い薬になる方が怖いんです。」と答えると、主治医は「そう決めたんなら仕方ないですねえ」と薬を無事に卒業できました。

薬もやめ、順調にいつているかに見えましたが、気が付けば体重が1月からどんどん減っています。45kgほどあった体重がいつの間にか35kg。便通が、良すぎる。体重が減りすぎるので玄米をやめて、雑穀米にしました。薬をやめてから足の痛みは強くなったように感じました。時々珍しく頭痛がするときもありました。とにかく疲れて、土日は昼寝が欠かせないです。

H28. 5月

クレスト社のサプリメントを飲み始めました。体調は悪くないと思います。(この後1ヵ月飲んだが、松本病院を受診してからやめた)

H 2 8 . 5 月 2 5 日

鼻声、せき、喉が痛い・・・風邪だと思うが、このまま倒れたらきっと点滴されるでしょう。抗リウマチ薬を飲み始めた時から「免疫を下げるのでインフルエンザとか気を付けてね」と言われ、以来マスクを付けて仕事してきました。子ども達と話をしても、表情を見せられないので、すごくつらかったです。リウマチだけのためにこの薬を飲んだって、その他たくさんの病気に無力でいいのか？私の今まで願った生き方は免疫力を上げること、今自分で取り組んでいることもきっと免疫を上げること、なのに毎週自ら免疫を下げる薬を飲んでいるのです。自分は矛盾してないか？それでも痛みと引き替えにマスクで頑張ったのに。せっかく化学物質とか入れないように頑張ってきたのに今その辺の病院に担ぎ込まれたらお構いなしに化学物質の固まりの薬を出されるに違いない。急にもものすごく不安になりました。「病院に行った方がいいよ。」と周りからさんざん言われてきたから、どうせ行くなら自分の納得する病院に動けるうちに行かなきゃ。さっそく仕事で忙しい夫に最後の切り札の松本医院のホームページを見せました。「ここならついて行ってやる。」と即答してくれました。次の日には飛行機とホテルの予約も取ってくれました。

H 2 8 . 6 月 7 日

松本医院、初来院。前日の飛行機がつかったです。気圧の変化か、関節が急に腫れてきたり、急に歯が痛くなり、そうこうしているうちに歯から目に金串を刺したような痛み。血の涙が出たかと思いました。

松本医院は漢方の香りがして、「ここ好き」って直感しました。決してきれいじゃなく古く昭和の感じの建物。儲けてないの是一目瞭然。始めに鍼灸を受け、やり方の説明などして頂きました。次に診察。診察室はとにかく狭い。夫と共に診察室に入ったら、椅子があったので動かしたら、看護師さんに「床のガムテープの線より椅子ははみ出さないで下さい。」とすぐに注意されました。経過や体の状態を話すと「ばりばりのリウマチや。治るで。治すのは自分の免疫だけや。」噂通りの握手をして、たくさんの煎じ薬を持って帰りました。

水疱帯状ヘルペス	EBウイルス	リンパ球	CRP	プロテイナーゼ3	血沈
73.3	9.0	25.0	3.67	926.7	90

H 2 8 . 6 月 2 0 日

喉が痛い。体めちゃくちゃ痛い。筋肉痛みたい。体温37.3℃。鼻をかむたびに耳の中でプシューという音がします。

H28. 6月30日

ざらざらした咳が続く。電話で薬をお願いする時「私には漢方風呂は出ないんですか?」と聞くと「ああ、出してなかったか、遠慮してただけや」と言われました。今から思うと数少ない笑う所だったに違いないです。もったいないことをしました。

H28. 7月3日

初漢方風呂。すごい。手首、膝の痛みが全然違います。朝起きた時もまだ風呂上がりのようにぼかぼかしてびっくりしました。咳が収まっています。

H28. 7月11日

遠いと言っても1ヵ月に1回は行った方がいいのかと思って2回目の松本医院受診。しかし、「遠隔治療してあげるからええんやで」と言ってもらい、ありがたかったです。

水疱帯状ヘルペス	EBウイルス	リンパ球	CRP	プロテイナーゼ3	血沈
96.6	8.7	32.5	4.69	929.0	86

H28. 7月25日

時々右手のMP関節あたりが痒くなります。骨が痒いです。

H28. 8月1日

勤務場所は寒いので、夏なのに、オーバーズボンにカイロという重装備。体重34.5kg。動き始めると膝は楽、手首は痛く、体はだるいです。

H28. 8月23日

台風通過。肘、膝、手首がとても痛いです。体中の皮膚というか骨の周りが痒いです。あばら骨、首元、お腹……。湿疹とかは全くないです。これもアトピーなのかな?

H28. 9月28日

普段は職場では8000歩くらい歩きます。調理などの行事が入ると17000歩なんていう場合もあり疲れます。平地を歩くのは楽に歩けますが、両膝の裏が固まる感じ、曲がりにくさ、腕の痛さはあります。

H28. 10月15日

3回目の松本医院受診。飛行機に乗っても関節が腫れてこなかったのも、良

くなっていると確信しました。体調に大きな変化がなく、血液検査もあまり良くないのでまだまだこれからと思い知りました。「治すのは自分の免疫だけなんや。」と渴を入れられました。前回重い漢方薬を手荷物で持って帰ってつらかったですが、薬局で送ってもらうことができることを手記で知ったので、その方法で身軽に帰ることができました。

水疱帯状ヘルペス	EBウイルス	リンパ球	CRP	プロテインアーゼ3	血沈
82.2	6.7	22.0	6.71	1244.6	105

H29. 1月7日

4回目の松本医院受診。あまり大きな変化なくいい報告ができません。「今は悪くなっている時期なんではしょうか」とつい口をついて出てしまいました。「免疫が悪くなる時期なんてないんや」と悲しそうな表情で渴を入れられました。そうだった。免疫はどんな時だって頑張っている方に力を尽くしてくれているんです。それを疑うような言葉を言ってしまい大反省。徳弘さんの「賽の河原の話」を思い出しました。そうだった。「病気の原因は化学物質とストレスや。ステロイドを使ってないんやったら、おまえのストレスはなんや。旦那か、パワハラか、セクハラか？」と詰め寄られました。何も思い当たるものもありません。ゆっくり考えてみることにします。

水疱帯状ヘルペス	EBウイルス	リンパ球	CRP	プロテインアーゼ3	血沈
62.2	9.2	18.0	8.58	1144.0	96

- ・お灸は朝飯2回で頑張った
- ・熟成黒ニンニクを1日1片ずつ食べる

H28. 11月～H29. 3月

職場の近くに鍼灸院があったので、免疫が上がればと考え通うことにしました。週2回程度行きました。少し手首の腫れがひきました。膝下のプラスチックのようにぴかぴかする肌の肌を見て、「この肌の人はステロイドをたくさん使った人だ」と言われました。ステロイドは使ってないはずなのに。鍼灸院に行っている間に膝上半分は肌が元に戻ってきましたが、膝下はつるつるのまま。やっぱり脳内からの天然ステロイドが私を苦しめているのかもしれない。松本先生の言葉と鍼灸院の先生の言葉が同じことを指し示しているように感じま

した。とりあえず、仕事を辞めようと決めました。

H29. 2月

切れない包丁で調理をしていたら、手首がものすごく痛くなり、しばらく夫に切ってもらうことになりました。後日包丁を研いでもらったら、だいぶ使えるようになりました。しかし、手首の熱はなかなかとれないです。

H29. 4月

とうとう仕事を辞めました。朝6時半からの1時間の通勤から解放されました。「子ども達に何かあったら」という気の張った環境からも解放されました。嫌な校長先生に会うこともないし、朝も昼もご飯をよく噛んで食べる時間があります。疲れた時自由に休むこともできます。職場に行かなくなったので、職場近くだった鍼灸院に通うのがつらくなったのでやめて、代わりに骨盤調整所に行くことにしました。左手人差し指にぼつんと赤いものがあります。痛いと言わないが痒くはないです。違和感あり。これがヘルペスか？

H29. 4月5日

おしっこの色が急に変わりました。漢方薬を飲み始めてから濃い茶色だったのに、レモンイエロー。体もどこもぱったりと痒くなくなりました。きたー、とうとう私にも地味だけどI g Eから自然後天的免疫寛容が起きています。その分痛みも少しだけ減っています。これを繰り返していくようです。何しろアトピーの出方も地味だから自然後天的免疫寛容もちょっぴりずつなのかも。

・こんにゃく湿布で肝臓、丹田、腎臓を温め、脾臓を冷やすことを始めた。

H29. 5月12日

5回目の松本医院受診。やっと自然後天的免疫寛容の段階にきたことを確認しました。いつも叱られてばかりだったのに、4回も握手しちゃいました。自分のことのように喜んでもらってありがたいことです。今まで何がストレスだったと思うかと問われました。たぶん、H24年4月から始まった1時間くらい自分で運転する通勤生活と前年から赴任してきた校長先生のパワハラ（校長室に呼び出され怒鳴られる、外部に出す書類を10回くらい書き直しさせられる、「この人にエクセルの使い方教えてやってくれ」と職員室の真ん中で叫ばれる等々）が当時の発症の原因（ストレス）だったと思うと答えました。鍼灸は今までに無いくらい痛かったです。次の日も針が刺さっているんじゃないかと鏡を見たくらいです。

水疱帯状ヘルペス	EBウイルス	リンパ球	CRP	プロテイナーゼ3	血沈
62.9	8.7	25.0	9.13	1080.0	111

今の状態

両膝の腫れは半分くらいにしぼんでいます。膝裏の固さはないです。両肘のこぶのようなぶよぶよは消えました。手首の腫れはすごくひいています。MP関節、お腹、胸元、首元など特に入浴時に痒くなります。便が下痢になることが無くなりました。膝下のビニール肌がだんだん普通に戻っています。体は疲れやすいです。手はバーンと机を叩いた時のように痺れを感じる時があります。指先に時々現れる赤い発疹。今もしゃがめないし、正座もできません。手首も曲がりにくいです。両手の指は握れないです。何ができるようになったとはまだ言えないが、確かに腫れと痛みは減っています。

自然後天的免疫寛容だと松本先生と電話で確認した日、仏壇に赤飯をお供えしました。この治療に巡り会えたことと、この療法を考え出して下さった松本先生、鍼灸の先生や看護師さんたち、地元の鍼灸院の先生、骨盤調整所の先生、3月までの職場でもできないことをたくさんフォローしてくれた先生達、1番身近で生活を手伝ってくれた夫、離れたところから気にかけてくれた兄妹、費用の援助もしてくれた母、この療法の先を見通せる手記を書いて下さった先輩方・・・目に見えるもの、見えないもの全ての皆さんに感謝です、ありがとうございました。まだ、ヘルペスの治療は続きますが、絶対治します。私の免疫で。