

家庭療法と俗信

地球上のどんなところでも、人々は家庭療法を用いている。昔ながらの、つまり伝統的な治療法が、何百年にもわたって親から子へと受けつがれている地域もある。

多くの家庭療法は重要であるが、そうでもないものもある。危険なものや有害なものもあるだろう。近代医療と同様に、家庭療法は注意して用いなければならない。

不必要なことはしないようにしよう。
安全性に確信があり、
使い方を正確に知っている家庭療法だけを使おう。

■役に立つ家庭療法

たくさんの方の病気に対して、年月をかけて吟味された家庭療法は、近代医療と同様に、時にはそれ以上に効き目がある。家庭療法は安価であることが多く、場合によっては、より安全であることもある。

たとえば、咳や風邪に対して家庭で手当をするときに用いる薬草茶の多くは、医者が処方する咳止めシロップや強い医薬品類よりずっとよく効き、問題もあまり起こさない。

また、<重湯>、茶、甘くした飲み物などは、多くの母親が下痢をしている乳児に与えるものだが、どんな医薬品よりもずっと安全で、しかも効き目がある。何よりも大切なのは、下痢をしている乳児には水分をたくさん与える、ということなのである(p.151を参照)。



咳、かぜ、普通の下痢には近代医療より、薬草茶のほうがずっと良く効き、ずっと安く、ずっと安全である。

家庭療法の限界

家庭療法でよくなる病気がいくつかある。一方、近代医学の方法で手当したほうが良い場合もあり、たいていの重い感染症がそれに当たる。肺炎、破傷風、腸チフス、結核、虫垂炎、性交渉に起因する病気、産褥熱（さんじょくねつ）のような病気は、できるだけ早く近代医療の方法で治療しなければならない。こうした病気の場合は、まず家庭療法で手当しよう、いたずらに時間を費やしてはならない。

ときには、どの家庭療法に効果があり、どれにはないかを判断するのが困難な場合もある。より注意深く検討することが必要である。

非常に重い病気は、できれば保健ワーカーの助言に従いながら、
近代医療によって手当するほうがより安全な場合がしばしばある。

古いやり方と新しいやり方

健康上の問題に対処する現代的な方法には、古い方法よりずっと有効なものがある。しかし、ときには、古い伝統的な方法が一番いい場合もある。たとえば、子どもや老人の世話は、伝統的なやり方のほうが、個人的なかかわり方をあまりしない現代的なやり方よりも親切で、有効なことが多い。

幼い乳児にとっての最良の食物は母乳であると誰もが考えていたのは、そんなに昔のことではない。その人々は正しかった！やがて、缶入りの人工乳を製造する大会社が、哺乳瓶で与えるほうがよいと母親たちに言い始めた。これは正しくない。しかし、多くの母親が会社の言うことを信じて、自分の子どもを哺乳瓶で育て始めた。その結果、死ななくてすんだはずの何千人もの乳児が、感染症や飢えのために苦しみ、死んでいった。**母乳が最良**である理由については、p.271を参照。

地域の人々の伝統を尊重し、それに基づいた方法を築いていこう。

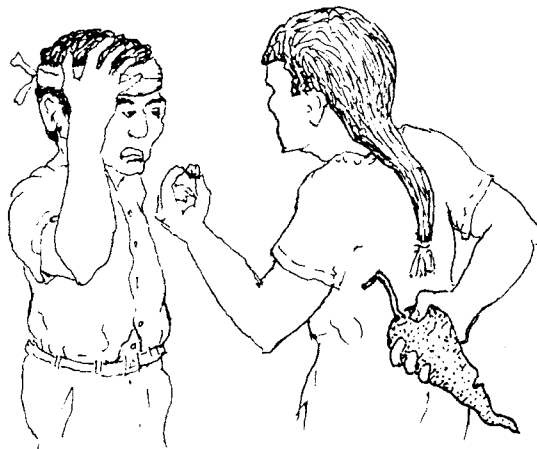
地域の伝統に立脚した方法の築き方についてより詳しくは、*保健ワーカーの学習を助ける*、第7章を参照。

■人を回復させることのできる俗信

家庭療法のあるものは、体に実際に作用する。一方、人々の思い込みだけで効いているらしいものもある。信じることの治癒効果は絶大だといえる。

たとえば、あるとき私は、ひどい頭痛に悩んでいる男性を見た。その人を治すためにある女性が、ヤムイモだかサツマイモだかのかけらを渡して、これはとても強力な鎮痛薬ですよ、と言った。その男性は女性を信用していた。それで、痛みはたちまち消えた。

気分がよくなったのは、女性の手当てに対して男性が信頼を寄せていたからであって、ヤムイモのおかげではない。



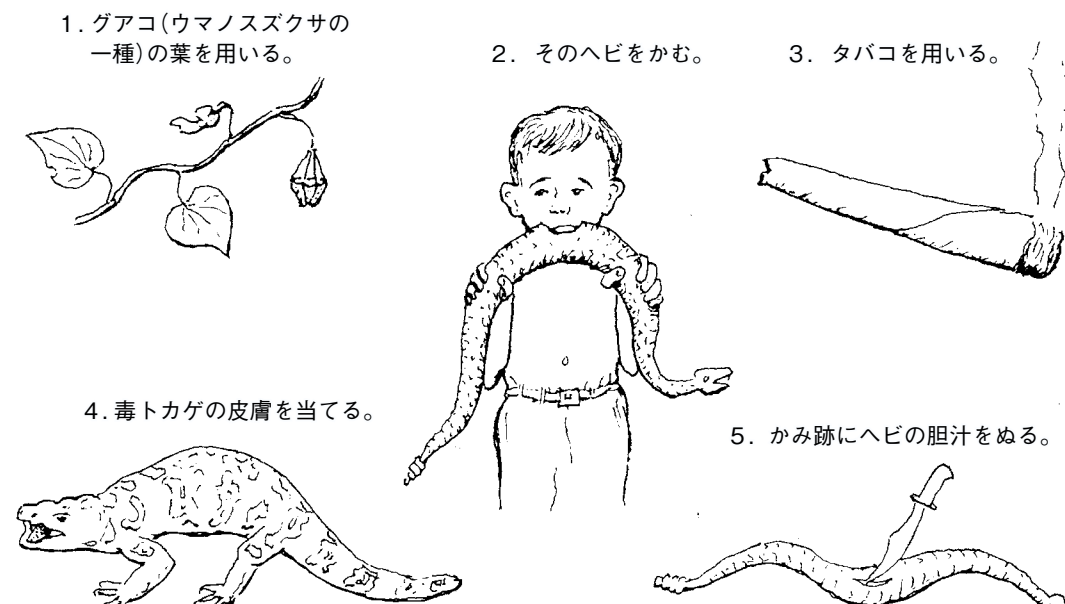
多くの家庭療法薬は、こんな風な効き方をする。もっぱら、人々が効くと信じているから効くのである。従って、人々の俗信や不安、恐れが関係して起きている、人々の心の中にある病気を治すことに、家庭療法は特に役立つわけである。

この種の病気に含まれるものとしては、まじないまたは魔法、理由のない、あるいはヒステリー的恐怖、はっきりしないくずきと痛み> (ことに十代の女子や老女のような、ある種のストレス状態にある人)、不安や気苦労などがある。ある種の喘息、しゃっくり、消化不良、胃潰瘍、偏頭痛、さらにはいぼまで含まれることがある。

これらの問題すべてに対して、治療する人の態度または<手当て>が、非常に重要だといえる。病人が、ひとに気遣ってもらっていると感ずること、自分は回復するのだと信ずること、あるいは、ただ病人の緊張を解いてあげることに、すべてが帰着することは多い。

ある治療法を信頼しているということは、心の病気ではなく、完全に身体的な原因で起こっている病気にも、役立つことがある。

たとえば、メキシコの村人たちは、毒ヘビにかまれたときの家庭療法として、次のようなことを行っている。



ほかの地域には、ヘビにかまれたときの治し方として、また違うさまざまな独自の治療法がある。現在知られている限り、これらの民間療法のどれひとつをとっても、ヘビ毒に対する直接の効果はまったくない。毒ヘビにかまれたが民間薬のおかげでなんともなかったと言う人は、多分無毒のヘビにかまれた、というのが本当のところだろう！

それでもこの種の民間療法は、それを信じていればいくらか役立つ。信じることでその人の恐れが軽くなれば、脈拍が落ち着くだろうし、動きや震えが少なくなるだろうから、体の中の毒の回り方はずっと遅くなるだろう。だとすれば、危険はずっと少ない！

しかし、ヘビにかまれたときのこの種の民間療法の恩恵は限られている。一般に広く使われているのに、いっそうひどくなったり死んだりする人も多い。現在知られている限り、

ヘビ、サソリ、クモ、その他の有毒な動物にかまれたときの家庭療法は、
信念の治療効果以上の効力を持たない。

ヘビのかみ傷に対しては、通常は、現代的治療法を用いるほうがよい。毒のあるものにかまれたときに用いる<抗毒素>つまり<血清>を、必要になる前に手に入れて備えておくこと (p.105を参照)。手遅れになるまで放置してはならない。

■人を病気にする俗信

思い込む力は、人を治す助けになる。しかし、逆に人を害することもある。ある人が、何かが自分の体に害を与えると強く信じ込むと、その恐れのためにその人は病気になる、という場合がある。次のような例がある。



あるとき私は、**流産**してまだ少し出血している女性を診るために呼ばれた。その人の家の近くにはオレンジの木が1本あった。それで私は、オレンジジュースをグラス1杯飲むようにとその人に言った。(オレンジにはビタミンCがあり、血管を強くするのに役立つ。) その女性は、オレンジは体に悪いと信じて恐れていたけれども飲んだ。

しかし、恐れがあまりにも大きかったので、すぐに非常に具合が悪くなった。私はその人を診察したが、身体的に悪いところは何も見つからなかった。私は、何も危険な状態ではないと言いながら、落ち着かせようとした。しかし、女性は、自分は死にそうだというのだった。とうとう私は、その人に蒸留水(完全に純粋な水)の注射を

した。蒸留水には、医薬品としての作用は無い。しかし、その人は注射を非常に信用していたので、すぐによくなった。

実際には、ジュースはその人に何の害も及ぼしていない。ジュースを飲むと病気になる、という**思い込みから、具合が悪くなった**のである。そして、注射への信頼によって回復したのだった!

これと同じように、魔術や注射や食養生その他いろいろなことに対して、誤った考えを信じ続けている人がたくさんいる。その結果、たくさんの不必要な苦しみを味わっている。

ある意味、私はこの女性を助けたことになるのかもしれない。しかし、考えれば考えるほど、私はこの人に悪いことをした、という思いがつのった。本当は正しくないことを彼女が信じるように仕向けてしまったからだ。

私は間違いを正したいと思った。それで、数日後、女性が完全に回復したときに家まで行って、自分がしたことはよくなかったと謝った。そして、あれほど具合が悪くなったのは、オレンジジュースのせいではなく、その人の**恐れ**の気持ちのせいだということと、回復したのは注射のおかげではなく、**恐れ**の気持ちがなくなったためだということを、何とか理解してくれるよう働きかけた。

オレンジと注射と自分自身の気の迷いの実態について理解するなら、この女性とその家族は、今より恐れを抱かないようになり、やがて、自分たちの健康を、もっとよく管理できるようになるだろう。**健康には、分別があることと恐れを抱かないことが、密接に関係しているからである。**

人が危険だとただ思い込んでいるだけで、
危険を及ぼしていることがたくさんある。

■妖術—魔術—凶眼

ある人には自分を害する力が備わっていると強く思い込むと、本当に病気になる人がいる。自分は魔法にかけられているとか、**凶眼**ににらまれたと思い込んでいる人はみな、実際は、自分自身の恐れ犠牲者である（p.24 のストの項を参照）。

〈魔法使い〉というのは、魔法使いには力があると思い込ませることのできた人にだけ力を及ぼし、それ以外の人には、何の力も及ぼさない。これゆえに：

妖術を信じない人を魔法に
かけることは不可能である。

何か不思議だったり、びっくりしたりするような病気（**生殖器の腫瘍**とか**肝硬変**など。p.328 を参照）になると、自分は〈魔法にかけられている〉のだと考える人がいる。そのような病気は、妖術や魔法とは何の関係もない。病気の原因は、自然界の営みの中にある。

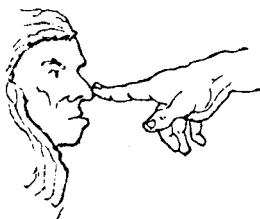
魔法を解いてあげるなどと主張する〈マジックセンター〉に行つて金を浪費してはならない。また、魔法使いの女性に仕返しをしようとしてはいけない。そのようなことは何の解決にもならないからだ。重い病気にかかった時は、医学の助けを求めたほうがよい。



奇妙な病気にかかった
ときは



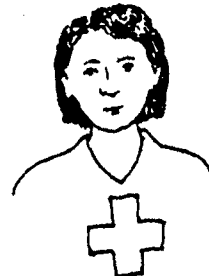
魔法使いの女性を責め
ないで



マジックセンターに行
かないで



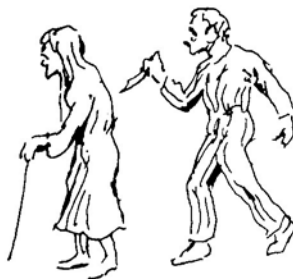
医学的助言を求めよう。



■いくつかの俗信と家庭療法についての質問と答え

ここにあげる例はメキシコ山間部のもので、私が最もよく知っている地域である。あなたの地域の人々の俗信のいくつかは、多分、これらとよく似ているだろう。地域の俗信のどれが健康のためによくて、どれがよくないかを、人々が学び取るための方法を考えよう。

Q あの人は魔法にかけているとみんなが考えている場合、その人の身内が魔法使いの女性を傷つけたり殺したりすればその人はよくなる、というの正しいか？



A 正しくない! 誰かに危害を加えることによって助かった人は、ひとりもない。

Q 乳児の頭の頂上にある<軟らかい点>が内側にへこんでいるということは、特別な手当を受けない限りこの子どもは下痢で死ぬということを意味している、というの正しいか？



A これは正しい場合が多い。<軟らかい点>は、乳児の体の水分が失われすぎているとへこむ (p.151 を参照)。直ちに水分を補給しなければ、子どもは死ぬかもしれない (p.152 を参照)。

Q 妊娠中の母親に月食の月光がさすと、子どもは奇形または知恵遅れで生まれてくるというの正しいか？



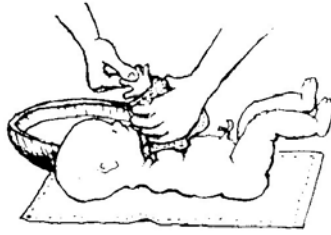
A これは正しくない! しかし、母親がヨード添加塩を摂取していなかったり、ある種の薬を服用していたり、あるいは何かほかの理由がある時は、知恵遅れや、難聴や、奇形の子どもが生まれることはある(p.318 を参照)。

Q 出産は暗い部屋で行うべきだというの正しいか？



A 淡い光のほうが、母親にも新生児にも眼のためによい、というの本当である。しかし、助産師が、自分のしていることを充分に見ることができるだけの明るさは必要である。

Q ヘその緒が落ちるまでは、新生児に産湯を使わせてはいけない、というのは正しいか？



A 正しい！ヘその緒の切れ残りは、落ちるまで乾かしておかなければならない。しかし、清潔で柔らかい布を湿らせて、新生児をそっとぬぐってやるのはかまわない。

Q 母親は出産後何日たつてから入浴できるか？



A 母親は**出産の翌日**からぬるま湯で洗うべきである。出産後何週間も入浴しない習慣は、感染症につながる。

Q 伝統的な母乳のほうが、＜現代風の＞哺乳瓶による授乳より良いというのは正しいか？



A 正しい！母乳のほうが食事としても良く、乳児を感染症から守る働きがある。

Q 出産後の数週間、母親はどのような食物を避けなければならぬか？



A **出産後の数週間、母親は栄養のある食物なら何でも、避けるべきでない。**むしろ、くだもの、野菜、肉、ミルク、卵、穀類、豆類などを充分食べるべきである (p.276 を参照)。

Q 病人を入浴させるのは良い考えか？ それとも病人に害があるか？



A 良い考えである。病人はぬるま湯で毎日入浴させるべきである。

Q オレンジやグアヴァその他のくだものは風邪や熱に悪い、というのは正しいか？



A 正しくない! くだものやジュースはどれも、風邪や熱のときに役立つ。それらがうっ血を起こしたり、何かの害を及ぼしたりすることはまったくない。

Q 高熱のときは空気が害を及ぼすことのないように、全身を包まなければならない、というのは正しいか？



A 正しくない! 高熱のときは、体を覆うものや衣服はすべて取り除く。空気が体に当たるようにすること。こうすると、熱が下がりやすくなる(p.76を参照)。

Q ヤナギの樹皮で作った茶が、熱さましや痛み止めとして役立つというのは正しいか？



A 正しい。有効である。ヤナギの樹皮には、アスピリン Aspirin に非常によく似た天然薬が含まれている。

■泉門という軟らかい点の陥没

泉門は、新生児の頭のてっぺんにある軟らかい点である。この場所では子どもの頭骨がまだ完全に形成されていない。通常、この軟らかい点完全に閉じるのには、1年ないし1年半かかる。

この軟らかい点が内側にへこんでいる場合、乳児は危険な状態にあるということを、いろいろな国の母親たちがよく知っている。そしてさまざまな俗信によってこれを解釈している。ラテンアメリカの母親たちは、子どもの脳が下にずり落ちたのだと考えている。それで、軟らかい点を吸ったり、口蓋を押し上げたり、子どもを逆さにつるして足の裏からたたいたりして直そうとする。こういうことは何の役にも立たない。なぜなら、軟らかい点がへこんでいるのは、本当は、脱水状態が原因だからである (p.151 を参照)。

このことからわかるのは、その子どもは飲んだ水分より多くの水分を失っている、ということである。その子は体が乾きすぎている。たいていは下痢もしている。おう吐を伴った下痢のこともある。



手当て：

1. その子どもに水分をたくさん飲ませる。水分補給飲料 (p.152 を参照)、母乳または白湯である。
2. 必要な場合は、下痢やおう吐の原因に対処する (p.152 から p.161 を参照)。ほとんどの下痢は、薬を必要としない。薬は有益であるより、有害であることのほうが多い。

へこんでいる軟らかい点を治すには・・・

こうしてはいけない。



(魔術的治療も
役立たない。)

このようにする。



あるいはこのよ
うにする。



留意点：軟らかい点が腫れていたり、上に向かって盛り上がりつつある場合は、髄膜炎の症状かもしれない。直ちに手当てを始め (p.185 を参照)、医学的助けを得る。

■家庭療法が効くか効かないかを判断する方法

家庭療法を用いている人が多いからといって、必ずしもそれが効くとか安全だとかいうことを意味するものではない。どの薬が有効でどれが有害かを知るのは、困難な場合が多い。確信が持てるように、注意深く検討しなければならない。ここでは、ある療法がほとんど効きそうにないか、あるいは危険であるかを判断するのに役立つ、4つの原則を示す。(実例はメキシコの村の場合である。)

1. ひとつの病気に対する治療法の種類が多ければ多いほど、そのいずれも効果はないものと思われる。

たとえば、メキシコの農村では、甲状腺腫に対して**たくさん**の家庭療法があるが、**どれひとつとして**本当の効果はない。そのいくつかを示す。

1. 甲状腺にカニをしぼりつける。

いけない



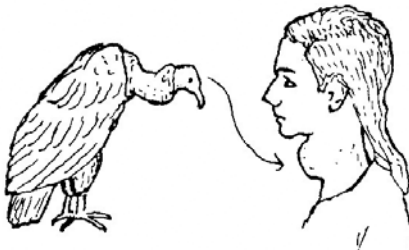
2. 死んだ子どもの手で甲状腺腫をこする。

いけない



3. 甲状腺腫にハゲタカの頭をなすりつける。

いけない



4. 甲状腺腫に人間の排泄物をなすりつける。

いけない



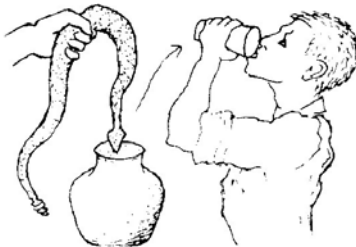
これらのたくさんの療法の中に、有効なものひとつもない。もしどれかひとつ有効なものがあれば、他のものは必要ないはずである。ある病気に対してよく使われる治療法がひとつだけある場合、それはよい方法であることが多い。甲状腺腫の予防と治療には、ヨード添加塩を用いる (p.130)。

2. 不潔であったり、むかつくようであったりする治療法は役立ちそうにない。有害なことも多い。

たとえば、

1. 腐ったヘビで作った飲み物によって、ハンセン病が治るという考え。

いけない



2. ハゲタカを食べれば梅毒が治るという考え。

いけない



この二つの治療法は、まったく役に立たない。腐ったヘビの飲み物は、危険な感染症の原因になる。このような治療法を信じているために、本来の医療を受けるのが遅れることがある。

3. 動物や人間の汚物を用いる療法は、よくないばかりか、危険な感染症の原因となる。決して汚物を用いてはならない。

たとえば

1. 人間の排泄物を目の周りにぬっても、ぼやけた視力は回復しないし、感染を起こす。

いけない



2. たむしを治そうとして頭に牛糞をぬれば、破傷風その他の危険な感染症を起こす。

いけない

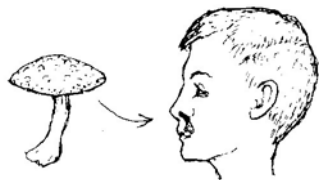


ウサギその他の動物の糞が火傷の治療に役立つこともない。それらを用いるのは、非常に危険である。牛糞は、手で握ってもひきつけをとめることはできない。人間やブタやその他どのような動物であれ、その排泄物で作った茶に治療効果はない。病気をいっそうひどくする。新生児のへその上には、絶対に排泄物をのせてはならない。破傷風になる。

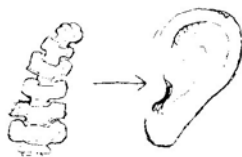
4. ある治療法と病気に類似点が多いほど病気が治るといわれているが、よいことがあったとすれば、それは信念の力だけからきていることが多い。

メキシコにおける、病気と治療法の次のような連想が、まさにこの例である。

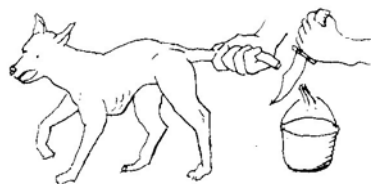
1. 鼻血にイエスカ(鮮紅色のきのこ)を用いる。



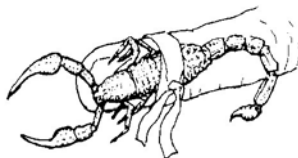
2. 聞こえない耳に、ガラガラヘビの尾の骨を粉にして入れる。



3. イヌにかまれたときは、しっぽから作った茶を飲む。



4. サソリに刺されたときは、刺された指にサソリをしばりつける。



5. 歯がはえつつある子どもの下痢を防ぐにはヘビの毒歯をつないで作ったネックレスをその子どもの首に巻く。



6. はしかの発疹をく引くために、カポック(パンヤノキ)茶を作る。



これらの治療法にしても、他の多くの似たようなものにしても、それ自体には治療面での価値はまったくない。人々が信じ込めば、何らかのご利益があるのだろう。しかし、重大な問題に対して、家庭療法を用いることで、より効果のある手当てを遅らせてしまう、ということがないように気をつけなくてはならない。

■薬効のある植物

病気を治す力を持っている植物は多い。最良の現代医薬のいくつかは、野生の薬草から作られている。

とはいえ、人々が用いている〈病気に効く草〉すべてに、医学的価値があるわけではない。また、価値があっても、使い方が間違っているものが時々ある。自分の地域にある薬草について学び、どれに価値があるかを見つけよう。



注意: 薬効のある植物には、適量より多く用いると非常に有毒なものがある。だから、薬を用いるほうがずっと安全であることがしばしばある。使用量を加減するのがたやすいからである。

正しく用いれば役に立つ植物の例を、以下にいくつか挙げておく。

天使のラッパ (*Datura arborea*)

この植物およびナス科の他の植物の葉には、腸の激痛や、胃痛や、胆のうの痛みを鎮める成分が含まれている。

天使のラッパの葉 1 - 2 枚をすりつぶし、大匙 7 杯 (100ml) の水に丸 1 日浸す。

投与量: (大人のみ) 4 時間ごとに 10 - 15 滴。

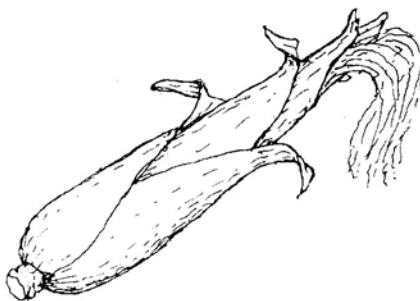


警告: 天使のラッパは、指示された量より多く用いれば、非常に有毒である。

トウモロコシの毛 (トウモロコシの実の房毛)

トウモロコシの毛で作った茶には、利尿作用がある。それで、足のむくみ (ことに妊婦の) を和らげる働きがある (p.176 と p.248 を参照)。

トウモロコシの毛を多めにひとつかみ水に入れて沸騰させ、グラス 1 - 2 杯飲む。危険はない。



ニンニク

ニンニクで作る飲み物は、ギョウチュウを駆除することがある。

ニンニク 4 かけを薄切りまたはつぶして、グラス 1 杯の液体 (水、ジュース、ミルクなど) に混ぜる。

投与量: 3 週間、毎日グラス 1 杯飲む。

膣の感染をニンニクで手当てする方法については、p.241 および p.242 を参照。



カードンカクタス (*Pachycerius pectin-aboriginum*)

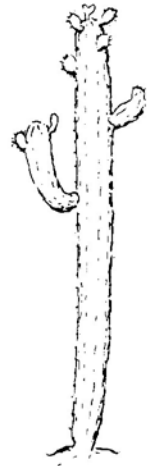
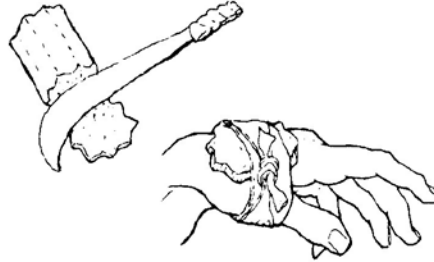
サボテンの汁は、煮沸した水がないときや、他に方法がないときに、傷を洗浄するのに用いることができる。カードンカクタスはまた、傷の出血を止める作用もある。汁が、切れた血管をぎゅっと閉じるのである。

清潔なナイフでサボテンを薄切りにし、傷の上をしっかり押しつける。

血が止まらない場合は、サボテンの小片を傷に当てて、布の紐で縛る。

2 - 3 時間たったらサボテンを取り去り、煮沸した水とせっけんで傷を洗浄する。

傷の手当てと止血については、p.82 から p.87 にもっと詳しく説明してある。



アロエベラ (*Sabila*)

アロエベラは、軽い熱傷（やけど）や傷の手当てに用いられる。植物体の中の濃いどろどろした汁が、痛みやかゆみを鎮め、治癒を助け、感染を防ぐ。葉を1本切り取り、外側の皮をむき、多肉質の葉または汁を、熱傷や傷に直接施す。

アロエは胃潰瘍や胃炎の手当てにも役立つ。スポンジ状の葉を小片に切って一晩水に浸し、そのどろっとした苦い液を、2時間ごとに飲む。



パパイア

熟したパパイアはビタミン類に富み、消化を助ける。肉や鶏肉や卵を食べると腹をこわすといって訴える体の弱い人や老人には、パパイアを食べるのが特に役立つ。パパイアはこれらの食物を消化しやすくする。

カイチュウには、葉のほうがよく効きはするが、パパイアにも駆虫作用がある。パパイアの青い実または木の幹の切り口から出る<ミルク>を、小さじ3 - 4杯 (15 - 20ml) 集める。これに同量の砂糖または蜂蜜をまぜて、カップ1杯の熱湯にかきまぜながら加える。できれば、緩下剤と共に飲む。

より望ましくは、パパイアの種子を乾燥させ、砕いて粉にする。小さじ3杯の粉をグラス1杯の水または蜂蜜少々に混ぜ、1日3回、7日間服用する。

パパイアは、床ずれの手当てにも用いられる。この果実は、死んだ肉をやわらかくしてはがれやすくする働きのある化学物質を含んでいる。まず、床ずれを清潔にして、肉が死んでいる内側の部分を洗い流す。次に滅菌した布またはガーゼに、パパイアの幹または果実からとった<ミルク>をしみこませて、とこずれの中に詰める。洗浄と詰め物の交換を、毎日3回くりかえす。



■手製のギプス—折れた骨を正しい位置に保持するために

メキシコでは、**テペグアヘ**(マメ科の樹木)や**ソルダ コン ソルダ**(巨大なつる性のアルム、テンナンショウの仲間)のようないろいろな植物が、ギプスを作るのに使われる。他にも、乾くと固く丈夫になり、皮膚を刺激しないシロップが作れるような植物なら、何でもかまわない。インドの伝統的な接骨医は、植物の液から作るシロップの代わりに、卵白と薬草を混ぜたものを使ってギプスを作っている。しかし、方法は似ている。自分の地域にあるいろいろな植物で試してみよう。

テペグアヘを用いたギプスの場合: 1 キログラムの樹皮を5リットルの水に入れ、2リットルになるまで煮詰める。ろ過して、濃いシロップになるまで煮詰める。フランネルまたは清潔なシーツを細長く切ってシロップに浸して、次のように注意深く用いる。

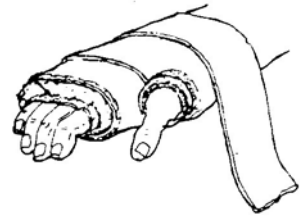


骨が正しい位置にあることを確認する(p.98)。

ギプスを皮膚に直接当ててはいけない。

腕または脚を柔らかな布でくるむ。

次に綿またはパンヤを薄く広げたもので包む。

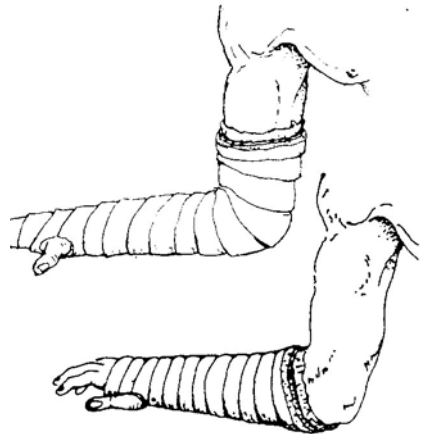


最後に、シロップに浸した細長い布切れを、丈夫できつすぎないギプスになるように巻く。

たいていの医者は、折れた骨が動かないように、折れた部位の上の関節と下の関節をギプスで覆うように勧める。

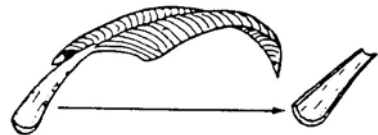
ということは、手首の骨折の場合は、図のように、ほとんど腕全体をギプスで覆わなければならないことを意味する。

指先だけは、よい色を保っているかどうかを見ることができるように、覆わない。



しかし、中国やラテンアメリカの伝統的な接骨医は、骨の端が少し動いたほうが、治りが早いと言って、腕の単純骨折には、短いギプスを用いる。最近の科学的研究によって、この正しさが証明されている。

脚や腕の当座の副木は、厚紙や、たたんだ紙や、乾燥したバナナの葉柄の分厚い湾曲部分や、やしの葉で作ることができる。



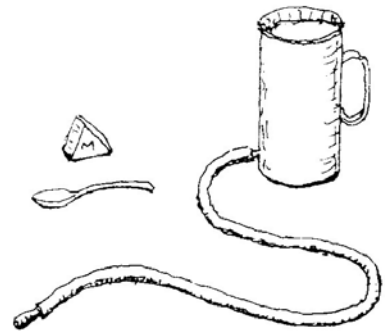
注意: ギプスを施したときには特にきつくない場合でも、骨折した手足はやがて腫れてくるかもしれない。ギプスがきつすぎると患者が訴えたり、手足の指が冷たくなったり、白くなったり青くなったりする場合は、ギプスをはずして、新しくもっとゆるいものにする。

ギプスは、切り傷の類には、決して用いてはならない。

■浣腸、緩下剤、下剤：用いるべきときと用いてはならないとき

浣腸や緩下剤を使いすぎている人が多い。＜下剤をかけたがる＞のは世界共通だ。

浣腸と下剤は、きわめて一般的な家庭療法である。そして、非常に危険なことが多いものでもある。**浣腸**（肛門から腸へ水を通すこと）をしたり**下剤**つまり強力な下し薬を用いたりすれば、熱や下痢の症状を＜洗い流す＞ことができると信じている人が多い。残念ながら、そのようなやり方で病気の体をきれいにしようと、すでに傷ついている腸を更に痛めてしまうことがしばしばある。



浣腸はめったに有効ではなく、下剤はまったく役に立たない。
それらは危険である。ことに、強い緩下剤は危険である。

浣腸や緩下剤の使用が危険な場合

患者に、強い腹痛その他、何らかの、虫垂炎または＜急性腹症＞（p.93を参照）の症状が見られる場合は、たとえ数日間排便がない場合でも、**決して**浣腸や緩下剤を用いてはならない。

腸に銃創または他の傷のある人には、**決して**浣腸や緩下剤を用いてはならない。

体の弱い人や病気の人に、**決して**強い緩下剤を処方してはならない。体をもっと弱くする。

2歳未満の乳児には、**決して**浣腸や下剤を用いてはならない。

高熱、おう吐、下痢、脱水症状（p.151を参照）の症状のある子どもには、決して緩下剤や下剤を用いてはならない。脱水症状が進み、子どもが死ぬ恐れがある。

下剤の類を頻繁に使う習慣を**作らない**（p.126、便秘の項を参照）。

浣腸の正しい使い方

1. 単純な浣腸は、便秘（乾便、硬便、排泄困難）を治すのに役立つ。温湯だけを用いるか、ほんの少しのせっけんを加えるだけにする。
2. おう吐のひどい患者が脱水状態の場合は、水による浣腸ではなく、水分補給飲料による浣腸を試みてもよい。**非常にゆっくり行うこと**（p.152を参照）。

よく使われる下剤と緩下剤

ひまし油、センナの葉、カスカラ (cascara sagrada) :	これらは刺激の強い下剤である。有益であるより有害であることが多い。使わないほうがよい。
水酸化マグネシウム、マグネシア ミルク、エプソム塩 (硫酸マグネ シウム) (p.383 を参照) :	これらの下剤は塩類である。便秘用の緩下剤として、少量用いる。頻繁には用いない。 腹痛がある場合は、決して用いてはならない。
鉱油 (p.383 を参照) :	これは痔のある人の便秘に時々用いられるが、脂ぎった石ころが通過するような具合である。勧められない。

緩下剤と下剤の正しい使い方

緩下剤は下剤に似ているが、もう少し弱い。上にあげた物質はどれも、少量用いれば緩下剤で、たくさん用いれば下剤である。緩下剤は腸の内容物を軟らかくし、腸の動きを早める。一方、下剤は下痢を起こす。

下剤：多量の下剤を使うべき唯一の場合は、人が毒物を飲んでしまって、速やかに排出浄化しなければならぬときである (p.103 を参照)。そのほかの場合は、いかなる場合でも、下剤は有害である。

緩下剤：ある種の便秘の場合に、緩下剤として、少量のマグネシウムミルクまたは他のマグネシウム塩を用いることができる。**痔** (p.175、痔の項を参照) の人が便秘になった場合は、鉱油を用いてもよい。ただしこれは、大便を滑りやすくするだけで、柔らかくするものではない。鉱油の投与量は、就寝時に小さじ 3 - 6 杯である。(決して食事と共に用いてはならない。食物に含まれている重要なビタミン類が失われる。) これは最良の方法ではない。

座薬：弾丸の形をした錠剤である。肛門から直腸の中に押し上げて、便秘や痔の治療に用いることができる (p.175、p.383、p.392 を参照)。

もっとよい方法

繊維質のある食物。便を軟らかくして通りやすくするための、最も健康によくて穏やかな方法は、**たくさん水を飲むことと、天然繊維をたくさん含む食物を、もっと多く食べることである**。繊維質のある食物とは、**キャッサバ、ヤムイモ、ふすま (コムギの皮)**、その他の全粒粉食品 (p.126 を参照) で、腸のぜん動運動を刺激するような食品である。くだものや野菜をたくさん食べるのも有効である。

天然繊維の多い食物を、伝統的にたくさん食べている人々は、精製した<現代食>をたくさん食べる人々より、痔や便秘や腸のがんで苦しむことが少ない。よりよい便通の習慣のために、精製した食物をやめて、研いだりついたりしてない穀物で作る食物を食べよう。