

薬を使わない治療

ほとんどの病気に薬はいらない。私たちの体は、自前の防衛力を持っている。つまり、病気に抵抗したり、病気とたたかったりする手段を持っている。たいていの場合、私たちの健康にとって、この本来の防衛力のほうが、薬よりはるかに重要である。

ひとは自分の力で、薬を使わずに、
風邪や〈インフルエンザ〉など、ほとんどの病気から回復する。

体が病気を撃退し、病気にうち勝つためには、次の3つを守れば事足りる。

いつも清潔にしていること。



充分休息すること。



よく食べ、
水分をたくさん摂ること。



薬が必要かもしれないもう少し重い病気の場合でも、**病気にうち勝たなければならないのは体であって、薬はただそれを助けるだけ**である。薬を飲んだ時も、清潔と休息、栄養のある食物と十分な水は非常に重要である。

保健技術の多くは医薬品治療に頼らない。薬に頼ってはならないのである。たとえ近代医療・薬がまったくない地域に住んでいる場合でも、何をしたらよいかさえ知っていれば、ほとんどの普通の病気の予防と手当てに関して、できることがたくさんある。

薬なしでも、予防したり手当てしたりできる病気はたくさんある。

もし人々が**水**の使い方だけでも正しく知っていれば、これだけで、間違った使い方をしてる薬も含め、今使っている全ての薬よりもはるかに有効に病気を予防したり治したりできるはずである。

■水による治療

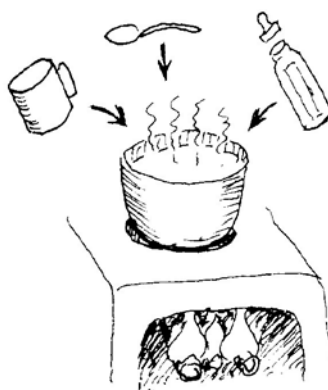
私たちはほとんどが薬なしでも生きられる。しかし、水なしで生きられる人はいない。実際、人体の半分以上（57%）は水である。農場や村で暮らしている人みなが、水をうまく使いこなすなら、病気と死亡の総数は、ことに子どもでは、減少するだろう。

たとえば下痢は、予防も手当ても、水を正しく使うことが基本である。多くの地域で、小さな子どもの病気と死亡の最もよくある原因が下痢である。**汚染された**（清潔でない）水が、原因の一部であることが多い。

下痢その他多くの病気の予防では、飲料水の安全を確保する、ということが重要である。井戸や泉の周囲には垣根や壁を設けて、汚物や動物が入らないように守る。井戸や泉の周囲にちゃんとした排水路を築くために、セメントや岩を用いる。雨や汚水はそこから流れ出るようにする。

水が汚染されている恐れのあるところでは、飲料または炊事に用いる水は、沸騰させるか、ろ過することが、下痢を予防するために重要である。この点は、ことに乳児の場合大切である。乳児の哺乳瓶や食器も、煮沸しなければならない。瓶類をいつも煮沸するのが不可能な場合は、カップとスプーンを使うほうが安全である。

排便（うんこ）の後や、食事の前や、食物を扱う前に、せっけんと水で両手を洗うことも大切である。



予防

手
当
て



下痢の子どもが死亡する一般的な原因は、重い**脱水**である。脱水とは、体から失われる水が多すぎる状態である（p.151を参照）。下痢の子どもに水（一番よいのは、砂糖か穀類と食塩入り）をたくさん与えることによって、脱水を防いだり、改善したりすることができる（p.152、水分補給飲料の項を参照）。

下痢の子どもに水分をたくさん与えることは、どんな薬よりも大切である。実際、水分を充分に与えていれば、普通、下痢の手当てに薬はいらない。

次からの2ページに、**水を正しく使うほうが、薬を使うよりはるかに重要である**多数の例を示す。

■水を正しく用いれば、薬よりも効果がある場合

予防


病名	水の使い方	参照ページ
1. 下痢、寄生虫、 腸の感染症	飲料水の煮沸またはろ過、 手を洗うなど	135
2. 皮膚の感染症	頻繁に入浴する	133
3. 感染傷に進行する傷： 破傷風	せっけんと清潔な水で よく洗う	84, 89



手当て

病名	水の使い方	参照ページ
1. 下痢、脱水	水分をたくさん摂る	152
2. 熱のある病気	水分をたくさん摂る	75
3. 高熱	衣類を脱がせ、体を冷水で ぬらす	76
4. 泌尿器系の軽い感染 (通常女子)	水分をたくさん摂る	235
5. 咳、喘息、気管支炎、 肺炎、百日咳	水分をたくさん摂る 暖かい水蒸気を吸う (痰をゆるめる)	168



病名	水の使い方	参照ページ	
6. ただれ、膿痂疹、皮膚 または頭皮のたむし、 幼児頭痂皮、吹き出物	せっけんと清潔な水で 洗い落とす	201,202,205, 211,215	
7. 感染創、膿瘍、おでき	温湿布	88,202	
8. 筋肉と関節のこりと痛み	温湿布	102,173,174	
9. 捻挫	初日、冷たい水に関節 をひたす。その後、湯 で温める	102	
10. かゆい、ひりひりする、 じくじくする皮膚の 過敏症	冷湿布	193,194	
11. 軽い火傷	すぐ冷たい水につける	96	
12. 咽喉炎または扁桃腺炎	温かい食塩水でうがい	309	
13. 眼に酸、アルカリ、 ごみ、刺激物が入る	直ちに多量の冷たい水 で眼を洗う、30分間 続ける	219	
14. 鼻づまり	食塩水をかぐ	164	
15. 便秘、硬便	多量の水を飲む（浣腸 は緩下剤より安全だが 使いすぎないこと）	15,126	
16. 風邪や熱による ただれ、水疱疹	最初の症状のときに 水疱の上に1時間程氷をおく	232	

上記の例では（肺炎は別として）、水が正しく用いられれば、いずれの場合も薬はいらない。この本では、薬を使わない治し方をたくさん提案している。薬は、本当に必要な場合にだけ用いること。