

■「ホメオパシーでの災害対策、ホームキットの有効活用

ー2019年台風15号、19号、21号からの大雨、千葉鴨川で被災した経験からー」

JPHMA 認定ホメオパス No.0476

HMA 認定ホメオパス No.1494

ZEN メソッド修得認定 No.0033

安田 真美野 (やすだ まみや)

今年も残すところあとわずかになってしまいました。

まず初めに、2019年は数々の自然災害が起こり、今なお大変な方々もたくさんいらっしゃいます。

この場を借りまして心からお見舞いを申し上げます。

**ホメオパシーでの災害対策
ホームキットの有効活用**

～台風15号、19号、21号からの大雨、
千葉鴨川で被災した経験から～

JPHMA認定ホメオパスNo. 0476
ZENメソッド修得認定No.0033
安田 真美野

©2019 JPHMA

さて、私の住む千葉県鴨川市でも台風15号、19号、その後の豪雨と3度の災害に見舞われ、多くの方が被災されました。その時の体験から学んだこと、気づいたことをお伝えできたらと思います。



まずは房総地域の紹介ですが、黒潮の流れの恩恵を受けるこの地域は、夏は涼しく冬は暖かいという温暖な気候に恵まれた、海あり山ありの緑豊かな地域です。

東京から約2時間という利便性もあつてか、多くの観光客の方も訪れます。東京に近く自然が豊かなことから、その豊かな自然環境の中で子育てをしたいと移住してきた若い世代の方もたくさんいらっしゃいます。



©2019 JPHMA

そうした方々が自然な育児の一環としてホメオパシーを取り入れてくださり、勉強会なども定期的に関われています。みなさんレメディーキットをお持ちになっていて日々のセルフケアとして、御自身の家族やご友人などに活用されています。その時々キットの使い方やトラブルなどのご相談もさせていただくこともあります。

こうしたユーザーさん達から、今回の度重なる災害から自分たちを守る為にレメディーキットを効果的に活用され、多くの危機を乗り越えられたという報告をたくさん受けました。そのいくつかをご紹介します。

まずは、台風15号の長期停電で、もっとも緊急性が高く対処が必要だったのが熱中症でした。

台風15号がやってきたのは9月8日の深夜、まだまだ夏の暑さが残るさなかでした。その翌日には千葉県が多くが停電し、ほとんどのインフラが麻痺しました。エアコンが使えないのはもちろんですが、扇風機も動かず、冷蔵庫も使えず、氷も無い状態のまま外気温はぐんぐん上がっていきます。

高齢者や小さい子どもは暑さにどんどん疲労していき、医療機関も麻痺、道路は倒壊したり倒木で塞がれたりして、救急車を呼んでも来るのかどうかもわからない状況でした。

そうした緊急事態に、Bell. (ベラドーナ/セイヨウハシリドコロ) が大活躍しました。

Bell. (ベラドーナ) は風邪などで高熱が出たときに使うことが多いのですが、熱中症に効果的でした。風通しのよい部屋で水分を頻繁にとり、Bell. (ベラドーナ) を何度かリピートしてもらおうとお伝えしました。

するとどんどん汗が出てきて身体にこもっていた熱が排出され、徐々に体温が下がっていきました。同時に熱中症の症状も少しずつ緩和されていきました。

通常なら、熱中症はまず冷房の効いた部屋で体温を下げていくなどの方法がとられますが、冷房

**災害時で効果的に活用できた
レメディー 一覧**

- Bell (セイヨウハシリドコロ) → 熱中症
- Apis (ミツバチ) → 蜂刺され
- Arn (ウサギギク)
- Calen (キンセンカ) → 怪我(打ち身、捻挫、切り傷、打撲)
- Hyper (セイヨウトドリソウ)
- Ruta (ヘンルーダ)

©2019 JPHMA

も扇風機もない状況下では手も足も出ず、そんな時、**Bell.**（ベラドーナ）を使う事で多くの危険を回避することができました。

次に出番があったのが、意外にも **Apis**（エイピス／ミツバチ）でした。

台風 15 号では御存知の通り、多くの家屋の屋根が吹き飛ばされました。

次の雨が来る前にブルーシートを張らなくてはならず屋根に登る訳ですが、軒下は蜂が巣を作っている事が多く、特に 9 月はスズメバチなどが最も攻撃的になるため、蜂に刺される被害も続出しました。停電が長期化していて医療機関もなかなか対応してくれないこともあって、ホメオパシーのユーザーさんが、蜂刺されの被害に遭われた方に **Apis**（エイピス）をご案内したところ、とても役に立ったとのことでした。こうした報告を受けて多くの方にこの情報を発信してみると、同じような場面で役に立ったとの返答をいただきました。

なかには、**Apis**（エイピス）の効果に感動した民宿のオーナーさんがおられて、今までホメオパシーのホの字も知らなかった方でしたが、今後は職員の福利厚生としてレメディーキットを使いたいと申し出てくださり、思わぬところで波及効果があったことを嬉しく思いました。

そして怪我にはやはり、**Arn.**（アーニカ／ウサギギク）、**Calen.**（カレンデュラ／キンセンカ）、**Hyper.**（ハイペリカム／セイヨウオトギリソウ）、**Ruta**（ルータ／ヘンルーダ）です。



台風 15 号では、その被害の多くが屋根の損壊のため、脚立を使った高所作業になります。しかも、その作業をするのはプロではなく全くの素人、一般の人々です。

程度は軽いものの、あちらこちらで脚立から滑り落ちた、手を切った、転んだ、ぶつけたとの連絡が入り、怪我や打身などのトラブルにこれらのレメディーを活用してもらいました。

脚立から落ちて捻挫した方は、**Ruta**（ルータ）をとったら翌日は腫れも引き、痛みもなくなったとのこと、またレメディーがあることでとても安心感があったとも言っていました。

お子さん達のトラブルとしては、オムツかぶれ、皮膚炎、蕁麻疹などの報告がありました。

停電に伴って断水した地域も多く、入浴ができず暑さも続いた為オムツかぶれになったり、不自由な生活からのストレスで蕁麻疹が出た子どもや、皮膚炎になってしまった子もいました。オムツかぶれや皮膚炎には **Sulph.** (ソーファ／硫黄)、**Calen.** (カレンデュラ)、**Merc.** (マーキュリー／水銀) などを使ってもらうことで改善したり、蕁麻疹には **Apis** (エイピス) が効果的でした。

夜泣きがひどくなったケースでは、**Acon.** (アコナイト／ヨウシュトリカブト) で落ち着いたとのことでした。

更に台風 15 号の特徴として感じたことがあります。

それは停電の長期化によって、ガソリンが買えなくなり、食料が店から消えていき、そして、携帯電話も使えずテレビも映らず情報も入ってこない。すると人々はだんだんと不安になっていきます。そんな不安が不安を増強させていき徐々に平常心を失ってパニックのような状態になっていくのです。そんな時にはまさに **Arg-n.** (アージニット／硝酸銀) が適合し、実際に多くのユーザーさんもとられたようです。

こうした数々の事例から災害時などの緊急事態で、レメディーキットは様々なケースに対応でき、大きなサポートになることがわかりました。

まとめとして

レメディーキットを災害時に活用するメリット

1. 緊急時に即座に対処できる。
2. 病気、怪我、メンタルなど幅広い分野をカバーできる。
3. 誰でもすぐに使うことができ、難しい技術もいらぬ。
4. 間違ってレメディーをとっても副作用がない。
5. 災害時に陥りがちな不安感にも対応できる。
6. 持ち運びに便利である。

などの点で即戦力になります。



そして日常からレメディーキットを使いこなし活用されている方々は、自分のことは自分で対処していくというライフスタイルを実践されており、災害などの困難を乗り越える力が自然と身についているのだということも改めて感じました。

以上のことから今後の災害対策のひとつとしても、レメディーキットをたくさんの方に知ってもらい使っていただくことが、多くの命を守っていくツールになり得ると感じました。

そのためにも、ますますホメオパシーの理解と普及が重要だと痛感しました。

災害には様々な状況がありますが、台風 15 号ではインフラの麻痺が混乱を引き起こし現代社会の課題が浮き彫りになりました。通常自然災害に加えて人災的な側面も大きかったのではないかと感じました。

今の便利な生活は、自然災害の前ではとても脆く崩れやすいものでした。

停電して真っ暗闇の毎日は夜空の星が煌々と輝き、凶らずも昔の人々の生き方を感じる時間になりました。あの暗闇が今の自分のあり方を考える機会を与えてくれたのではないかと思えました。今回の経験が、これからも来るであろう災害に活かされるように、そして被災された方々の 1 日でも早い復旧と地域の復興を願い、私の話を終わりとさせていただきます。

ご清聴ありがとうございました。

JPHMA 認定ホメオパス 安田真美野

カテゴリー：[セルフケア・子育て・身近な症状] [急性症状]

ホームキットを災害時に活用するメリット

1. 緊急時に即座に対処できる。
2. 病気、怪我、メンタルなど幅広い分野をカバーできる。
3. 誰でもすぐに使うことができ、難しい技術もいらない。
4. 間違ってもレメディーをとっても副作用がない。
5. 災害時に陥りがちな不安感にも対応できる。
6. 持ち運びに便利である。

©2019 JPHMA