

シュタイナーの人間観に基づいた湿布療法の 基礎的知識とその一例としての足浴療法の紹介

伊藤 良子

Ⅰ. はじめに

2001年に、『モニカ・フィンガドー著、湿布療法 —イタ・ヴェーグマンクリニックのハンドブックより—, Natura Verlag (2001)』がスイスで出版された。ドイツ、スイス、スウェーデンを始め、ヨーロッパにはシュタイナー医学を基本に医療を施行している200床から400床の病院が、官民を問わずいくつかあるが、本書はそうした医療・看護の現場における治療法の中で大きな柱の一つである湿布療法について、その基本概念と方法を詳しく紹介したものである。著者はスイスにあるそうした病院の一つで、治療として組み込まれている多種多様の湿布療法を、仲間達との数多くの実践を通して20年近く厳しく吟味し発展させてきたドイツ人看護師である。本書の中にその長年の実践の集大成が纏められている。ここではその概論から、その主要部分である「重要な基礎知識」の項と、各論としての諸療法の中からその一例として「足浴」について取り上げることにした。足浴は本文にもある通り、簡便で高い効果を得ることのできる療法である。本書と他の類似書との違いは、本書の内容全体がシュタイナーの全人的な人間観に基づいていること、そして使用するハーブや基材の違いにより生まれる細やかな適応や禁忌、方法などの違いについて実践に裏打ちされた丁寧で詳細な指示を提示していることにある。シュタイナーの湿布療法が、今後病院での看護場面のみならず、在宅看護や家庭でも広く取り入れられることを期待してここに紹介する。

以下、『モニカ・フィンガドー著、湿布療法 —イタ・ヴェーグマンクリニックのハンドブックより—, Natura Verlag (2001)』より訳出：

Ⅱ. シュタイナーの全人的な人間観に基づいた湿布療法についての重要な基礎的知識

湿布 (Kompress) が身体のある決まった部位、たとえばある臓器の部位を治療効果のある物質で覆うだけであるのに対して、本書で述べる巻湿布 (Wickel) では身体部位を巻いて覆うという相違点があります。殆ど全ての湿布と巻湿布では、扱う身体部分を外布で包み込むように巻いて覆います。

1) その可能性と限界

これらの湿布療法の多くは、家庭での看護場面で大きな助けとなるでしょうし、一部のものは本人が行うことも出来ます。責任ある湿布療法を行うためには、その効果の可能性と共にその限界をもよく知っておかなければなりません。湿布療法は医師以外の人が処方する事はできない。また、症状の原因が明瞭でない時や、湿布療法をしても症状が改善しない時には、必ず医師に相談しなく

てはなりません。湿布療法は、たとえ急性の、もしくは危篤時の病状に対しても他の治療的方法に付随して、これを支援する大変重要な治療形態として提案することができます。

2) クライアントへの問題提起

湿布療法は、クライアントへのひとつの問いかけのように考えることができます。クライアントはこの問いに対して身体的な、そして更に心や精神の次元での反応を通して、その人固有の答えを返してくれます。

私たちが素材やその諸力についてのイメージ像を自分の中で発展させ、これを完成できるようにすると、よりクリアな意識を持ってこうした問いを立てることが可能となります。そのことによってクライアントへの効果をより良く読み取り、それにもとづいて次の手当てを行うことが出来るようになるのです。

湿布はクライアントの個別のニーズや体験に応じて、貼用時間や温度、濃度などを少しずつその人に合わせてゆくことができますが、そのことによって薬草や湿布の形式のもつ、本質的な効果の可能性を妨げるようなことにならないよう注意が必要です。たとえばあるクライアントにできる限り熱いカミレ湿布を貼用すべき状況で、体温程度の温かさの湿布が貼用されるならば、その湿布の正確な効果は望めません。もし次の回にも湿布の温度を上げて貼用できないようであれば、他の種類の薬草を用いるか、他の湿布の形式を検討しなくてはならないでしょう。

3) クライアントからの反応

クライアントからの十分な反応を急いで求めてはいけません。例えば西洋ノゴギリソウの肝臓湿布は、湿布のあと何時間かしてから強い覚醒状況、もしくは強い倦怠感、激しい空腹、喉の乾き、あるいは頻尿といったように、実に様々な「付随的な作用」を起こすことがあります。恐らくクライアントはこの効果の強い湿布療法を通じて我に帰り、その身体が声を上げ、クライアント自身の全く個人的なもの、隠れた欲求や感情と言ったものがその内部の深奥から姿を現したのです。クライアントの現在の状態を多く物語ってくれるこうした反応にこそ注意しよく目覚めていなくてはなりません。

多くのクライアントは自分の感じた反応について詳しく話してくれますが、そうでないクライアントの場合、私達が注意深く観察しなくてはなりません。とりわけ初めて行う治療法ではこのことが重要です。

4) クライアントとその環境

クライアントに治療について知りたいという気持ちがあるなら、他の治療と同様に湿布療法の手順と目的をよく説明しなければなりませんし、それは常に心がけているべきです。

湿布療法の前に、クライアントにはトイレを済ませ、着心地の良い衣服を身にまってもらいます。部屋を改めて換気し、電話や面会、ラジオ、騒音、直射日光といった妨害や気を散らせるような外的影響をなくすように配慮します。湿布中には“湿布中です。どうぞお静かに。”の札を私たちはドアの入り口に下げることにしています。

空間的な状況とクライアントの状態によって、湿布用の布類の準備方法や、湿布に使う薬草の種類、あるいは室内で準備するか隣室で準備するか等が決められます。大切なのはクライアントの周りで不必要な煩雑さが生じないことです。しかし、湿布用の当て布（湿布用布）の上からハーブティーが注がれるのを見たり、切り分けられたレモンの香りをかいだりすることでクライアントの不安が和らぐこともよくあります。本書では、当て布にハーブティーを注ぐ時にはクライアントのベッドサイドで行うことを原則としています。そうでない場合にはゴム湯たんぽなどで当て布を挟んで温度が下がらないようにして持ち運びます。

湿布や巻湿布を貼用した後は、その部位をクライアントの衣服で覆い、しわのないようにピンと伸ばして、心地よく横たわることができるようにします。そして掛け物で身体を肩まで均一に覆います。足が温かいことはくつろぎ、リラックスするため大変重要な前提となりますが、暖かい湯たんぽを足元にもうひとつ置くことはあまり良い解決策ではありません。なぜならそのことによって“身体の注意力”が、別の部位に同時に向けられてしまうからです。良い方法はあらかじめベッドを湯たんぽで暖めておいたり、靴下を履いて足を暖かく整えておくことです。

湿布療法の間、リラックスして仰臥位でいるために（特に腹部に症状のある場合）クッションやあて枕をひざの下におくとよいでしょう。多くの湿布や巻湿布では、クライアントは横を向く事もできます。

5) 時間とリズム

湿布や巻湿布を取り除いた後には十分な「後休み」の時間をとることが非常に重要です。そのことで、身体器官は湿布療法に対して反応することができるようになります。この間一切妨害が入らないようにします。そのため湿布のための時間は、クライアントの一日のスケジュールの中でゆったりと計画されるべきです。湿布療法が終わった後も数日は比較的静かな日々を過ごせることが望ましいのです。

ただ、頭痛の際の「からし足浴」は例外です。この療法の場合は繰り返しの実施の後に初めて十分な効果が現れます。つまり身体器官は繰り返しの問いの後で、より良く、より個別化して反応するようになります。

生命の本質について尋ねられた時、ルドルフ・シュタイナーは、“生命を担っているのはリズムです”と答えています。その意味で規則的な湿布療法を、いつも一日の同じ時間に実施することで、一日の中にリズムが生まれるように努めることが大切です。

リズムのある営みには必ず休みが含まれているように、湿布用法でも週の真ん中に休息日を取ります。そうすることで、湿布はそのあとの日々も新鮮さを保って体験でき単なる習慣の一つとなってしまうことを防ぐことができます。

湿布療法は4週間か遅くとも8週間で終了すべきです。状態によっては、一定の休息期間のあとにまた始めることもできます。身体の構築を促すような生命力（自己治癒力もそれに含まれるのですが）は4週間のリズムで推移すると考えられています。ですから、治療期間の長さにおいてもこのリズムを考慮して自己治癒力を支援するのです。

6) 温かさ

ほぼ全ての湿布療法において、熱は中心的な役割を果たしています。熱はあらゆるものに浸透し、動きをもたらすことができます。あらゆる発達や健康回復への前提でもあります。また私たちは心が少し温められただけで、とても深いところに働きかけられたと感じ、能動的になることができます。

また、湿布に使う媒体の素材の違いによって熱が全く違った質をもって提供されます。オイル湿布では、優しく包み込むような、からし湿布では、怒っているかのように熱が作用し、湿-熱湿布では集中的な熱の刺激が生じます。何れにせよ、暖かい湿布や冷たい湿布を、体の一部分に作用させるとき、実は全身の器官が刺激を受け、関与しているのです。

湿布療法を行うときには、不必要に長時間貼用しないよう注意を払います。それは湿布で温められてクライアントに生じた熱が、ゆっくりとひいてゆくことも大切だからです。

Ⅲ. 入浴剤（もしくはハーブティー）を用いた足浴

足浴では浴槽に気持ち良い温かさの湯を張り、適切な入浴剤を加え、足とふくらはぎを膝下までつけます。このように足浴は、大きな労力なしに、豊かな効果を持たらすことから、ここに取り上げることになりました。

入浴剤の代わりに、ラベンダーかローズマリーのハーブティー1Lを使うこともできます。ハーブティーの作り方は、先ず水300mlに対して乾燥ハーブ小さじ1杯の割合で材料を用意します。用意したハーブの上から沸騰した熱湯を注ぎ、蓋をして2-4分おいた後濾します。

1. ラベンダーの足浴

ラベンダーは暖かさを好み、芳香豊かな唇形科に属し、その非常に甘く匂う花と、銀緑色の葉に特別豊かな精油を含んでいます。

1) 作用

ラベンダーには、十分に温める、弛緩、鎮静、調和を図るといった作用がある。

2) 治療領域と温度

- 1 入眠困難、神経性の不安、緊張や硬直
- 2 神経性の動悸を伴う興奮状態
- 3 悩みからくる不安

ラベンダー足浴は体温もしくは、それよりやや低めの温度で行うが、クライアントにとって心地よい温かさでなくてはならない。

2) 禁忌

- ① ラベンダーアレルギー
- ② 静脈瘤 (Varizen) のような静脈のトラブル、静脈炎 (Thrombophlebitis)
- ③ 場合によっては：皮膚の創傷、下肢の湿潤性、または炎症性の皮膚疾患

3) 必要物品

- ① 足浴槽または大きめのバケツ
- ② 入浴剤 15mlないし10ml (またはハーブティー 1l)
- ③ 大きいバスタオル

4) 準備

沐浴槽かバケツに温湯を入れる。入浴剤を入れた後、水を手でレムニスカート (8の字) のフォルムに約1分間、リズムカルにかき混ぜて湯と混和し、活性化する。

5) 実施方法

クライアントは足浴の間、心地よく寝るようにする。大腿と腰を冷えないように大きめのバスタオルで覆う。

6) 持続時間

15 - 30分間、クライアントが心地よいと感じられる長さとする。

7) 後片付け

足を乾かし靴下を履いてもらう。足浴槽を空にして洗い乾かす。

8) 施行後の休息

15分間

2. ローズマリーの足浴

ローズマリーはラベンダーと同様、唇形科に属し、地中海沿岸に好んで自生しています。針様の密生した葉の間に、薄紫の繊細な花が咲き、植物全体に貴重な精油を含んでいます。

1) 作用

ローズマリーには、十分に温める、循環促進、覚醒、活性化といった作用がある。心臓と循環器系を強化し、血圧を上げる。

2) 治療領域と温度

- ① 朝方の倦怠感

② 動脈性の循環障害

③ 頭痛、眩暈、意識混濁またはしばしば低血圧（症）と関係している。しっかり起きていない感じ。

④ 月経前の数日間の、「何かしっかりしない感じ」

⑤ 日中のしっかり目覚めてない感じや昼夜リズムの障害からくる入眠障害

ローズマリーの足浴は「十分に温かい」温度で行う。すなわち、クライアントの体温より1-2℃高めの温度で行うが、クライアントにとって心地よい温かさでなくてはならない。

3) 禁忌

① ローズマリー・アレルギー

② 静脈瘤のような静脈のトラブル、静脈炎

③ 場合によっては：皮膚の創傷、下肢の湿潤性のまたは炎症性の皮膚疾患

④ 月経の初日は、血液循環が足浴によって非常に強く促されるので避ける

4) 必要物品

① 足浴槽または大きめのバケツ

② 入浴剤 15mlないし10ml（またはハーブティー 1l）

③ 大きいバスタオル

5) 準備

沐浴槽かバケツに温湯を入れる。入浴剤を入れた後、水を手でレムニスカート（Sの字）のフォルムに約1分間、リズムカルにかき混ぜて湯と混和・活性化する。

6) 実施方法

クライアントは足浴の間心地よく座れるようにする。大腿と腰を冷えないように大きめのバスタオルで覆う。

7) 持続時間

15-30分間、クライアントが心地よいと感じられる長さとする。

8) 後片付け

足を乾かし靴下を履いてもらう。足浴槽を空にして洗い乾かす。

9) 施行後の休息

15分間

Ⅳ. 終わりに

2001年に、『モニカ・フィンガド著、湿布療法 —イタ・ヴェーグマンクリニックのハンドブックより—, Natura Verlag (2001)』がスイスで出版され、シュタイナー医学に基づいた湿布療法について、詳細にわたってその諸方法が紹介される事となった。筆者は、このような書物が邦訳され紹介されることの意義を強く感じ、古くからの友人でもあるモニカ・フィンガド看護師及びNatura Verlag出版社に照会したところ快諾を得たものである。ここに試訳を許されたことを心から感謝するとともに、今後も紹介を続けてゆきたいと考えている。

参考文献

- 1) Monika Fingado, (2001) Therapeutische Wickel und Kompressen-Handbuch aus der Ita Wegman Klinik, Natura Verlag.