しぃえすしえん

CS支援 Vol.32

会報誌「ＣＳ支援」 第 32（2006 年 9 月）**号**
年 6 回（隔偶数月末）発行　年会費 3,000 円（CS 発症者 / 会報購読会員）
正会員 10,000 円（個人）/20,000 円（団体）/1 口 20,000 円（賛助会員）
お申込：郵便振替 00290-3-56455 化学物質過敏症支援センター

発行：特定非営利活動（NPO）法人 化学物質過敏症支援センター
231-0006 横浜市中区南仲通 4-39-5F　かながわ市民スペース内
Tel : 045-222-0685　Fax : 045-222-0686　URL : http://www.cssc.jp

◇◇◇◇ ＣＳ（Chemical Sensitivity） 化学物質過敏症 ◇◇◇◇

最近愛するわんちゃん、ねこさんのＣＳ・ＥＳ相談がありました。小さな身体に受ける影響は人間以上。同じ症状がでるそうです。獣医さんはペットのガン急増を訴えています。一緒に元気になろうね…。

写真はイメージです

◆ この人にきく～ CS インタビュー vol.1
「CS 支援 これからの方向性を探る」... p.2 - 4

◆ＣＳイベントレポート
「**ナオルヨ 2006 stage.1 ヨコハマ**」
2006 年 5 月 28 日　於：神奈川県立音楽堂 ..... p.5 - 7

◆ＣＳリカバーズ～会員からの回復手記
- Back to basic - 基本に戻って
心と身体の健康を考えよう！.. p.8 - 11

◆ＣＳオアシス～ここにはたくさんの CS 仲間がいます（^o^）～
＊体調改善情報～**楽しく毒出し大作戦！**..... p.12 - 19
・お部屋で解毒「**半身浴・足浴・手浴**」・冬に備えた「**暖**」
・ぼやきのＣＳ患者がお届けする「**排毒ハイキング #1**」
・ＣＳさんの電磁波基礎知識 #1「**危ない携帯**」（加藤やすこ）
・会員さんからの提案・投稿・情報「**ホットサロン**」

◆ＣＳ支援センターからのお知らせ p.20

この人にきく〜ＣＳインタビュー　vol.1

「CS 支援 これからの方向性を探る」

NPO 法人化学物質過敏症支援センター　理事長　横田 克巳
理　事　杉山 典子
池谷 純仁

横田 克巳

よこた　かつみ

1939 年茨城県土浦市生まれ。1971 年、みどり生協（のちに生活クラブ生協・神奈川）を創立し、初代理事長に就任。以後、1992 年退任までの 21 年間に、石けん運動や資源再利用運動などの**社会運動**をはじめ、ワーカーズコレクティブ、神奈川ネットワーク運動、参加型福祉といった、**参加型システムによる運動・事業を行い、これらの実体化を主導**した。
福祉クラブ特別顧問、神奈川大学非常勤講師、生活クラブ生協・神奈川名誉顧問、神奈川ネットワーク運動及び神奈川ワーカーズコレクティブ連合会顧問等（2002 年現在）を兼任。著書に「**オルタナティブ市民社会宣言**」「**参加型市民社会論**」（ともに現代の理論社）「**社会セクターをつくる III**」（神奈川ネットワーク運動）「**愚かな国のしなやか市民**」（ほんの木）他。

ＮＰＯ法人設立から５年を経て、ＣＳ支援センターがこの５年間で何ができたのか？何ができなかったのか？を検証し、設立の経緯もふまえた今後の展望を会員、協力者へのメッセージとして伝えるべく、今年５月より新たな理事として任命された杉山、池谷両理事と横田理事長との談話を通してお伝えできれば、という趣旨のインタビューを企画しました。

＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊

「ＣＳは治る、回復できるんだ！」

（横田）ＣＳ支援センターは、そもそも旭川の医療基地構想の中で、牧場の中に建設される研究施設（脱化学物質シェルター）を寄付されるという話が市民がつくる政策調査会にきて、以前からＣＳ支援活動をしてきたＣＳネット（広田理事、網代元事務局長）と市民政調、関連事業者の有志が集まって設立しました。

ＣＳ発症者が転地、避難、療養ができて、「ＣＳは治る、回復できるんだ！」という自覚を持ってもらえるように、という願いを込めて活動を始めました。あきらめて鬱病になったり自殺してしまう人が増えないように、という切実なＣＳ激症状の方々が前提にあります。

当センターとして全力投球した**中伊豆（あいあい姫之湯）の脱化学物質コミュニティ事業は、安全、安心の住まいと環境モデルを提示しようとしました**。受け入れ地域の住民、行政の深い理解を通して、ＣＳ患者が孤立せずに社会との接点を持ちながら療養し、化学物質の危険性を時代に伝えるための次なるステップになればと考えました。

相談事業はＣＳネットから引き続き広田さん（理事）を中心に**発症者を心身両面からサポート**して、どうにもならない患者さんからの**相談を受け、解決策の一つが、中伊豆のあいあい姫之湯**です。しかし徹底した安全重視の住まいですから、家賃が高くなってしまうのが難点です。

病名認定の訴えかけは、５年間努力してきましたが、「**針の穴も開かない**」**状態**で、役所も病院でも相変わらず**発症者に辛い思いをさせていると心を痛めています**。

二宮尊徳の言葉にある「**経済を伴わない道徳は寝言である。が、道徳を伴わない経済は犯罪である**。」などに共感してあきらめずに、会員さん、発症された患者さん、協力者、支援者の皆さんと協力、連携してねばり強く働きかけていくつもりです。

杉山理事は、アトピー問題に取り組んできた実績から、オーバーラップするＣＳ患者さんの支援にも力を貸してもらう意味でお手伝いをお願いしました。

「発症がきっかけとなって環境運動を…」

（杉山）生活クラブアトピーネットワークの代表となって、過敏症を発症していると思われる方からの電話相談が増えてきていることがとても気になっていました。現状を伺っていて「ＣＳでは？」という判断は、まだ難しいですが、電磁波過敏症（ＥＳ）については、まさにオーバーラップしていると感じます。

合成洗剤追放運動を長年やってきて、アトピーや食物アレルギー、過敏症もそうですけど、「**自分の体を壊して（病気になって）初めて様々な環境の悪化、汚染に気付いて、環境運動を始める**。」というきっかけが、一番真剣にあきらめずに前向きな取り組みにつながるようです。

ＣＳ発症者がおかれている立場はとても厳しいと思います。地元の保土ヶ谷高校シックスクール問題も、解決の糸口がみつかっておらず、発症した生徒さん、余儀なく退職された先生方は、今もとても困っています。

杉山 典子

すぎやま　のりこ

1958 年東京生まれ。1996 年生活クラブアトピーネットワーク設立。2002 年神奈川区市議補欠選挙で初当選。2003 年横浜市議会議員２期目に当選。
現在、ネットワーク横浜市議会議員団団長、こども青少年・健康福祉・病院経営委員会常任委員、生活クラブアトピーネットワーク代表。

少しでも力になれればと思いますが、はっきり言って厳しいですね。

（横田）社会的認知が広がるのは「事件がおこる」という事だけども、ニュース、マスメディアがこぞって取り上げるのは、**社会問題の解決策と経済の利害関係が一致した時**だと思う。今の飲酒運転問題のように。

「**巨大な人災であるはずの化学物質や電磁波**」など、解決が利害を複そうする問題、政治が変えたくない経済であるうちは、厳しい状況が続くようです。

（杉山）それと合わせて、**発症した人の意識を外（社会）だけでなく、内（自分、体調、原因）にも向けて、バランスを持たせ、症状、実際の悩み、苦しみを社会に伝えて、見せていく機会を増やすことで、社会的な発言権を得ていく必要**もあると思いますね。

（横田）私は、**地球の温暖化問題と、化学物質、ＣＳ問題はセット**だと考えています。自然環境を壊して、人間が道徳なき経済を追い求めてきた結果、**因果応報**、宇宙船地球号をコントロールできなくなた状態だと思うのです。このままだと長くない、という事に早く気がつかないといけなくて、その先頭の一角にＣＳ支援センターが立たなければと思っています。

そういった意味で、**池谷理事が患者仲間の有志を**

募ってＮＰＯ（地球環境と免疫系疾患の改善合研究会）**を立ち上げ、「患者さんの体調改善を支援するイベント**（ナオルヨ２００６）**を開催**するので協力してください。」と事務所に来られた時に、二つ返事で**相互乗り入れ（連携）と協力をお伝えした経緯**があるのです。

「受益者負担で責任とリスクを背負って…」

（池谷）私はあの時、横田理事長のお話を聞いて、**患者と同じ視点で社会を捉え、代替的**（オルタナティブ）**な構想をいくつも持っていて、それを実現していることにとても感動し共感した**ことを憶えています。

発症してから、秒刻みで増加する環境汚染の凄まじさに困惑する毎日です。このままだと自分は暮らす場所がなくなるのでは？と感じる患者さんも少なくないと思い、活動を始めました。

市民団体と言っても、扱う問題の社会的関心度や会員の集まりやすいテーマかどうか？などに重点を置いて、被害者や患者の立場での発言や行動が理解されず他人ごとなんだと感じてきた中で、やはり**他人に頼るのではなく、発症者自身、受益者負担で責任とリスクを背負って立ち上がり、発言、行動していくことの大切さを痛感**した半年間でした。

（横田）自分の資源、いくばくかのお金、知恵、労力、時間を活かして参加し、共同行動していく「**有機的なアソシエーション（人間的な共同体）**」が、**変革の大きな原動力**になると思っています。患者さんであれば、体調を回復させて**相談員、カウンセラー、セラピスト**などの専門家なるとか、日常生活のノウハウを身近で教え合いながら、相互支援していく「**参加力**」**を活性**させていくのが、今後のＣＳ支援センターの課題だとも思っています。

それは「**ＣＳ発症者のために**」だけでなく「ＣＳ患者の、ＣＳ患者による」という「**横の連携**」が大切であり、そのネットワークが実現すれば社会変革も夢ではない、と考えています。**世界を変えるのは「日本」**。日本の生んだ二宮尊徳と宮沢賢治の哲学が、今ギクシャクする世界をたしなめて、地球の危機を救うかもと思ったりもしています。（笑）

池谷 純仁

いけや　すみひと

1965 年横浜市生まれ。2004 年購入したＰＣと無線 LAN が原因となって電磁波過敏症（ES）を発症。その後 CS を併発する。2006 年３月、患者有志で NPO 地免総研を設立。ナオルヨ 2006 を各地で開催。

当面の重い課題は「**化学物質の総量を減らすこと！**」安全が証明されないものを使わない、許可しないという姿勢で、「**安全が立証されたものだけのポジティブリスト」を国、世界のスタンダードにすべき**だ、と訴えていきたいと考えています。

温暖化、化学物質、電磁波を人類が始末できるのか！？という問いかけを、どこでも誰にでも伝えていくのが現代を生きる人々の役目だと思っています。

避難所も新しく建てることはいうまでもなく、**環境の良い場所で既存の施設を活用**していく提案をして、全国各地にネットワークしたいし、今後も皆さんの理解と協力をもって、**ＣＳ支援センターらしい活動**をしていきましょう。

（３人）**よろしくお願いします**。　（報告者：池谷）

あいあい姫之湯

環境対策情報を交換する国際市民フォーラム
ナオルヨ 2006
stage.1
ヨコハマ

2006 年 5 月 28 日（日）　於：神奈川県立音楽堂

主 催：NPO 地球環境と免疫系疾患の改善総合研究会
　　ナオルヨ２００６実行委員会
共 催：NPO 法人　化学物質過敏症支援センター
協 力：神奈川県中小企業団体中央会

５月２８日 (日)、神奈川県立音楽堂において「**ナオルヨ２００６stage.1 ヨコハマ**」を開催し、北は北海道、南は沖縄まで全国各地より３５０名の皆様にご参加いただきました。

このイベントは、アトピー、アレルギー、化学物質過敏症 (シックハウス)、電磁波過敏症 (慢性疲労症候群、自律神経失調症) などの疾患を持つ**患者とその家族によって、免疫や自己治癒力など自らの努力によって果たした体調改善情報を、他の患者の回復の一助となればと情報交換する機会をもち、食や住環境の改善などを共に考える**取り組みです。

国際的な問題となっている「**環境汚染物質**」(化学物質・電磁波など) については、今年になってＥＵから２００７年化学物質規制 (REACH)、ＷＨＯから電磁波規制ファクトシートなど続々とリリースされ、日本国内においても、千葉のケミレスタウン構想、５月２９日施行の食品残留農薬・添加物などのポジティブリストなど、国内外から非常に注目されているテーマです。しかしながら、これまでこのような疾患を持つ患者は、外出できず引きこもりがちで、発症数は急激に増加していましたが、その実態はあまりあきらかにされていませんでした。今回、患者が意を決して一同に会することは、体調を悪化させるなど非常にリスクがあることで懸念されましたが、患者が自ら声を出して地球環境の改善を訴えなければいけない時がきていると痛感していることから実現しました。

内容は、午前１０時から午後４時までの開場時間

内に、会場ロビーにおいて主旨に賛同する企業、団体の出展による「**人と環境にやさしい暮らし展**」を開催し、体調改善のための安全な食品と住環境をテーマに、アトピー、アレルギー、化学物質・電磁波過敏症、安全な食品などテーマに関係する参考書籍、ＤＶＤ、資料の即売、対策製品の展示、無料診断など行いました。

音楽堂ホールにおいては、**午前中に、化学物質過敏症支援センターの定時総会**が開催され、**午後１時より午後３時３０分まで「改善情報フォーラム」を開催**しました。

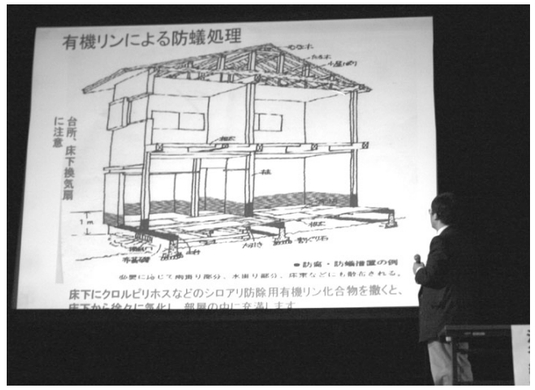
改善情報フォーラムの講師には、大阪よりふくずみアレルギー科院長の**吹角隆之先生**、札幌から環境ジャーナリストの**加藤やすこさん**をお招きして、第１部を「**子供達の安全をどう守る？**」と題した講演、第２部を「**免疫と自己治癒力を一緒に考えよう！**」と題して、患者有志３名も加わったパネルディスカッションで構成しました。

第１部の講演では吹角先生がＰＣスライドを使用して、**化学物質過敏症やシックハウス、シックスクールの定義、患者数の推移、発症原因**などを細かに説明、**診断プロセス（症状チェック 16 項目）**では、未発症の参加者から全部当てはまる～、といった声もあがり、潜在患者の増加を感じさせました。

化学物質過敏症の症状（子どもの場合）

1.アレルギー症状が悪化する
2.微熱が出る
3.吐気がする
4.鼻血がでやすい
5.たいして運動もしないのにゼイゼイする
6.皮膚が極端にかぶれやすい
7.ぶつけたわけでもないのに青アザができやすい
8.すぐ重い風邪を引く
9.ごろごろして寝てばかりいる
10.気分が不安定・攻撃的
11.すぐ大量の汗をかく
12.落ち着きがない
13.急に大声・奇声を出す
14.頭を痛がる
15.関節が痛む
16.水を大量に飲む

中盤からは「**有機リン**」について詳しく解説いただき、**農薬、防蟻剤、畳防虫シート、ワックス、輸入小麦、可塑剤、合板ベニヤ、防火・防炎カーテン**



など身近な物に含まれる**有機リンの有害性、危険性**を考えさせられました。

後半は**治療における回復のヒント**をご教授いただきました。**悪化日誌、オアシス作戦**（安全な部屋の確保･転地）、**化学物質を減らす、汗をかく、栄養治療、食生活の改善、アレルゲン対策、細菌・ウィルス対策、ライフスタイル**（意識）**を変える**、など時間一杯までお話下さいました。

加藤さんは「**電磁波汚染と電磁波過敏症**」についてお話いただき、**町中にある携帯基地局のさまざまなアンテナ写真**をはじめ、**高圧電線、奇形植物・動物、対策**（シールド材）、**電子レンジの影響**など**身近な電磁波汚染の現状**をお伝え下さいました。

パネルディスカッションは、**ＣＳ患者の外科治療（ガン手術）、食と体調改善、ＣＳ児童とシックスクールの現状、循環型社会と安全な生活環境**などについて意見交換をして閉会となりました。ご参集下さいましてありがとうございました。　（報告：地免総研）

＊ご協力ありがとうございました！＊

＊協賛出展内容と企業・団体 (順不同)

・無農薬有機栽培の赤米、黒米、雑穀ほか
(古代米浦部農園)
・自然栽培野菜と菌匠の発酵食品ほか
(ナチュラルハーモニー)
・お肌にやさしいオーガニックコットン
(パノコトレーディング)
・蘇生オーガニックコットン布団ほか寝具
(安藤ふとん店)
・CS 患者向けサプリメント、浄水器、洗剤、塗料
(AEHF JAPAN)
・希薄有害ガス除去装置「エアナース』ほか空気清浄機 (岡村機工)
・ケミレスタウン構想、無添加住宅の紹介ほか
(NRA ハウジング)
・ドイツ製電磁波スモッグシールド材、測定器ほか
(エコロガ)
・静磁場（α波）調整装置紹介、オーリングテスト
(エナジーバン療法)
・バイオフォトンセラピー、サプリメントほか
(PreBalance 横浜)
・ノン VOC インキなど環境配慮型印刷物の紹介
(大川印刷)
・日本の伝統職人による天然素材工芸の紹介ほか
(職人の森)
・アレルギー、アトピー、CS/ES 関連書籍販売
(CS 支援センター／地免総研)

＊主な場内販売書籍と委託販売協力社・団体

・緑風出版 (加藤やすこ著「電磁波・化学物質過敏症対策」ほか」)
・週刊金曜日 (電磁波問題ほか環境スモッグ関連掲載バックナンバー)
・コモンズ (植田武智著「危ない電磁波から身を守る本」ほか関連本)
・なずなワルード (赤峰勝人著「ニンジンから宇宙へ」循環農法 DVD 他)
・オレンジページ (「百姓・赤峰勝人の野菜ごはん」)
・アスペクト (赤峰勝人著「アトピーは自然からのメッセージ」)
・サンマーク出版 (大森一慧著「からだの自然治癒力をひきだす食事と手当て」、ほか関連書籍)

【お問い合わせ・参加申込・資料 / レポート請求】
NPO 地球環境と免疫系疾患の改善総合研究会
ナオルヨ２００６実行委員会
230-0016 横浜市鶴見区東寺尾北台 17-25-206 地免総研
Tel: 045-575-2225 Fax:045-575-2224
mail@21sense.com　http://www.21sense.com

地球環境と免疫系疾患の改善総合研究会の設立目的は、「世界各国の患者相互の改善情報交換」と「安全な食と住環境が保障された協同生活地域の確保」がテーマです。まずは、１万人の患者相互支援ネットワークを目指し、２００７年までに安心して暮らせる共同生活地（ロハスモデル・コミュニティ）を開村するための準備を進めています。興味ある方はご連絡下さい。

10/29（日）
第１部 13:00~15:00
患者と家族対象「体調改善情報と質疑応答」
第２部 15:30~17:30
一般対象「過敏症概説・汚染物質考察他」

ナオルヨ 2006
stage.3 フクオカ

会 場：**アクロス福岡**　6F-7F 会議室（天神 1-1-1）
講 師：**吹角隆之**先生、**加藤やすこ**さん他
参 加：第１部（患者対象）￥1,000- 定員 70 名
　　第２部（一般対象）￥1,500- 定員 200 名
主 催：地免総研　共催：特非）ＣＳ支援センター
　　VOICE らぼ、シグナルキャッチ
特別協賛：（株）九州産直クラブ
お問い合わせ・参加申込：地免総研（池谷・尾形）
０４５－５７５－２２２５ ikeya@21sense.com

げんきになろう

◆ＣＳリカバーズ～会員からの回復手記　- BACK TO BASIC -

基本に戻って心と身体の健康を考えよう

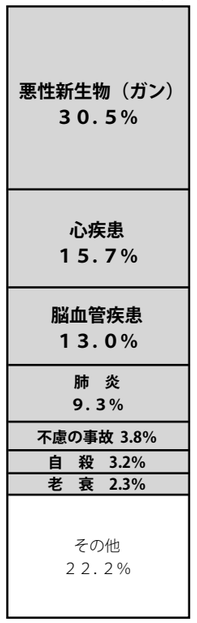
池谷　純仁（神奈川県 / 男性 /41 歳）

会報誌リニューアル第１号で掲載情報が少なく、ＣＳ支援センター会員、かつ一個人として、表題にある「**基本**」、**そもそも～**という**体調改善に大切なキーワード**をテーマに作文しました。発症するまで真剣に考えていなかった自分の「**健康**」と「**死**」**というものを見つめる機会**を与えて頂き、社会に伝える役目を受けたと感じています。あくまでも個人的な見解ですので、予めご了承下さい。

▽そもそも身体は誰のもの？△

「**過敏症なんて病気じゃない、単にあなたが神経質なだけだよ…**」「**死を考えるほどの病気じゃないだろう…**」。
発症をしていない健常者－誰もが身体の不調を訴え通院している時代に、健常者と呼ぶのはどうかと思うが－は、異口同音に**心を刺す言葉を投げつけてくる**。
それはそもそも支え合う一番身近な存在である身内、家族であっても同じように「**仮病**」と思われる。面倒だから学校や会社に行きたくない、家事をしたくない為の嘘なんかつくか？**人間不信**になる。自分に理解できない現象や行為を全く受け入れない左脳型の冷血ロボット人間。救いだったのは、**過敏症患者さん達と会って、右脳的な直感や心的な行動や言動の理解を、発症して初めて体感する人も増えてきていると感じて安心**した事。

LOOK 死亡原因
平成 15 年厚生労働省



NOTES
１９８１年以来、日本人の死亡原因のトップである「ガン」。免疫力のバランスが崩れ、自己細胞の変容によって発症。３人に１人がガンにかかり、４人に１人がガンで死亡しています。

病気になったら医者に行く。薬局で薬を買う。いつからそんな**無責任な生き方**を身につけてしまったのだろう。
そもそも**身体は自分で管理する**ものだった。**自業自得**で、自分の生き方次第で元気にも病気にもなるのは当たり前だ。

過敏症は突然、私を襲った。
何の知識もない、これまで体感したことのない具合の悪さと不安が何日も続く。病院を何軒まわっても、ピンとくる診断もなく、同じような薬が出てくる。
ぜんぜん回復する気配がなく、仕事も続ける自信が無くなり、日々気力、体力を失っていく。めまい、吐き気、不眠、そして高まる不安。「**死**」**を覚悟し、諦め懸けた頃に偶然か必然か「過敏症では？」というメッセージが届く**。それも医者ではない普通の知人である。

インターネットを探し回って辿り着いた北里研究所病院の検査。病院の売店や本屋、ネット通販で買いあさった関連書籍の山を次々と読破した。**反省**した。

元気なうちは病人の話を他人ごとだと思って、何の振り返りもせずに、これまで通りの身体と心に負荷をかける食事や仕事、生活をし続けてきた。**知らぬうちに、身体の悲鳴が聞こえなくなっていた。**

△病気を治すのは自分自身？▽

１年間かけて残務整理をし、２０年間経営してきた会社を閉めて、薬や施術に頼らない**自己療養**を始めた。
病気を治すのはお医者さんではなくて、自分自身だという基本に気づかされた。お医者さんは優秀なナビゲーターだ。

気をつけたのは「**免疫力の低下**」である。免疫力とは、体内に入った細菌やウィルス、また体内で発生したガン細胞などの異物、有害な化学物質や電磁波などから身を守る力。本来**誰もが生まれながらにして持っている自分で自分を守る力**であるのだそうだ。

４０代の死亡原因のトップであるガンをはじめ、１月に他界した私の父、家系のほとんどの死因である**糖尿病**。**肥満、高血圧、心臓病、脳卒中**などの**生活習慣病、膠原病、関節リウマチ**など**自己免疫疾患**、そして、**アトピー、アレルギー、花粉症**といった過剰防衛系の免疫疾患など、**現代病と呼ばれるほとんどが免疫力の低下**によるものだとされていた。
また、**２０代～３０代の死亡原因の１位である「自殺」**は、仕事上の強いストレスや偏った栄養の食事、不規則な生活などが原因の免疫低下による「**うつ症状**」が引き起こすものだろう。当然、**化学物質過敏症（ＣＳ）や電磁波過敏症（ＥＳ）も同じ免疫低下が原因**だと思っている。

発症の原因やメカニズムなど、専門的なことはお医者さんや研究者に任せるとして、私たち発症者にとって、まず大切なのは「**どうすれば良くなるか？悪くならないか？**」**という身近な情報と実践**である。免疫の本を読むうちに、ＣＳとＥＳが併発しやすいように、ガンやうつ病、血筋である糖尿病なども免疫低下によって併発しやすいんだぞ、と肝に銘じた。

「**やすやすと死んでたまるか！**」
その時からストイックな生活、環境を１８０度近く替えた。世界が変わった。今まで正しいと思っていたことが間違いになった。**免疫を低下させない＝免疫を上げるためにどうしたらいいか？**をいつも考えた。命懸けになるとやればできるものである。（と自分を褒めていた。）

過敏症の原因や苦悩の日々、改善方法は人それぞれであろうから、ここでは細かに書かないが、一つだけ確信できることは、**これさえ～すればという「特効薬」「治療法」はあり得ない！**という事。
なぜ、この病気になったのか？誰もが振り返れば気づくはずであろう。それは誰のせいでもなく、**自分の欲、不勉強、習慣など、心と身体の悲鳴を聞かずに免疫を低下させ続けてきた反省すべき事が必ず思いあたるはず**である。
自分の気づき、努力無しでも一時的な回復はできるかもしれないが、結局、生活習慣が変わっていなければ、また必ず再発するか、次はさらなる厳しい不治の病が待ち受けているのだと思う。どれだけ大金をはたいて、どんな名医に出会おうとも、名薬を入手しようともだ。

▽コップが溢れる / 空になる？△

過敏症の例え話に「コップが溢れる」というのがある。化学物質が溢れた身体。体内の脂分に蓄積されているイメージ＝肥満のように思えていたが、痩せている患者さんも多いので、私は**免疫タンクが空になるイメージ**が強い。なんだかウルトラマンのカラータイマーのようにピコ～ン、ピコ～ンと赤ランプが点滅という

LOOK ガンの増加

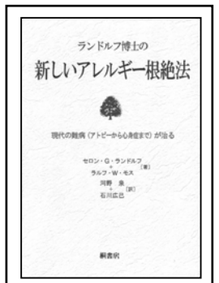
日本人に多いガンは、肺ガン、胃ガン、大腸ガン、乳ガン、子宮ガンの順らしい。
性別でのガン発症を調べていくと、ここ最近で男性は肺ガン、女性は大腸ガンが急増している。
「肺ガン」・・・タバコを吸う人が多いから？と思われがちだが、タバコを吸わない男性でも肺ガンになるのはナゼだろう？職場の空気環境汚染シックオフィスが原因ではないだろうか？（推測）
「大腸ガン」・・・女性特有の便秘。１週間は当たり前、１ヶ月も便通がない？なんて話もきく。便秘と大腸ガンと化学物質の関連を調べたら何か浮かび上がってこないだろうか？
４０代の死亡原因のトップがガンであることを調べていたら、２０代から３０代の死亡原因の第１位が「自殺」というのにも驚いた。
年齢別には、
20～24 歳が２３．８％
25～29 歳で２７．３％
30～34 歳で３０．５％
35～39 歳で３５．４％
10 人中３．５人が自殺で死ぬ世の中なんて、ありえないと思うのは私だけでしょうか？自殺だけは止めましょう。うつ病の改善はビタミンＢ群、特にビタミンＢ３の効果が高いそうです。

NOTES
花粉症、アトピー、アレルギー、過敏症を甘くみてはいけない！免疫の低下は要注意

LOOK 図書館

「ニンジンから宇宙へ」

～よみがえる母なる大地
赤峰　勝人著
発行：なずなワールド
発売：なずなジャパン
￥1,300+ 税



「ランドルフ博士の新しいアレルギー根絶法」
セロン・G・ランドルフほか著
河野泉．石川広己訳
発行：桐書房
￥2,980

「体を温めると病気は必ず治る」
～クスリをいっさい使わない最善の内蔵強化法
石原結實著
発行：三笠書房
￥1,300+ 税

感じが免疫力低下のサインに考えたほうが世代的に理解しやすく、その日の体調（免疫力）によって、化学物質攻撃や電磁波攻撃をもろに受けてしまう時と受け返せる時があることを説明しやすい。

使いすぎた免疫でも、**ほんのひとときの笑い、優しい言葉、家族や気の合う仲間との食事、愛する人とのハグやキスで、免疫タンクにはエネルギーチャージ**される。プラス、プラスのポジティブ思考で改善してみてはいかがだろう？と会う人々に提案をしている。

▽免疫力アップは先人の知恵△

そもそも**全ての生命が持っている自己（自然）治癒力・免疫力**。人間はヤワじゃない。スゴイなぁ。免疫力のことを調べれば調べるほど行き着くのは「**昔の暮らし**」。おばあちゃんの知恵袋というか、戦前まで日本で当たり前にしていた暮らしばかりである。

とにかく１日も早く体調を回復させて社会復帰したいと決意していたので、回り道せずに基本のみを忠実に、でも資金的な余裕も無いので、できるだけシンプルな体調改善策を地道にやった。

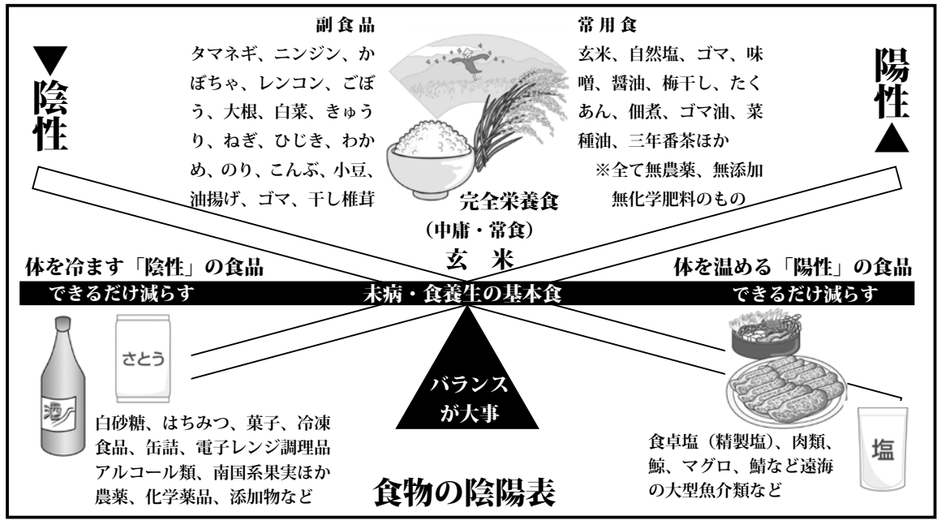
要は「**改食・改便・改眠**」**である**。

１）体力をあげるための食事

- 免疫が弱っている＝必須栄養素が足りていない。
- 免疫を上げる食事＝**マクロビオティック（陰陽）**に行き着いた。
- **無農薬玄米と野菜を中心とした素食を１日２食にして、朝はミネラル水と梅醤番茶かリンゴ＋ニンジンジュースとした。**
- 化学合成された加工品ではなく**自然にある食物だけから栄養素を食事としていただいた。**（加工自然食品、サプリ系はお金がかかるので、一切買わないようにした。）
- 結局、外食が減り、無駄な出費が減ったので、食費や治療関係の**支出が半減し、体調改善**した。

２）栄養吸収するための解毒

- せっかく身体のための食事をしても腸が詰まっていたり（便秘）解毒機能（腎臓、肝臓、皮膚）が弱っていたら元も子もない。
- **玄米、根野菜などミネラルや食物繊維の多い食べ物を、最低５０回噛んで、唾液で消化酵素をつくり食べる昔からの食べ方を守り、腸の調子を整えた。**
- 約１週間で**便通がスムーズ**になった。毎朝、水を飲むとドカッとストンっていう感じ。（お食事中のかた，失礼しました。）
- その後、皮膚の状態、腎臓、肝臓の痛み（背中、腰の痛み）も良くなった。
- 汗をかきづらい体質を**温泉や粗塩を入れた半身浴**で、ダラダラと汗が流れるように改善した。基礎代謝を上げる軽運動も毎日心がけた。（散歩、体操、呼吸）
- 排尿、排便、汗、身体から出す機能を最大限に活用した。
- 結局、**７４ｋｇあった体重が、何の苦労もせずに６６ｋｇまですっきりとダイエット**できた。（約半年）とても身体の調子が良くなった。**食養生恐るべし！**



３）質の良い休養と睡眠

- 休めない性格の私にとって重要な課題。転地療養を選んだ。
- **免疫力を高める物質であるセロトニンやメラトニンが夜１０時から２時頃までの暗い場所での睡眠（熟睡）中にたくさん作られる**との事から、子供のような早寝早起きになった。（子供でも９時には寝ないかな？朝は５時にパッチリ！）
- 寝る場所のオアシス化（余計なものを一切置かない。リラックス・熟睡するための様々な工夫をした（携帯や家電など電磁波発生源は絶対不可！ etc）。
- 心と身体の声が聞こえるようになった（かな？少しは…）。

私は幸いながら「**改食・改便・改眠**」**で過敏症を克服**した。せっかく手に入れたセンサーなので完治は望んでいないが、外出しても体調を大きく崩すことはなく、体調管理できるようになった。

「**自分の身体は自分で治す！**」という、簡単そうで、一番難しい課題であろう。基本に立ち返って身体を治すというより**凝り固まった「意識」「概念」を変える**事。今までの食習慣、生活習慣、仕事、趣味、こだわりなど、多くの自分の殻をやぶらなければ実行できない。また、自分以外の問題、家族や生活環境の課題もある。

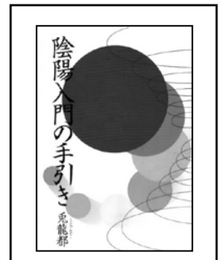
病名を分けて区別する方も多いが、私はガンもうつもアトピー、アレルギーも花粉症もすべて「**環境病**」「**免疫系疾患**」**というくくりで根本原因・治療法は同じ**だと感じている。自努力無しでは解決されない現代に生きる人類への警鐘だ。

▽みんなで支え合って解決へ△

同じ発症者、患者として、**一人でも多くの人が体調改善を果たして、環境汚染問題をはじめ、ＣＳやＥＳの社会認知、シックスクール問題、安全に暮らせるコミュニティの確保など、私たち患者にしか解らない山積みの社会問題を一つずつ解決しながら、今後、必ず急増する過敏症の人々の受け皿を早急に作っていければ**と心から願っています。皆さんからのご感想・ご寄稿もお待ちしています！（いけや）

LOOK 図書館

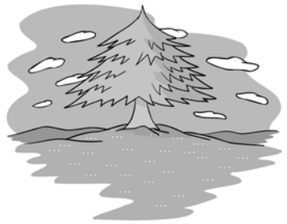
マクロビオティックに関する本は最近、女性誌でも多数取り上げられています。



「陰陽入門の手引き」
兎龍都著
発行：なずなワールド
発売：なずなジャパン
￥800+ 税

「からだの自然治癒力をひきだす食事と手当て」
大森一慧著
発行：ソレイユ出版
発売：サンマーク出版
￥1,700+ 税

今後会報誌にて様々な体調改善情報に役立つ書籍を紹介していきたいと考えています。ＣＳ支援センターにてブックレット同様に、今後、ＣＳ以外でも体調改善関連書籍の販売したいと思います。
中古本の貸出（ＣＳ図書館）もできるようにしたいです。



ＣＳオアシス

みんなで支え合って生きよう!!

◇◇◇◇◇◇◇「あなたはひとりではありません。ここにはたくさんの化学物質過敏症の仲間がいます」◇◇◇◇◇◇◇

体調改善情報～楽しく毒出し大作戦！

…お部屋で解毒「半身浴・足浴・手浴」

身体が冷えること（低体温 36.5℃以下）で様々な病気になる？という事は、食べ物、飲み物、運動、そして入浴などで**身体を温めることで治す！**という、簡単で楽しい毒出し大作戦を試してみてはいかがでしょうか。お金もかかりませんよ！

＊　＊　＊　＊　＊　＊　＊

ちゃんと湯船につかる入浴とシャワーとでは健康面で雲泥の差。石原先生の著書『**体を温めると病気は必ず治る**』（三笠書房）によると、入浴には以下の**７つの効果**があるそうです。

１）「温熱」の血行効果～血液浄化・疲労回復
２）「静水圧」の引き締め効果～むくみ・冷え
３）「皮膚の清浄」の美容効果～肌に潤い
４）「浮力」の体重軽減効果～痛みや麻痺治療
５）「リラックスのホルモン」によるストレス解消効果～アセチルコリン・α波分泌
６）白血球による「免疫能」の促進効果～免疫力のかなめである白血球の働きが高まる
７）血液をサラサラにする「線溶能」の促進効果～脳梗塞や心筋梗塞を防ぐ

水道の臭いがキツクても、竹炭、自然海塩と換気対策で発汗＆解毒、保温を始めましょう！

●驚くほどの発汗＆保温「半身浴」

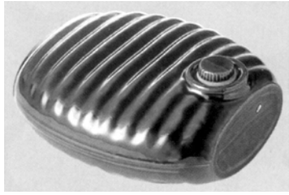
みぞおちから下だけを湯につけて入浴。
３８～４１℃程度のぬるめの**お湯に３０分～１時間**で良い発汗、保温効果あります。
４２℃以上の熱いお湯の場合は１０分以内。
寒い冬は上半身にバスタオルをかけて。

●全身をポカポカにする「手浴／足浴」

洗面器（バケツ）に４２℃くらいのお湯を張り、**手首から先（手浴）又は両足首より下（足浴）を１０～１５分**間、湯につける。湯がぬるくなったら熱い湯を加える。
１日に２～３回繰り返したり、**手浴・足浴後に冷たい水に１～２分入れる「温冷浴」**を２～３回やると体全体が温まり、心身ともに気分がよくなる、との事です。
不眠の方は、就寝前に手浴、足浴をされてみてはいかがでしょうか。

●冬に備えた「暖」対策「懐かし湯たんぽ」

灯油・ガス・電気のストーブに反応する方に、陶器製の「**湯たんぽ**」による「**暖房**」はいかがでしょうか。**３，０００円**弱で購入できます。（送料別途）
反応しない**お気に入りのタオルやオーガニック布で袋を作って、幾つかお部屋や布団にころがして「暖」をとる作戦**です。
欲しい方は**ＣＳ支援センターで共同購入**をしたいと思います。
〆切は１０月末日手紙（葉書）又はファックス、電子メールにて！



体内に溜まった毒物をきれいな空気のところで健康的に排毒しませんか？最近流行のデトックスです。
でもどこに行けば良いのか分からないＣＳ患者のために、ぼやきの村田がオススメ場所をご紹介いたします。
「散策編」と「山歩き編」をご用意しました。

…ぼやきのＣＳ患者がお届けする…

排毒ハイキング！ #1

「渡良瀬遊水池（栃木県）と田代山（福島県）」の巻

【散策編】

「渡良瀬遊水地」

■データ：**一年中ＯＫ**、交通手段は車か、東武日光線「柳生駅」「板倉東洋大前駅」下車
■場　所：栃木県藤岡町・野木町、群馬県板倉町、茨城県古河市、埼玉県北川辺町にまたがる

●ほとんど寝たきりの状態で、急激な運動はきわめて危険です。まずは足慣らしです。**渡良瀬遊水地は関東平野のど真ん中に残された広大な湿原**です。ここは兎に角デカイ、いろいろな散策コースを楽しめます。
北エントランスの駐車場に車を止めて、**旧谷中村保全ゾーンや親水多目的ゾーンを歩き回るのがオススメ**です。葦の生い茂る散策路が縦横に張り巡らされています。
最高に空気が良いとはいえませんが、**山歩きをするほど体力のない患者でも十分に歩けます**。貸し自転車もあるのでサイクリングで汗かき排毒するのもいいかも。私もここでＣＳをだいぶ回復させました。
▲注　意：**毎年３月に葦原の野焼き**が大規模に行われます。その時期は避けたほうがいいでしょう。**休日**には大勢の人が訪れるので**タバコの煙**が心配です。**平日に行きましょう**。

ぼやきのＣＳ患者　**村田 知章**（むらた ともあき）

１９７４年生、２０００年茨城で自然農法の農家になるが、近隣農家の農薬散布によってＣＳを発症。２００４年北里研究所病院にてＣＳと診断。現在休農中。
著書に『**自然農法を始めました**』（東京書籍）、『**化学物質過敏症お悩み事情**』（本の泉社）がある。趣味は読書と山歩き、自然観察も大好きである。

【山歩き編】

「田代山（たしろさん）」　標高１９２６ｍ

■データ：**春～秋**ＯＫ、交通手段は車。
■場　所：福島県南会津町の国道３５２号から湯の花温泉への道をさらに進むと登山口に至ります。栃木県側からの峠の道は封鎖されているので注意。コースは、猿倉登山口（南会津町）から山頂までです。

●**山歩きの超初心者にぴったりな素敵な山**です。**空気は最高に良い**です。山頂には尾瀬ヶ原のような湿原が広がっています。湿原には木道が整備され、ぐるりと一**周３０分**ほどで回れます。登山口から山頂までは1時間半ほどです。**往復休憩合わせても４～５時間のハイク**です。トイレも登山口と山頂の避難小屋横にあるので安心です。平日であれば、ゆっくりとハイクを楽しむことができます。山道もしっかり整備されています。まだまだ歩き足りないと言う健脚者は、隣りの「**帝釈山**」まで足を延ばしましょう。素敵な会津地方の展望を楽しむことが出来ます。湿原から帝釈山頂までの往復は2時間です。
▲注　意：山の登山口まで来るのに時間がかかります。**十分に休憩**を取りながら運転してください。危険は少ないと思いますが、山ですので**山歩き経験者と同行**してくださいね。

http://www.geocities.jp/csboyaki/

初講座のお題は「危ない！携帯の電磁波」

…意外にＣＳ患者さんは電磁波汚染に対して無防備？

「ＣＳ患者のＥＳの併発率は高いってホント」？…

加藤　やすこ　平成 11 年、病院で処方された薬が原因でＣＳ発症。ＥＳを併発。体調回復後、環境ジャーナリストとして執筆、講演活動中。札幌在住。著書「電磁波・化学物質過敏症対策～克服するためのアドバイス～」（緑風出版）

今年２月、化学物質過敏症の病態解明・診断・治療の研究結果を発表するフォーラムが北里大学研究所で開催されました (本誌31号参照)。北里研究所病院臨床環境医学センターの宮田幹生先生は、化学物質過敏症（ＣＳ）と電磁波過敏症（ＥＳ）の治療について触れ、「**化学物質過敏症では、化学物質の排除が優先課題ですが、電磁波過敏症でも、電磁波暴露の排除が最優先課題**」と発表されていました。

化学物質過敏症患者になってから電磁波過敏症を発症する人もおり、携帯電話の電磁波はアレルギー反応を悪化させるという研究もあるのですが、電磁波のリスクを知らない方は意外に多く、**化学物質過敏症になって、治療に役立つ情報を探すために、携帯電話やパソコンを長時間使用している人も少なくない**ようです。電磁波の被曝量が増えれば症状の悪化につながることもあるので、化学物質過敏症の症状を抑えるためにも、できるだけ被曝を避けることが大切です。

◆身の回りの電磁波

ある化学物質過敏症の女性 (40 代) は、自宅の近くに **NTT ドコモの基地局**が建ってから、軽くなっていた**化学物質過敏症の症状が徐々に悪化し、電磁波にも敏感**になりました。重度の電磁波過敏症になり、一時期は**紫外線にも反応**するほどでしたが、電磁波の少ない土地を探して転居し、症状が改善しています。

私たちの身の回りにはさまざまな電磁波発生源がありますが、最近、特に増えているのが携帯電話とその基地局です。携帯電話機から発生する電磁波も、DNA を傷つけガンなどの病気につながる可能性がある、という研究もあります。昨年、**オーストリアのウィーン医師連合**は、携帯電話の使用に関するルールをまとめました。「**16 歳以下の子どもは絶対に使用しないこと**」、「**メールを送るときはできるだけ体から離すこと**」、「**通話中は、周囲の人を被爆させないよう、数メートル離れて利用すること**」など 10 項目のルールを作り、ポスターにして病院の待合室などに掲示しているほどです。**携帯電話は電源が入っているだけでも、最寄りの携帯電話基地局と定期的に交信**し、現在地を知らせるため、電波を送受信しています。通話していなくても電波は出ているので、寝る時に、枕元に置くのも危険です。

◆携帯電話基地局で病気が増加

携帯電話の基地局周辺では、頭痛や吐き気、めまい、耳鳴り、うつ、不眠などが増えることがわかっており、「**マイクロ波病**」とも呼ばれています (本誌 23 号参照)。自宅の化学物質対策をいくら万全にしても、外部から侵入する携帯電話などの電磁波を防がないと、症状を改善するのは難しいでしょう。

携帯電話の電磁波を遮蔽するシールドクロスを、電波の入ってくる窓や壁にかけると、室内の被曝量を減らすことができます。シールドクロスにアースを取ると、より効果的なようです。ただし、基地局のアンテナからの距離や角度、アンテナの種類によってはあまり効果がない場合もあります。

金属製の外壁材も、電磁波を避ける効果があります。例えば、200m 先にボーダフォン基地局が建ったあるお宅では、不眠や集中力低下、目の奥の痛みなどさまざまな症状に悩まされていました。**基地局に面した壁にアルミ板をはり、窓辺にシールドクロスをかけました。アルミ板にはアースを取り、帯電した電気を地面に逃がす**ようにしています。工事後、各部屋の高周波電磁波は 20 ～ 53% 減り、**夜もぐっすり眠れるようになり、体調も改善**したそうです。ただし、電磁波の侵入を防ごうとして金属で家を覆いすぎるのは禁物です。電磁波は、通気口などわずかな隙間からでも侵入しますから、100% 防ぐのは困難です。金属で覆いすぎて、侵入した電磁波の逃げ場が無くなり、屋内で乱反射する可能性もあります。

残念なことに、**携帯電話の基地局は増える一方**です。NTT ドコモの**第三世代携帯電話基地局を今年度中に 1 万 800 基増設**するそうです。現在の第三世代携帯電話は 800 メガヘルツ帯、または２ギガヘルツ帯が使われていますが、2010 年から始まる第四世代携帯電話では、３～４ギガヘルツ帯の利用が検討されています。**周波数が上がるとエネルギーも強くなるので生体影響も心配ですが、周波数が上がると電磁波の届く範囲が短くなり、基地局がさらに増える**ことになります。これからは、**家の化学物質対策だけでなく、電磁波対策も重要**になってきます。次回から携帯電話以外の電磁波の影響や、被曝影響を減らす方法をご紹介していきます。

３ギガヘルツ以下の電磁波を遮蔽するシールドクロス。パッドの周りに下げたり、帽子の内側に貼って外出時に利用する人もいる。フルモト商事で購入できる (電話 06-6456-1680、FAX06-6456-1682)

「ＣＳセミナー 2006」10 月より開講します！　ＣＳ支援センター事務局

●テーマ：「**ＥＵにおける新しい化学物質政策の取組み－ REACH で何が変わるか？－**」

REACH は EU の新化学物質規制案「化学物質の登録、評価、認可」の略称です。
2003 年 10 月に欧州委員会で提案され、その後審議が行われ、2006 年末までには欧州議会での最終採決及び理事会での承認、そして 2007 年には発効の見込みです。その内容は予防原則を根底に置き、「安全性を示すデータがなければ市場に出さない」という考えの下に、「新規だけでなく既存化学物質も対象」とし、「安全性の立証責任は企業側」に求め、「危険性の少ない代替物質を推奨」し、「2020 年までに化学物質の影響を最小」にすることなど、これまでの化学物質による健康・環境影響等を削減しようとするものです。
今回のセミナーでは、その内容及び、アメリカや日本の化学物質政策への影響などについて学習し、日本国内での取組み促進に向けて検討したいと思います。

● 日 時 : **１０月４日 (水)18:00 ～ 20:00**　● おはなし : **安間 武**さん (化学物質問題市民研究会)
● 会 場 : **横浜市開港記念会館**　４号室（横浜市中区日本大通 35 番地　電話 045-224-8181）
● 参加費 : CS 支援センター会員 1,000 円 / 非会員 2,000 円　● 定 員 :18 名 (先着)
● 主催・お申込 : CS 支援センター　FAX 045 － 222-0686 お申込は FAX またはメールでお願いします 。

【次回予告】　１１月６日（月）18:00 ～開講記念会館　「**化学物質過敏症看護相談の現状と今後の取組み**」
－**看護に期待される支援のあり方について**－ おはなし : **今井 奈妙**さん (三重大学医学部看護学科助教授)

CSホットサロン

気の合う仲間と気のいい場所で…

「第 11 回全国化学物質過敏症患者会　東京大会」10/22 開催のお知らせ

「化学物質過敏症患者の会」ではご自分なりに対処法を身に付けて " 卒業 " された方がかなりいらっしゃいます。頑張られましたね。おめでとうございます！化学物質に弱い体質は残ると思いますが、これからも気を許すことなく色々な " 創意・工夫 " を続けて、ご自分が目指す " 社会復帰 " を実現されてください。
10/22 の全国患者会で " 回復に向けての創意・工夫 " を話し合いましょう！(化学物質過敏症患者の会 代表　海老原 節子)

●日　時：2006 年 **10 月 22 日 (日)** 午後１時～５時
●場　所：**カメリアプラザ亀戸文化センター９階**　(昨年の会場とは違いますのでご注意ください。)
●参加費：１，０００円　(事前申し込み、定員７０名で先着順です)
※郵便振替 00100-5-579951「化学物質過敏症患者の会」／全国患者会参加費 1,000 円とご記入下さい。
●お問合せ先：「化学物質過敏症患者の会」電話：029-254-8994 (全国患者会についてのみ)
●【第一部】1:00~2:30「ご講演と質疑応答」「化学物質と私達の生活」講 師 **楢崎 久武**先生
【第二部】3:00~4:30「私の創意・工夫」(私の化学物質過敏症 " 第２章社会復帰するために " より)
「患者さんにアドバイス」三好 基晴先生 (ホスメック・クリニック院長) ほか
【ご連絡】「私の化学物質過敏症」実践社発行をお持ちの方はご持参下さい。当日会場でも購入できます。
・会場には香水・整髪料・服の防虫剤などの臭いを持ち込まないようにお願い致します。
・患者さんはマスクをご持参してください。**署名活動**にもご協力下さい。