

# アトピー治療における 脱ステロイドと脱保湿体験にみられる 心理的サポートと身心魂の統合の重要性

鎌田 穰  
(スプルア)

## 1. はじめに

アトピー性皮膚炎は、慢性的な炎症と強い痒みを伴う皮膚疾患である。標準治療ではステロイドや保湿剤が使用される<sup>1)</sup>が、長期的な副作用や依存性が問題となっている。そのため、これらに頼らない治療法が注目されている<sup>2) 3)</sup>。本稿では、筆者の体験を基に、脱ステロイドと脱保湿を行なう治療の実践とその背景、さらに心理的サポートと身心魂の統合の重要性について述べる。

## 2. 脱ステロイドと脱保湿を目指す 背景とその実際

ステロイドや保湿剤を用いる従来の治療法は一時的な効果があるものの、根本的な治癒には至らない、と佐藤<sup>2)</sup>と藤澤<sup>3)</sup>は述べている。また、長期使用は皮膚の薄化やステロイド依存性皮膚症、保湿剤の使用は皮膚バリア機能の低下を引き起こす可能性があることを指摘し、身体の自己治癒力を引き出す「脱ステロイド・脱保湿療法」を提唱している。

この療法では、初期には離脱症状が現れるが、適度な運動や食事をしつつ、同時に水分と入浴の制限を通じて自然治癒を促し、ステロイド依存性皮膚症から抜け出し、本来のアトピーのみを残すことを目標としている。そして、最終的には生活改善によるアトピーの完治に導いている。

## 3. 脱ステロイド・脱保湿途上にある 筆者の経験

筆者は、生後1週間で発症し、10歳から65歳までの55年間ステロイド漬けとなっていたが、65歳から脱ステロイドと脱保湿に取り組み始めた。そのきっかけは、まず、2021年1月に身心魂の統合に取り組み始め、心の浄化を進める中で自分の意識がアトピーや身体的病気を創り出していることを理解したからである。そして、2023年2月から秋山桃子・佳胤夫妻が主催する日本ロークレンズ®アカデミーの講座を受講し、初めて脱ステロイドに取り組み始めた。

初期には激的な離脱症状が発生し、皮膚が真っ赤になり、脚も浮腫み、腕も手もゴム手袋をしたような感覚となっており、強烈な痒みにみまわれた。数日で掃除機の紙パックが満杯になるぐらいの落屑も生じ、日中はほとんど掻きむしって過ごす状態で、不眠も加わりQOLは著しく低下した。そのような中で、脱ステロイドに対する家族の反対にあいながらも継続できたのは、仲間からの勇気づけや秋山夫妻からの連日のサポートのおかげであった。

脱ステロイドを始めて、最初から大幅な食事改善を取り入れ、またホメオパシーのレメディーやアーユルヴェーダのセサミオイルを用いた自然療法も行ないつつ、2023年7月にはコレクチムを手放し、さらにハーブティーとアロマオイルも取り入れた。同時に、佐藤<sup>2)</sup>と藤澤<sup>3)</sup>が提唱する「脱ステロイド・脱保湿療法」にこ

の時期に出会い、脱保湿にも取り組み始めた。8月に藤澤重樹医師の診察を受け、眠剤と抗ヒスタミン剤と整腸剤を服用し、マクロゴール・亜鉛華単軟膏の外用薬を併用し始め、皮膚は少しずつ改善してきた。2024年1月には痒みがかなり落ち着き始め、QOLも徐々に向上してきた。

2024年10月現在で、皮膚の状態はかなり改善している。抗ヒスタミン剤と外用薬は継続中であり、残る痒みもあるが、以前に比べて大幅に改善している。感覚的に身体の毒素排出が終盤に近づいており、治療が大きな進展を遂げ、今後も継続してアトピー完治を目指して取り組んでいる最中である。

#### 4. 脱ステロイド・脱保湿における日常生活改善の重要性

筆者が脱ステロイド・脱保湿療法を実践する上で、最も重要だったのは食生活の見直しである。これまでの筆者の食生活では、小麦粉、乳製品、精製白砂糖、揚げ物などの摂取が多く、これらがアトピー性皮膚炎の増悪要因となっていることをロークレンズ®講座やYouTube『メディケアチャンネル』、さらにはエドガー・ケーシー<sup>4)</sup>から得た情報で理解した。これらの食材が腸内環境を乱し、リーキーガット症候群を引き起こし、アトピーの悪化に関与していることが分かったのである。特に、グルテンやカゼイン、化学的食添加物が問題となる。また、小麦のポストハーベストの大量農薬や乳牛へのホルモン剤や抗生剤の使用が、アトピーに悪影響を与えていることも知った。これらを踏まえ、筆者は食生活を一新し、小麦と乳製品を100%カットし、米粉や豆乳に切り替え、白砂糖も減らした。さらに、酵素玄米やローフードを取り入れ、オメガ3系の油に変更した。佐藤<sup>2)</sup>は脱ステロイド・脱保湿時に、食生活の制限はしないと述べているが、筆者の経験からすると、この食生活からの影響はアトピーには大きく関連しているため、食生活の改善は脱ステロイド・脱保湿に取り組む上で、初期から重要だと実感している。

次に、質の高い睡眠が皮膚の回復に不可欠であることを体験した。藤澤医師の「アトピーは寝て治す」という言葉に従い、眠剤を利用したとたん皮膚の改善が顕著に現れたのである。眠剤への依存が懸念されたが、痒みが治まるにつれて減薬・断薬が容易であった。

今一つ、適度な運動が皮膚の代謝促進に役立つが、激しい炎症時には無理な運動は避け、体調に合わせた軽い

運動が適していることを実感した。筆者は、身体の声を聴きながら、無理のない運動を取り入れた。激烈なリバウンド時に運動を義務化すると、そこから生じる心理的ストレスでアトピーを悪化させるため、心の癒しと休息を優先する必要がある。実際、筆者の場合、体力が戻るにつれて徐々に運動量を戻していくことができたので、休む必要があるときには休むことが重要であると実感している。

#### 5. 脱ステロイド・脱保湿完遂のための心理的サポートの重要性

激烈な離脱症状の初期は、通り越した時の状態を思い描いて希望を持って耐えられるが、改善が見られないと次第に落胆と不安が増大する。しかし、筆者の場合、ロークレンズ®講座を4か月間で3期受講し、日々の課題に取り組むことで乗り越えることができた。講座では体重や食事内容、感覚チェックなどを毎日報告し、それに対する秋山夫妻からの音声メッセージやメールでのサポートが連日あった。この連日のサポートにより、痒みが続く中でも耐えることができた。特に改善が見られなかった2か月目には焦りが生じ、コレクチムとプロペトを全て中止して一気に排毒を進めようとしたが、離脱症状が激化し、秋山夫妻からの漸減策を受け入れ、コレクチムを再開することとなった。このような時期に、専門家からの助言や勇気づけは非常に重要であった。ホメオパシーやアーユルヴェーダの手法も、能動的に取り組む姿勢を形成し、リバウンドを乗り越える助けとなった。これらの自然療法は、身体だけでなく心や魂にも作用し、浄化を進めるものである。

以上の筆者の経験から、激烈な離脱時期を乗り越えるには身体面のケアだけでなく、このような心理的サポートも不可欠であり、特に毎日のサポートが極めて有効であることがわかった。

#### 6. 身体に聴く

脱ステロイド・脱保湿を進めていく上で、筆者にとって最も重要となったのは、身体の声に聴くことであった。本来の自分（ハイヤーセルフ、魂、真我）からの声を聴くことが、身心魂の統合を深める重要な要素となったのである。

統合的視点から見れば、身体、心、魂は本来宇宙の根本的な一つのエネルギーであり、それが分離しているよ

うに感じるのは自我である仮の「私」による幻想にすぎないとされる<sup>5)</sup>。本来の自分と仮の「私」である自我の方向が不一致のとき、本来の自分は身体の病気や症状を通してメッセージを送ってくるのである。それ故、身体の声を聴くことで、本来の自分との真の一致が進むのである。

筆者は、脱ステロイド・脱保湿の過程で、痒みやその他の身体からのメッセージを通じて、自分自身の未解決の課題や執着を手放していくプロセスを体験した。最初は、激しい痒みに対処するためにアロマやホメオパシーなどの対策を講じ、痒みを嫌悪していたが、身体からのメッセージに耳を傾け、自分の中にある治癒への疑念や結果への執着に気づき、それらを手放していくことで、心身ともに大きな変化を感じるようになった。特に、結果に対する執着を手放すことが大きな鍵であった。脱ステロイド・脱保湿の過程で「あともう少しで完治する」という思い込みや期待が何度も裏切られる中で、その執着に気づき、少しずつ解放していったのである。この手放しの過程は、ハイヤーセルフからのメッセージを受け取るために、自分自身の波動を上げるための重要なステップであった。

また、身体が発するメッセージに従い、食生活を大きく改善したことで、排毒作業が進展し、健康状態の回復を感じるようになってきた。その結果、痒みが徐々に軽減し、眠れる夜が訪れたのである。このように、身体の声を聴けるようになることが、自分の内面の成長に直結していることが明確になったのである。

このように、脱ステロイド・脱保湿を体験することによって、より深く自分自身と向き合うことができ、身心魂の統合が進んでいった。またその逆に、身心魂の統合が進むにつれ、痒みを受け入れ、結果への執着から離れて気楽に取り組めるようになり、焦りと不安から解放されて脱ステロイド・脱保湿が進んだのである。その結果として、筆者は、このような気づきの機会を与えてくれた痒みに今では感謝し、痒みと共に歩んでいる感覚に至ることができ、現在も完治に向けて取り組み続けることが可能となっている。

## 7. まとめ

本稿では、筆者が実践した脱ステロイド・脱保湿の経験をもとに、その過程で重要だった生活改善と身心魂の統合について述べた。アトピー性皮膚炎の治療において、ステロイドや保湿剤に依存しないことが、身体の自

己治癒力を引き出し、最終的な回復を促進させることを体験した。特に、食生活の見直しや自然療法の導入、質の高い睡眠が治療の進展に大きく寄与したと同時に、激しい離脱時期は毎日の心理的サポートによって乗り越えることができた。また、この過程で、心の浄化が大きな役割を果たし、精神的な成長と身体の回復が密接に関連していることを体験した。身体の声が聴くことが極めて重要であり、これにより自分の内面と深く向き合うことが可能となった。これができるようになったのは、痒みがあったからこそである。このように、脱ステロイド・脱保湿を完遂させることと身心魂の統合は相補的な関係にあることが理解された。これらの要因を押さえることで、症状の軽減とQOLの向上が実現し、最終的な回復への道筋が見えてきたのである。今後、心理的サポートと身心魂の統合を目指すアプローチが、脱ステロイド・脱保湿を完遂させていくことにおいて重要な役割を果たすことが期待される。

## 8. 文献

- 1) 佐伯秀久他：アトピー性皮膚炎診療ガイドライン 2021. 日皮会誌 131 (13) : 2691-2777, 2021
- 2) 佐藤健二：〈新版〉患者に学んだ成人型アトピー治療——難治化アトピー性皮膚炎の脱ステロイド・脱保湿療法. 柘植書房新社, Kindle 版, 2022
- 3) 藤澤重樹：9割の医者が知らない正しいアトピーの治し方. 永岡書店, Kindle 版, 2013
- 4) 光田秀：エドガー・ケイシー療法のすべて①. ヒカルランド, kindle 版, 2018
- 5) 並木良和：目醒めへの近未来マップ——2025 → 2028. ビオ・マガジン, Kindle 版, 2024

編集・制作協力：特定非営利活動法人 ratik

<https://ratik.org>

