



ハーバリスト  
Herbalists  
シャルロット・ムトロの  
Charlotte Mutoro

# メデイカルハーブ処方箋

植物療法と生活習慣アドバイ스로薬を減らす

頭痛薬や風邪薬など、できれば薬の常用は避けたいもの。私たちの愛するハーブは薬の代替薬となるものですが、実際にはどのように活用していけばよいのでしょうか。メデイカルハーバリストとして、長年ハーブを処方しているシャルロット・ムトロさんが、医療としての使い方を解説します。

取材・文◎森聖子 通訳◎土屋江里子

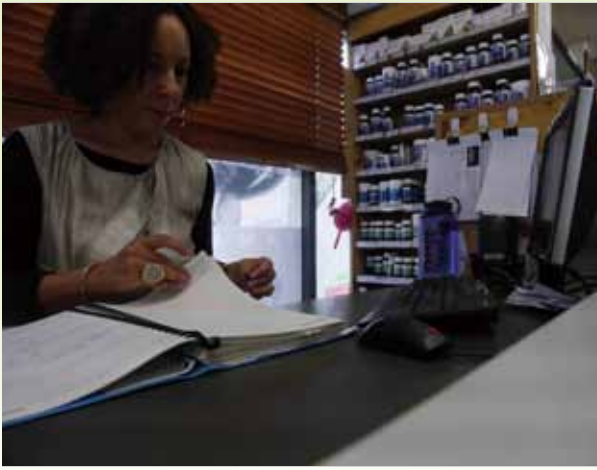


## Charlotte Mutoro

しゃるろつと・むとろさん

メデイカルハーバリスト、エナジーヒーラー。イギリス・ウェールズのスクールオブハーバルメディスンで学び、薬草治療とエネルギーヒーリングを行う。1991年には、長年の訓練と経験に基づいたハーブ療法の書籍『Plant Medicine』を発行。現在は、活動拠点をオーストラリア・シドニーに置きつつ、世界中で講演やセッションを行う。5月17日(火)に、ホリスティックな療法を体験できるセッションを開催(詳細は、ナチュラル&セラピー <http://www.natural-therapy.biz>)。

この記事の情報は、資格を持つ医療従事者への相談なく、診断及び治療に利用することはできません。医師、薬剤師、メディカルハーバリストを受診し、個別に安全で効果的な治療の助言を受けてください。記事の情報は、臨床で得た個人的な経験に基づいています。この情報を使用する場合は全て個人の責任です。副作用や使用後の結果には、責任を負いません。



日本ではハーブチンキやハーブタブレット(カプセル)などは、自分で購入するもの。オーストラリアでもそれらは自由に買えるが、ハーバリストが処方箋を出し、食生活や生活習慣も含めてアドバイスをしていく。

# Medical herbs

## 海外でハーブ治療を行うために必要なこと

不調をハーブで治したい。そんな人々に対して20年以上にわたり、イギリス、ニュージーランド、オーストラリアと拠点を移しながらハーブ治療とエネルギーヒーリングを組み合わせたセッションを行っているシャルロット・ムトロさん。メディカルハーバリストとして働くためには、どんなことが必要なのでしょうか？

「まず、ハーブ医学のプロフェッショナル団体に属していることが必要です。私は、イギリスではThe National Institute of Medical Herbalists (NIMH・英国ハーブ医学協会)、オーストラリアでは、National Herbalists Association of Australia (NHAA) に所属しています。以前は、それぞれの国で自分のクリニックを持って活動していましたが、現在はフリーランスとしてクリニックに出張したり、日本に来てセッションを行っています」

シャルロットさんが拠点を置くシドニーでの活動場所のひとつに、ハーバルファーマシー(ハーブ薬局)があります。ハーバルファーマシーにはクリニックが併設されているところもあり、クライアントの症状が悪かったり状況が複雑なときには、クリニックで時間をかけてセッションを行い、ハーブを処方しています。

## ハーブ治療を行うときは必ず西洋医学も併用

では実際に、どのようにしてハーブ治療を行っているのでしょうか。「セッションの初めにはまず、『なぜ今日、ここへ来たのか』という理由を質問します。そして、クライアントが不調を感じているのが、代謝なのか、あるいは消化についてなのか……などというところを見極めていきます。診断は、血圧測定といった西洋医学と、伝統中国医学の診断方法を組み合わせて行います。ですから、ハーブ医学の考え方は西洋医学を否定するものではないのです。」

このとき、血液検査などが必要と判断したらクリニックに行ってもらいますが、検査結果を待たなくて良いときは、その場で処方箋を書きます」

シャルロットさんのセッションでは、診断後、多くの場合はエネルギーヒーリングを行います。ベッドに横になってもらい、エネルギーポイントをスキヤンし、バランスが取れていないところがあれば整えていくのです。そして最後に、ハーブ、アロマテラピーなどによる生活改善の提案をします。

後日、血液検査の結果と共に、ドクターから西洋薬の処方指示が出た場合は、メディカルハーバリストは、「西洋薬を飲みながらハーブも使い、薬の量を減らしていこう」という話をして、

その意思をクライアントからドクターに伝えてもらいます。直接伝えたほうが良いときには、シャルロットさんがドクター宛てに手紙を書くこともあり、クライアントを通じてやりとりをすることが多いそうです。

さて日本では、不調を感じると、病院に行き、薬をもらうことが当たり前となっている人がほとんどで、代替療法を選ぶ人はわずかです。しかし、イギリスやニュージーランド、オーストラリアなどでは、代替療法に対する市民の関心が高く、クライアント自身が療法を選択し、両方をうまく使っている傾向があると言います。

「どの国にも、協力的な医師とそうではない医師がいます。しかし、クライアント自身が代替医療に興味を持つことにより、協力的ではない医師も、だんだん意識を開いてきているように感じます。それは、日本との大きな違いかもしれませんね」

## 症状の裏にひそむ真の原因を見極めていく

クライアントを診断し、エネルギーヒーリングを行った後、ハーブを処方していきます。シャルロットさんは、「第一に、『症状を治すこと』。その後で、『最終的に薬を止めていくこと』を考えます」と話します。

「西洋医学とハーブ医学を併用すると



# これをまず揃えよう！ キホンのおすすめハーブ

シャルロットさんおすすめのハーブを紹介します。よくある不調に対して働きかけるものを、主にピックアップしています。

## 免疫に

### タイム

免疫力を高め、消化低下や痰に働きかける。

### エキナセア

下記参照。

## ストレスに

### ラベンダー

神経系をリラックスさせる。ストレス、うつに良い。安眠を促す。

## 心臓に

### ホーソーン (サンザシ)

心臓の機能を正常化する。高血圧にも用いる。

## 消化に

### カモマイル

下記参照。

### ローズヒップ

ビタミンCが豊富。免疫促進剤や胃炎対策に。

### フェネル

消化機能障害に。消化器の炎症を抑え、食欲を増進させる。

### ターメリック

強力な消炎作用がある。

### アニスシード

消化器の炎症を抑制。腹部膨満感やお腹にガスが溜まるのを防ぐ。

### マーシュマロ ウリーフ

このハーブの葉には、消化器官の粘膜を保護する粘液が含まれている。胸焼けを和らげる。

### ハイビスカス

ビタミンCが豊富。高血圧の穏やかな改善に。

## 肝臓に

### ダンデライオン

下記参照。

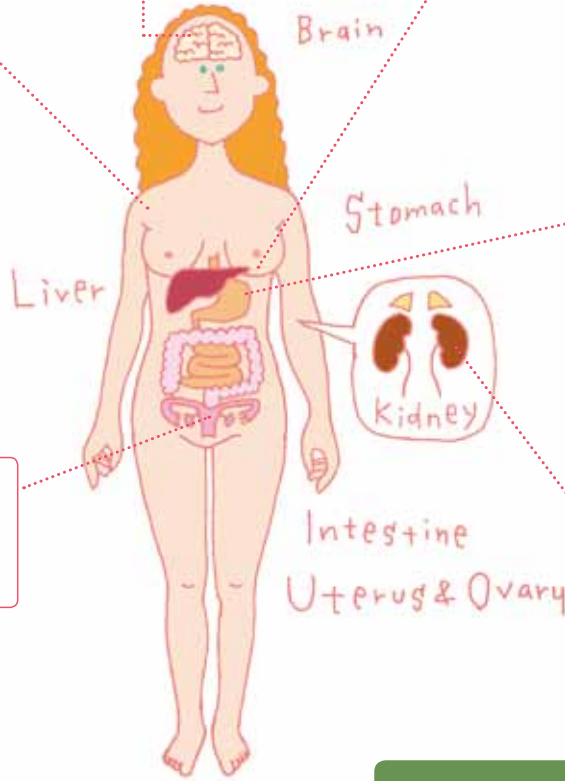
### ミルクシスル

肝機能をサポート。肝臓の細胞を守り、再生させる。

## 女性ホルモンに

### チェストベリー

女性ホルモン(特にプロゲステロンのレベル)を正常化させる。



## 副腎に

### リコリス

副腎疲労に良い。ただし、高血圧がある時は注意。他ハーブとの併用避ける。血圧要測定。

## 市販薬の代わりにするなら？

### 生理のとき

#### バレリアン

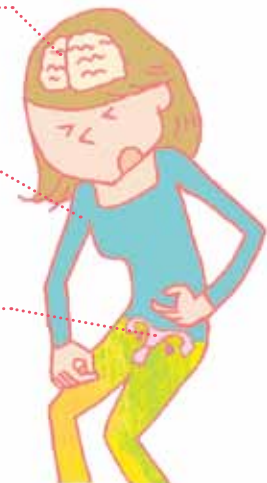
優れた鎮静作用を持ち、炎症を落ち着かせ、精神的な緊張を和らげてリラックスさせる。

#### ジンジャー

漢方薬の原料でもあるジンジャーは循環に働き、血行を良くすることで痛みを和らげ

#### カモミール

リラックスさせて筋肉をゆるめる。また、便秘解消にも良く、子宮まわりの圧を軽減させる。消化不良にも。



## 花粉症のとき

### ダンデライオン

解毒の主な器官である肝臓を強くし、デトックス効果を高める。食物繊維も豊富で、腸をキレイにする。

### パセリ

血液の浄化器官である腎臓に良い。ビタミンやミネラルが豊富で、ジュースにして飲むのがおすすめ

### エキナセア

免疫力を上げ、アレルギー対策に有効とされる。風邪や感染症などの予防にも使われる。

### その他

花粉症は、シーズンの始まる前のデトックスが大切。毒を出すこと、水をたくさん飲むこと、精製された食べ物を減らすことを意識しよう。また、腸、肝臓、腎臓、膀胱、皮膚(汗腺)など解毒の器官すべてをキレイにすること。ミルクシスル(マリアアザミ)、ルバーブなども有効。



# Herbalists Charlotte Mutoro



ブレンド済みのチンキは、次のようなものを使う。コーンフラワー、カモミール、スカルクアップの「リラックス」ブレンド。ハイビスカス、アニスシード、フェネルの「ダイジェスト」ブレンドなど。他数タイプ有り。

きに重要なのは、症状の下にある原因を見極めることです。例として、頭痛に悩む人がいたとしましょう。その原因はストレス、背中の痛み、脊椎の異常、ホルモン、血糖値などさまざまに考えられますよね。それを見極めて、原因に対してハーブを処方し、服用していくうちに症状が無くなっていったら、薬もハーブも減らしていきます」

ハーブの処方については、自然の身体機能を正常化させ、自然治癒力を高めるようにデザインします。例えば、「喉の痛みの始まり」にはタイムやエキナセアを処方しますが、これは免疫

## 自分の身体を知ること 必要な治療を選択する

「メディカルハーバリストのゴールは、患者さんのQOL（生活の質）を少しでも上げること」と、シャルロットさん。その実現のために、西洋医学を否定することなく、両方をうまく使う道を提案しています。

「オーソドックスな薬を使おうが、ハーブを使おうが、ベネフィット（効果）とリスク（副作用）の比率を考えなければいけないのは同じですよ。それを見極めて、ベネフィットのほうが高ければそれを使うのが原則です」

最後に、代替医療やセラピーに対する大切なことをお話いただきました。

「私たちはまず自分たちの身体を知らなければいけません。薬でもハーブでも、何かを取り入れたとき、自分がどんな感じになるのか。エネルギーになるのか、クリアになってくるのか、元気になるのか……。自分で自分の身体を感じる事が大切です。悪い結果が出ているのであれば飲まないかどうかを判断するのも自分です。あなたの身体を生きているのはあなただけ。どんなに良いアドバイスももらっても、自分がどう感じているかに気づかなければ意味がありません」

また、ほとんどのケースで『もつと水を飲むように』と助言しているそう。「コーヒーや紅茶で水分をたくさん摂っていても、利尿作用で脱水しています。体重や季節、入浴などの生活習慣によっても、飲むべき水の量は変動します」

まずは身体と対話すること。ハーブに限らず、私たちが代替医療に取り組むための基本と言えるでしょう。



# 高血圧に対するハーブ処方箋

「止めたい薬」の代表ともいえる、高血圧のための薬。ただし、同じ高血圧という症状でも、原因はさまざま。高血圧に対して同じハーブを使えば良いわけではありません。ここでは、高血圧に対する2つの処方事例を紹介します。

## 1 高血圧で、食道炎と膨満感にも悩む53歳の女性

53歳の独身女性。長時間労働が続いており、ストレスを感じている。コーヒーや緑茶、甘いものが好きで、夕食を夜遅くに食べることが多い。

### 症状

朝、目覚めたときに疲れを感じる。血圧が高く、上が145、下が95の値で、降圧剤を飲んでいるが下がらない。逆流性食道炎と、お腹に膨満感があり、げっぷやおならなどのガスが気になっている。便秘気味。膀胱にも違和感を感じる。腰、骨盤のあたりに痛みあり。

### 診断

「疲労は、日々のエネルギーを作り出す『消化』が出来ていないことから起きている」と、中医学で見立てた。消化を助けるハーブを処方し、刺激物を減らし、夜遅い時の夕食をスープやジュースなどで軽くするなど、食事にも気をつけてもらう。ストレス対策には、アロマトリートメントでリラックスしてもらう他、施術で使用した精油ブレンドを持ち歩き、ストレス時に嗅ぐことで、くつろいだ気分を取り戻してもらうように。1日10分の瞑想も推奨した。



### シャルロットさんの処方箋

#### Food

- ・カフェイン、甘いものを減らす
- ・夕食の量を軽くする



#### Tea

- ・スリッパリーエルム
- ・ダンデライオンルート



#### Tincture

- ・ホーソン
- ・クランバーク
- ・ラベンダー
- ・ローズマリー
- ・カモミール

#### Aroma

- ・施術
- ・ストレス時にリラックブレンドを嗅ぐ

### 実践の結果

数週間後に胃の調子が整い、2〜3カ月後には、血圧が上120、下75まで下降。エネルギーも戻ってきた。甘いものやカフェインは完全に止めてはいるが、「多く摂ると調子が悪くなる」とクライアント自身が気づき、徐々に量を減らしている。

## 2 高血圧で、うつと頭痛症状もある35歳の女性

8歳の娘を持つ35歳の既婚女性。働いていたが出産を機に仕事をやめて家庭に入った。子育てをしながら、認知症の母親の面倒も見ている。

### 症状

うつ状態と偏頭痛を感じている。娘が生まれてからずっとしっかりした睡眠が取れていない。現在、娘を学校まで車で送迎しているが、送り終わって車に戻ると、しばらく運転できないほどの疲労感に襲われてしまう。血圧も高く、高血圧の薬を服用。

### 診断

偏頭痛は、生活環境によるストレスと、それに起因する睡眠の問題であると判断。まず睡眠の状態を良くするためにマグネシウム、カルシウムを取ってもらう。食事に使う塩が、精製した食塩だったので、ミネラルの豊富なヒマラヤンピンクソルトに変更。次に毒素を外に出すため、デトックスブレンドの精油を入れたバスソルトでの入浴と、水と野菜ジュースを飲むことを実践。リラックス効果のあるハーブティーも積極的に飲むこととした。



### シャルロットさんの処方箋



#### Food

- ・にんじん、セロリ、ブルーベリー、ピーツの野菜ジュース



#### Tea

- ・ホーソン
- ・バレリアン
- ・パッションフラワー

#### Aroma

- ・エプソムソルトと塩、精油をブレンドして、バスソルトに

### 実践の結果

少しずつ眠れるようになり、毒素が出て偏頭痛も減っていった。脱水を治し、デトックスしたことで少しずつ血圧も下降。医師、クライアントと3者で話し合いながら、降圧剤を少しずつ削るようにして量を減らしていった。最終的には飲まなくてもよいようになったという。