

# ナプフリへの道 (第5版)

～ 身体的・精神的な至高体験を目指して ～

(分割版)

- 体験談・Q & A -



企画・発行 木の香治療院  
光田 大輔

# 目次

## 1. 体験談

•体験談1 ～ 30代	… 2
•体験談2 ～ 40代	… 4
•体験談3 ～ 40代	… 8
•体験談4 ～ 30代	… 13
•体験談5 ～ 30代	… 18

## 2. Q&A

Q1 昼間は仕事をしているのですが、布ナプキンの場合、「漏れ」や「ズレ」が心配です	… 21
Q2 経血排泄の時の力の入れ方が分かりません	… 21
Q3 生理期間中も、丹田呼吸を行ってよいのですか？	… 21
Q4 膣口の力の入れ方が分かりません	… 22
Q5 普通はどれくらいでナプフリが出来るようになるのですか？	… 22
Q6 どれくらいの時間、経血排泄を我慢できるのですか？	… 23
Q7 布ナプキンは衛生面に不安があります	… 23
Q8 布ナプキンにするとカブレなくなるのは何故ですか？	… 26
Q9 布ナプキンにすると生理痛が軽減・消失するのは何故ですか？	… 26
Q10 これまで20年以上、使い捨てナプキンを使用してきましたが、生理は軽く、身体的問題もありませんので、布ナプキン(ナプフリ)の必要性を感じません。しかし、更年期障害発症のリスクが軽減するのでしたら、トライしてみようと思うのですが	… 30
Q11 子供が欲しいと思っているのですが、使い捨てナプキンの胎児への影響は？	… 31

※本編及び各種コラムにつきましては、それぞれの冊子をご覧ください

## 1. 体験談

当冊子(第1版～第4版)を読んでナプフリにチャレンジされた方の体験談を、ご紹介いたします。

### ☆ 体験談1 30代 (1/2) ☆

布ナプキンを使い始めたのは2年前からですが、経血を意識して排泄するようになったのは、2009年1月に速読教室で行われた婦人科疾患セミナーに参加してからです。

最近、経血が子宮に溜まってくる感覚が段々と分かって来て、「出そうになった時にトイレに行って出す」という感じになってきました。時々気づかずに経血がナプキンに付いてしまうこともありますが、それでも点くらいの大きさです。これは、以前から植物性中心の食生活のため、経血量自体がそれ程多くないことも理由の一つだと思います(下り物はほとんど出なくなりました)。

また生理期間中、くしゃみや咳が出そうな時は、きゅっと締めて予防できるようになりました(笑)。但し、思いの他大きなくしゃみだったり、突然やって来ると漏れてしまいます。意識をずっと向けていられればいいのですが、他のことに意識が行ってしまった途端に漏れますね。私もまだまだ修行不足です。

なお、夜寝ている間に経血が出てしまうことはなくなりました。夜用スーパーなんて「なんで存在するのだろうか!？」、と言った感じです。

自分の体の変化が嬉しく、京谷さんも言われているよう、生理が楽しみになってきています。

(2009年7月末時点)

ナプフリという訳には、まだまだいきませんが(やっぱりちょっとはナプキンについてしまうので、ナプキンをしないと不安です)、コントロールが上手になってきたと思います。なんとなく出そうになったら締めるとか、トイレで出し切る感じとか、前はなんとなく出来てみたいという感じだったのが、きちんとわかってできるようになった感じがします。

でも、上記のようにほんの少しはナプキンについてしまうのですよね。でも少量なので、洗うのもとってもラクチン。

☆ 体験談1 30代 (2/2) ☆

以前はなんとなく心配で、長い外出の時は紙ナプキンの上に布ナプキンを当てていたりしたのですが、今はそんな心配も全くなくなりました。

紙ナプキンのゴミも出ないし、一日に一回変えるだけで充分だし、ちょっとの汚れを洗うだけなので洗濯もラクチン。紙ナプキンの時のような不快感は何もありません。生理のことをつい忘れてしまいます。

是非みなさんにもナプフリをできるようにしてもらいたいです♪

(2009年10月末時点)

最近は大きな変化はありません。しかも先月はちょっと粗相をしてしまった(汗)。

食生活や睡眠、冷えなどで感度が違うように思います。でも、これって当たり前のことですよ。

先月の粗相は、結果的には粗相で、シーツを少し汚してしまいましたが、体験としては面白かったです。夜に出血することがほとんどなくなっていたので、夜はそろそろナプフリでも大丈夫かも?? なんて思っていたのですが、出張先のホテルでやってしまいました。

一応一枚の布を当てて寝ていたのですが、かなり疲れていたのと慣れないベッドで眠りが浅く、夢を長くみていて、じわじわと目が覚めてきて、その時に出血を感じて慌ててトイレへ…。(生々しい話でごめんなさい)

眠りが浅く夢を見ていたので、身体が眠っていなかったのかもしれないと思いました。子供の時のおねしょもこんな感じなのかな、と思ったりしました。

きっともっと慣れてきたら、夜中に尿意をもよおしてトイレに行くように、出血の前に目が覚めるようになるかもしれないと思ったら、楽しみになりました。

とにかく量がとっても少ないので、布一枚で問題ないし生理痛もないし、生理が全く不快でないのが嬉しいです。

日常で漏らさないように意識をすることで、子宮にも意識がいて、活性化しているのかもしれない。

今年の初めからふんどしをしてみました。すごくいいです♪

そして、ふんどしを検索したら、京谷奈緒美さんもしているようでした^^

みんな同じところに向かっているんですね!!

(2010年1月末時点)

## ☆ 体験談2 40代 (1/4) ☆

布ナプキンを使い始めたら、夜の出血が減って、昼間の出血が増えました。以前は夜の方が多かったので、夜用ナプキンを使っていましたが、布に変えたら夜は驚くくらい減りました。

睡眠時間も減ったような気がします。以前は生理中。睡眠時間が長くなっていたので、逆の現象に驚きです。ただ、目が覚めても布団でゴロゴロしていると、出血しますね。

昼間も体の声に忠実にしていると、ナプキンがそんなに汚れず、お手洗いで排泄できますが、ちょっと忙しくてトイレに行くのを我慢していると、出血しちゃいますね。(我慢と言っても限界までとかではないです)

出血しちゃった感覚は、1,2,3日くらい目までの方が分かりやすいです。それ以降は量も減るので、ついつい意識する気持ちが薄れてしまうようです。結果として、ナプキンに出血しちゃう量は4日目以降の方が多かったです。これは、たまたま、生理中の忙しい時期が4日目以降に来たことも関係しているのではないかと考えています。

トイレでの排泄は、ナプフリを目指す前から自然とやっていたので、いつも通りやっている感じです。私に必要なのは、漏らさない筋肉ですね。

私の妹(30代)が2月の頭に出産して、そのあと出産後の出血があったのですが、紙ナプキンの怖さについて私が話したので、途中から母親が着物をほどいて小さく切った絹の布をナプキンの上に置いて使うようになりました。そしたら、止まりそうだった出血が増えてきたそうです。

妹いわく「体から悪いものが出たように感じる時は、血の色も変だし、洗濯した時、汚れもとれにくい」とのことでした。「体からの悪いもの(?)」でない血であれば、絹の布は、洗濯した時に、結構血の汚れが落ちやすいそうです。

ちなみに、妹の出血は出産後の1カ月検診の時にも止まらなかったのですが、薬で止めるのは体に悪いと思ったので、病院から頂いた薬は飲まずにいましたが、その後、無事止まりました。

(2009年4月末時点)

子宮感覚については出血してから気付くことが多いですが、ヨーガをやった時は、動いた割に出していないのが不思議です。

ナプフリまではまだまだですが、今後も楽しみながら続けていきたいと思います。

(2009年7月末時点)

☆ 体験談2 40代 (2/4) ☆

このところ、続けて生理と旅行が重なってしまい、ナプフリどころか紙を使ってしまいました。

ナプフリに向かって前進のはずが～！！

10歩くらい下がっています(汗)

気づいた点を話しますと、旅行が長かったので、持っていく生理用のショーツの枚数に限りがあるため、普通のショーツに布ナプキンをした日がありました。その日のほうが、出血が少なかったような気がします。

通常の生理用ショーツは肌への密着度が高いのですが、私が使っている普通のショーツは、それほどでもありません。押し付けないほうが、筋肉が正常に作動するのかな？と感じました。(あくまで私見ですが^^)

私の場合、日常生活で外出が少ないので、ナプキン用のポーチとか準備していないので、紙へと逆戻りしてしまいました。

最終目標はナプフリですが、途中の過程で布を使うのは必須ですので、最初から準備しておけば良かった^^と反省しました。

一度布にすると、紙ナプキンの肌触りは違和感あります。

そんなわけで、前回の時とあまり変化なしです。

トイレの排泄は出来るけど、漏れ(ナプキンへの出血)はあります。全体の量は減って、3日くらいでほとんど出終わる感じがしますが、少量の出血は5日めくらいまで続きます。

そうそう、開脚した状態で体を前に倒す柔軟体操してたら、漏れました。あと、トイレの我慢は漏れにつながりますね。なるべく早く行かねばと思いつつ、昔の癖で忙しいと、ある程度我慢してしまうので、ここも改善ポイントだと思っています。

とは言え、ナプフリあきらめていませんので、次回からは、またチャレンジしていきたいと思います。

(2009年10月末時点)

## ☆ 体験談2 40代 (3/4) ☆

その後の経過ですが、ご紹介頂いた三砂ちづるさんの「赤ちゃんにおむつはいらない」<sup>\*1</sup>を読んで、色々気づきがありました。

まず、やはり、ナプキンは布とはいっても、厚みがあり、パンツだけの時に比べて動きにくい。その為、「括約筋」でしたっけ？が動きにくく漏れてしまっているように感じました。三砂さんの本に、赤ちゃんもおむつをすると、おしっこをだらだらやってしまうと書いてあったので、それと同じだと思いました。

また京谷奈緒美さんや他の方の体験談を読むと、今までに成功されている(成功の早い)方達に共通されているのは、(トイレットペーパーを当てることを含め)いきなりナプフリにしてしまうことですが、そうすることで、動きやすくなり、膣を閉めやすく、ナプフリにしやすいのではと思いました。

それに、外出先でいきなり生理になったりすると、とりあえずトイレットペーパーをパンツに敷いて、家まで帰ってきたりしてたけど、その時の方が、漏れが少なかったことにも思い当たりました。

今まで、最終日まで漏れてしまうので、布ナプキンを外せなかったのですが、生理途中で気合いで外してみました。と、言ってもちょっと折ったトイレットペーパーをパンツに敷いてですが…。

それでも、漏れたりしてますが、ナプキンがない緊張感もあるのか、漏れが減りました。

早く気づいていれば良かった…と悔やまれます。

また、本に、体操部の方が競技中にナプフリで乗り切った話が出ていて思い出したのですが、私も中学、高校と器械体操部でした。試合のほとんどが生理に当たらずに済んだのですが、一度だけ当たってしまい、その時に、気合いで止めたのを思い出しました。つまり、昔は出来てたんですね。

それで、どうして出来なくなっちゃたのか、本を参考に考えて、思い当たったのが、おしっこの勢いだったんです。

いつの頃からか、おしっこの音が恥ずかしいって思うようになったんですね。巷でも「音姫様」っていう水の流れる音が出るような機械がお手洗いに設置されたり、おしっこをする前に水を流してから実際のおしっこをする人が増えたりしたので、私もその流れに洗脳されて、勢いよく出さないようにする癖をつけてしまいました。それが、膣の周りの筋肉をゆるめてしまったような気がします。

☆ 体験談2 40代 (4/4) ☆

それに気づいてからは、自宅では、なるべく勢いをつけてするようにしていますが、忘れてしまうことも多いです。長年の習慣は怖いです。

私の場合、ずぼらなので、ナプフリのためだけに体操するのは面倒で、色々教えて頂いたのですが、やっていませんでした。していたのは、真向法<sup>\*2</sup>くらいです(汗)でも、おしっこを勢いつけるくらいなら、続けられそうだなと思っています。

そんな感じで、私としては、やっとナプフリのスタートラインに立ったような状態で、これからが本番のところですよ。

ナプフリへの挑戦を通して、人間の本来の素晴らしさ、体の持つ野生の力に気づくことが出来ました。きっかけを頂いたことに本当に感謝です。ありがとうございます。

これからも、自分なりに試行錯誤して、ナプフリへトライしたいと思います。  
将来、生理はナプフリが当たり前の時代が来ることを祈っています。

(2010年1月末時点)

※1 おむつなし育児

おむつなし育児とは、なるべくおむつの外(オマルやトイレ等)でオシッコ、ウンチをさせることで、赤ちゃんの自然な排泄欲に応じてあげる(赤ちゃんの排泄コントロール能力を失わせない)育児法のことです。

詳細は、おむつなし育児のホームページ(<http://www.omutsunashi.org/>)をご覧ください

※2 真向法

真向法とは、アンチエイジングを目的とした、股関節を中心に呼吸法にあわせて行う体操です。当冊子では、骨盤(股関節)を緩める運動として、より簡便な四葉のクローバー体操を紹介していますが、真向法も優れた運動法です。

詳細は、真向法協会のホームページ(<http://www.makkoho.or.jp/>)をご覧ください



## ☆ 体験談3 40代 (1/5) ☆

ナプフリ／布ナプキンという、大層自由でらくちんな暮らし

ナプフリ／布ナプキン生活を始めてから、1年弱が過ぎました。  
ナプフリ未体験の方に言うと驚かれるのですが、私の場合は

- 生理期間は4日間
- うち後半2日間はナプフリ
- 生理期間中に使う布ナプキンはトータルでパット3枚のみ(ホルダー不要)
- 鎮痛剤不要

…と、なんとも楽々な暮らしになりました。  
しかも、努力いらず。根性いらず。楽で気持ちがいいことばかり。  
こんなことなら、もっと早くやっておけばよかったー！です。

面倒なことが大の苦手な私ですらこんな調子なので、どなたにでもオススメできると思っています。以前の私のように「面倒くさそうで、なんとなく躊躇しちゃうな」という方の参考になれば、と思いこうして体験談を書いています。

**■布ナプキン／ナプフリ以前**

- 40代前半女性、既婚、子供なし
- 長年、タンポンを使用、経血量は普通。
- 生理痛あり、痛みが大の苦手なので、毎月鎮痛剤服用
- 生理期間中または前後にひどい偏頭痛あり
- 面倒くさがりや (これは今も)

**■布ナプキン / ナプフリ開始 1～3ヶ月目**

当初は「できる範囲で市販の紙製生理用品もとりまぜながら」と思っていました。  
ところが一旦使い出すと市販の紙製品は全く使う気がおこらず、終始布ナプキンを使うことに。なぜならばそのほうが理屈ぬきに気持ちよかったからです。

2ヶ月目には布ナプキンのみで1泊2日の旅行も楽々行けました。

## ☆ 体験談3 40代 (2/5) ☆

## •布ナプキンのどこが良かったかという点:

- 暖かい。でも蒸れない。だから気持ちがいい
- 確かに経血(出血)時の感覚はあるが、不思議と嫌な感じがしない
- においが驚くほど少ない(この点は市販の紙製品使用時とは大違い)。ジップロック等密閉ビニール袋にいれておけば、使用済の布ナプキンをバックの中に入れておいても大丈夫
- 洗濯が予想外に簡単(理由は後述)
- 布ナプキンの使用枚数も予想外に少なくてすむ
- 毎月生理用品を買わずにすむ(面倒くさがりやの私には大変嬉しい)  
(3ヶ月目以降)鎮痛剤がいらなくなった

## •布ナプキンの洗濯について

怠け者で不精な私ですら、やってみると布ナプキンの洗濯は驚くほど簡単でした。トイレでの経血排泄さえできれば布ナプキンの使用枚数は想像以上に少なくてすむため、大量に洗う必要がありません。

私の場合は、使用済み布ナプキンにオリーブオイル石鹸と重曹をこすりつけて軽く洗った後、重曹を溶かした水をいれたバケツにつけこんでおきます。その後、生理期間終了時にまとめて洗濯機で普通に洗えばきれいさっぱり、です。

## •2種類の布ナプキン

当初、2種類の異なる布ナプキン製品を使用しましたが、うち1種類は、“横方向に経血がある程度広がって吸収してから縦方向に経血が吸収される”のではなく、一気に縦方向に深く経血が吸収されていきました(わかりづらいかな・・・)。そのような場合、下着に経血がついてしまう可能性もあるので注意が必要です。

## •初めは少なめに購入、布ナプキンは様子を見ながら買い足すのがオススメ

「洗濯が大変そう」という思い込みがあったせいで、私は布ナプキンを買いすぎました！ 実際には布ナプキンの枚数はそんなに必要ありません。

私の場合、夜用の布ナプキンセットは買ったものの全く未使用。しかし、こればかりは人にあげるわけにはいかず・・・。また、当初はパット+ホルダーのセットを使っていたのですが、半年後くらいからホルダーはほとんど使わなくなりました。逆に買って置いてよかったのは、サニタリーショーツです。

## ☆ 体験談3 40代 (3/5) ☆

## ・トイレでの経血排泄はオモシロ楽しい

トイレでの経血排泄は初心者でも問題なくできます(これ結構楽しいです)。経血量が多くて粘度も高い1日目は特に楽しい。逆に経血量が少なくさらさらになる生理後半はパットに経血があってはじめて気づくくらいで、意識的にコントロールするのはやや難しいです。経血を排泄する時は、いきむというより「腹筋を意識する・腹筋に力をこめる」と上手くいきます。

## ・はじめの3ヶ月くらいは体がなじむ期間？ - 生理期間中のだるさと痛み

布ナプキンをはじめて2ヶ月目くらいまではこれまでの生理期間以上になんともだるく、ゆったりしたい気持ちが強まりました。「毒素排出中なのかなあ…」と思いつつ、無理に動かず、生理期間中はゆったりと過ごしていました。このだるさは3ヶ月目には大分消えました。

また、生理痛に関しては、1ヶ月目は痛み・長さとも少なくなったものの、2ヶ月目はいつもよりも痛みが強くなりびっくり(糖分・添加物を普段よりも多くとっていたせいかもしれません)。この時は鎮痛剤を使用しました。

ところが、3ヶ月目以降は、鎮痛剤が一切不要になりました。

「生理期間中一切鎮痛剤をとらなかったのは、いつ以来かなあ」と考えたのですが…思い出せません。ということは、何年、いや何十年ぶりかで、鎮痛剤のない生理だったことになります。

生理痛が全然ないわけではないのです。鈍痛はあるのですが、思わず鎮痛剤に手が伸びてしまう、と言う程の痛みにはなりません。ちょっと痛くなってきたくらいのタイミングでお腹を暖めると、鎮痛剤を一切使わず生理期間を終えることができます。また、日ごろから砂糖を控えていた月は生理痛が少なくなるようでした。

## ◆1~3ヶ月目の実績

・生理期間は5日(タンポン派だったので元々短かめ)だったのが4.~4.5日に短縮。

・使用枚数と経血量

- 1日目: ホルダー1枚+パット 1~2枚 (経血量 普通)
- 2日目: ホルダー1枚+パット 2枚 (経血量 多め)
- 3日目: ホルダー1枚+パット 1枚 (経血量 少なめ)
- 4日目: パットのみ1枚 (経血量 少なめ)

## ☆ 体験談3 40代 (4/5) ☆

## ■布ナプキン / ナプフリ開始 4ヶ月目～現在

3ヶ月目で鎮痛剤がいらなくなり、また、生理期間中のなんともいえないだるさが軽減するという嬉しい驚きがありましたが、4ヶ月目以降もかなりいい感じで進んでいきました。

## ・4ヶ月目からいよいよナプフリ開始

3ヶ月目の生理3日目のこと。家に戻ってパットをチェックしてみると、親指の先ほどの経血が一箇所、小指の先ほどの経血が二箇所だけ。

「え…これだけ？こんなことならば、今日はナプフリでいけたんじゃないの？」と思い、その翌月、つまり4ヶ月目から3日目、4日目は様子を見ながらナプフリにすることが多くなりました。

段々がさつというか、アバウトになってくるのか、「パットを洗うのも、パンツを洗うのも一緒かも」と思うところもあり…生理期間後半は布ナプキンを使わず、濃いめの色の下着でナプフリという生活になりました(念のため、バックの中にパットを入れておくのですが、使うことはほぼありません)。

## ・今や体感上の生理期間はほぼ2日間

1日目、2日目は布ナプキン(パットのみ使用、ホルダーなし)、そして3日目、4日目はほぼナプフリというペースが徐々に定着してきました。

つまり、布ナプキンを使う生理期間は、というか、「体感上の」生理期間は2日のみという状態に現在なっています。(ただ、現在の状態で大いに満足していることもあり、後半2日間だけでなく、さらに進化して前半2日間もナプフリにするというのは、自分にとってはかなりハードルが高い感じです)

## ◆現在の実績

・生理期間は4日に短縮。

## ・使用枚数と経血量

- 1日目: パット 1 枚のみ・ホルダー不要 (経血量 少なめ)
- 2日目: パット 2 枚のみ・ホルダー不要 (経血量 普通)
- 3日目: ナプフリ (経血量 微量)
- 4日目: ナプフリ (経血量 ごく微量)

☆ 体験談3 40代 (5/5) ☆

布ナプキンを使う生理期間は前半2日だけ。  
後半2日はナプフリ、生理期間以外の日と体感上はほぼ同じ。  
鎮痛剤もいらない。  
毎月毎月、市販の生理用品を買いに行く必要もない。  
においもごくごく少ない。

ここまでくるのに、努力も根性も不要。

そして、生理は嫌なものだと思わなくなりました。  
生理前後の骨盤の開閉を自然に感じるようになり、また、生理ってなかなかいいデトックスだな、と思うようになりました。

この意識の変化は大きいなあ、と思っています。一生のうちに生理期間1週間弱×12ヶ月×数十年、この間ずうっと「嫌だなあ」と思いつつ不機嫌にと暮らすとしたら…トータルでどれだけもったいないことをしているか。約一年前にこの小冊子に出会えたことが変化のきっかけでした。心から感謝しています。

毎月の生活のクオリティーをあげるためのささやかなことかもしれませんが、ナプフリ生活、かなりオススメです。

## ☆ 体験談4 30代 (1/5) ☆

ナプフリの話始めて聞いた時、「そんな方法があるの!?!」と言う驚きとともに、「きっとできる、だって昔の女性はできたんでしょ、やってみよう」と言うポジティブな考えも生まれました。

また布ナプキンに変えたことで、紙ナプキンの時のようにゴミを出さなくなり、少しは地球の役に立てたのではと、身体だけでなく心も軽くなりました。

さて私は、1ヶ月目から布ナプキンに経血を漏らさない(子宮に溜めトイレで排泄する)ように心がけてみました。

## ○ 1ヶ月目 …

とにかく、失敗しないように神経質になっていました。やたらめったらトイレに行ったので失敗は少なかったです。

## ○ 2ヶ月目 …

たまたま、生理初日が仕事休みにあたり、家でゆっくり過ごすことができました。

不定期に勝手に出血している訳ではなく、ある一定時間を空けて排泄があるんだな…と認識。だから、いつでも「出ちゃうかもしれない」と心配するのではなく、一定の時間がたったら、「そろそろかもよ～」と意識してトイレに行く。1日目より2日目の方が排泄の間隔が長くなっています。時間の目安ができたことで、前回の生理の時のように、常に緊張感をもつことがなくなり、安心できるようになりました。

タイミングが合うと、経血をまとめてトイレで排泄でき、心もお腹もすっきりしました。

## ○ 3・4ヶ月目 …

だんだん身体感覚が鋭くなってきたのか、キュキュとした子宮の動きで経血がたまりだす感覚や、ツーツーとして経血が排泄される瞬間(うまく言葉で表現できていません)が分かるようになってきました。この感覚がなくても、時間をみて、そろそろかな～と思ったら、トイレへ。トイレに座って、緊張を和らげ、ぼーっとして、体を緩めていると、数分後に子宮がキュキュと動き出し、ツーツーと排泄し、すっきりとします。

ただ、仕事に集中していて、それに気がつかなかつたり(おそらく気づいているけど、今は無理と諦め、無意識に気づかないことにしている)、気がついてでも対応できなかったりとあり、失敗もありました。

それでも、半分以上は、トイレで排泄出来ていたと思います。

## ☆ 体験談4 30代 (2/5) ☆

○ 5ヶ月目 …

あまり完璧なナプフリにこだわらなくなり、ゆっくりやろうと言う気持ちになりました。

仕事柄、頻繁にトイレに行けないこともあるし、しゃがむ、走る、跳ねる、踊るなどなど、元気一杯に動き回ると失敗もあります。ただ、これまでの経験から、私は、この格好や姿勢、この動きは失敗しやすいな…とすることがわかってきたので、その動きをする時は、膣を引き締めるようにして、気をつけたりするようになりました。出血しそうな感覚があったら、膣を閉めるように力を加えて、「今はちょっと待ってね～、トイレ行ってからね～」と子宮に語りかけ、トイレへGO。意外にも、失敗していないことが多い。それで、「すごいね、よかったね！」と子宮と自分を褒め、「ありがとう」といろんなことへ感謝の気持ちを向けるようにしています。

布ナプキンにすることで、紙ナプキンの時より、自分の身体のこと気づくようになりました。

子宮が色々とお喋りしているのがわかります。「あ～もっとゆっくり動いてよ」とか、初日なのに忙しいときは、「休んだ方がいいよ。」とか言っている様な気がするんです。だから、もっと月経のリズムを生かした暮らしをしたいと思うようになりました。

まだまだ、完璧にナプフリはできませんが、気楽に楽しく、回を重ねながら上達し、いつしかごく普通にナプフリができるようになりたいと思います。

過去を振り返ると、初潮を迎えたときから、紙ナプキンをつけること以外の選択肢を与えられなかったことは、残念なことでした。その時に、家庭や学校で経血排泄をコントロールする方法を教えてもらったり、布ナプキン、紙ナプキンなど様々な選択肢が与えられていたら、個々の生活スタイルにあわせて、生理の過ごし方を選ぶことが出来たのになぁと思います。

この経血排泄(ナプフリの練習・実践)を通して、「身体の声聞く」という知恵を頂いた様な気がします。そのきっかけを与え指導下さった先生に感謝です。

これから、私自身がナプフリを身につけるとともに、身近な人々にこの知恵を知らせ、その輪を広げ、次の世代にも伝承できるようになりたいと思います。そして、人にも環境にもやさしい社会を築けるような取り組みも行っていきたいと思います。

(2009年7月末時点)

ナプフリを目指して、7ヶ月が経ちました。

自分の中で、一番良かったと思うことは、経血排泄をコントロールしようと意識して、



## ☆ 体験談4 30代 (3/5) ☆

うまくいく事が増えるほど、精神的にも物質的にも紙ナプキンに依存し、何かに支配されていたような感覚から解放されたように感じられることです。心と身体の中で何かが変わったことが確信できます。

数ヶ月前に首を痛めてしまい、不本意ながらも痛み止めや注射を定期的に行うことになりました。食生活は変わらなかったのに、その間は経血が鮮やかな赤でなく、暗い赤色になっていました。薬の影響は恐ろしいなと思いました。また、痛みのためか、コントロールしようという意欲も薄れていました。意に反して経血が出てしまったことがわかると、「あ～あ、きもちわるい～、おもしろしちゃうみたいだ～」と悲しい気持ちになりました。

紙ナプキンを当たり前のように使っていた時は、そのような感覚を感じることなく、身体に溜め込んでいたのかな。完全なナプフリは出来ていないのですが、あの時感じた気持ち悪く、悲しい気持ちをできるだけ味わいたくないので、コントロールを意識していきたいと思います。完全にコントロールできるようになると、精神的にどんな変化がおこるのでしょうか？

コラム5に「経血をミラクルな肥料として植物に与える…」とありましたが、私もこれを実践しています。さすがに薬を服用していた時の悪い経血は忍びないので、この間はやりませんでした。できるだけ健康な経血を植物に与えることが、月に一度の楽しみにもなっています(植物も喜んでくれているはず…)。経血の形態や色のチェックも生理中の楽しみの1つで、またその月の食生活の反省をする機会にもなっています。

布ナプキンを使用して、紙と違うな…と思うことは、肌触りがやさしく、においがなく、かゆみもなく、ゴミが出ないし、買い置きの必要がなく気持ちいい。洗う作業は、手洗いなので面倒だな…と思うこともありますが、丁寧に洗濯してあげられると気持ちが安らぎます。自分の体の一部をいたわった様な気分になります。そうすると、なんだか、次の生理もきっと安らかに過ごせるんじゃないか～と、なんとなく思うんです。実はそれって、すごく大切なことなんじゃないかなと感じています。

特に意識することなく紙ナプキンを何枚も使い捨て、無意識に経血が出てくると、自分に向き合いながら、丁寧にナプキンを手洗いして次の生理を整える…気持ちのあり方で、生理のあり方も違って来るような気がして来ています。

生理のたびに自分の中でどんな変化が起こるのか、楽しみになって来えています。ナプフリ(経血排泄のコントロール)を通して得たこの心地良さを、周囲にも広げていけたらと思います。

(2009年10月末時点)



## ☆ 体験談4 30代 (4/5) ☆

昔の女性はできていた → 今の女性もできるんじゃない!?

以前は、経血の量は2日目くらいまで量がしっかりあって、3日目から終息にむかう感じだったのですが、この2ヶ月間、1日目は経血の量があるけれど、2日目からは、あれっ?と思うくらい微量…になりました。大丈夫かなと思って、先生に相談したら、OKとのこと(安心しました)。

この体の変化に戸惑いつつ、この1年を振り返ってみました。

食生活…動物性のものを控えるようにして、(酵素)玄米菜食中心で楽しみました(もともと野菜好きなのでこの食べ方がとっても気に入りました)。食材は、できる限り無農薬・有機栽培・自然農法(自然栽培)のものを…

生活環境…経皮吸収も考慮に入れて、シャンプー、リンス、洗濯洗剤、衣服の素材など、できるところから生活用品を変えてみました(体にも環境にも優しく気持ちいいです)。

もちろん生理中は布ナプまたはナプフリで過ごす。

下着や洋服なども、買い足す時はできるだけ綿や麻で天然素材を選ぶようにしました。

昔の女性は経血のコントロールが出来ていた…という話を聞いたとき、きっと私も出来る!と思ったけれど、生理期間中 3・4日の間ずっと経血コントロールのことに気を使っているのは大変だ、昔の女性とは生活スタイルが違うし、仕事柄好きな時に好きなだけトイレに行ってははいられないし、ちょっと無理なところもあるかも…と思ったこともありました。

でも、生理が1日で済むようになってからは、1日くらいはちゃんと自分の体に気を向けて配慮も出来るな…と感じました。

そうか!『昔の女はできていた』とはこういうことだったのね。

昔の女性は、(雑巾がけ等、日々の生活の中で鍛えられたので)骨盤底筋が今の私達よりしっかりしていて、紙ナプキンの悪影響がなかっただけでなく、生活環境は食品添加物とか、化学肥料・化学繊維とか合成洗剤とか、住居なんかも天然木で出来ていて、環境ホルモンの影響が少なかった。それで老廃物が少なく、ナプフリが容易だったんだ…衣食住の環境を見直すことでナプフリへの到達が容易になっていくのだなあ〜と、実感できました。

☆ 体験談4 30代 (5/5) ☆

ナプフリという視野だけでなく、私たちの健康や自然環境、未来の子ども達のことを考えると、昔の女性の生活環境に見習うところは多々あります。

みんなが安心して食べ、暮らし、子どもを産み、育て、未来に受け継いでいく…そんな環境を取り戻し、築いていくことも大切で、ナプフリを通して、そんな社会に少しずつ変えて行けたらと改めて思うようになりました。

どんな生き方をしたいのか、心が変わると、きっと体もかわっていきたくらうと思い、これからもナプフリを楽しんで生きたいと思います。

ご指導いただいた先生、ありがとうございました。

(2010年1月末時点)

## ☆ 体験談5 30代 (1/3) ☆

先日、先生に治療をしていただいた帰り際、「よかったこちらどうぞ♪」と渡された冊子。表紙には、「ナプフリへの道(第3版)～身体的・精神的な至高体験を目指して～」とありました。

「ああ、布ナプキンの事かな？」と思ってしまいましたが、帰宅後、拝読してみると、そこには、大きな発見がありました！

この本を読んで、私は個人的に勝手に、ナプフリを実践していたと知りました☆  
きちんと裏付けのある方法だったとは、、、  
知らなかった故に、自分的には極秘な部分でもあったのです。

私の場合はこの方法を知りませんでしたが、色々な理由で、約2年前から自己流でこの方法になりました。それというのも、

- 生理中の頭痛。
- 何とも言えない体内に熱がこもった感じと、だるさ。
- 生理用品への異物感。
- たばこの副流煙を吸い込んだときと似たような、吐き気や目眩。
- 皮膚の炎症。

などなどです。

これらは、2年前まで「生理痛の一種」だと思っていました。女性のしくみ上、仕方ないことで我慢するしかないのだと。

しかし、ある時、私は生理が不順な時期があり、いつ生理になるのか読みにくく、突然、外出先で始まってしまった時がありました。

あいにく、すぐに生理用品を購入できる所が見つからず、用事がある為に時間もなく、とりあえず応急処置でハンカチを使い、なるべく下腹を引き締めて排出を抑える感じで乗り越えました。思ったよりも抑えられるもので、結構長い時間、なんとか無事に過ごす事が出来ました。

たった半日のその体験で、私は自分の体調の変化に気づきました。

いつもなら初日から二日目までヒドイ頭痛と、熱っぽさ、だるさ、を我慢しながら過ごしていたのに、まず、頭痛が軽い。痛いものの、いつもの比ではない。しかも、体内にこもる熱っぽさもない。

んー？？

☆ 体験談5 30代 (2/3) ☆

これは、もしかして、ナプキン自体が自分には合ってなかったのでは??  
私って、石油系の製品にアレルギー的に弱い体質だったのか～??

と思ったわけです。

で、実験開始。

私は宅配で買っている無漂白のトイレtpーパーをナプキン状に折りたたみ、それだけでは心配なので、なるべくこまめにトイレに行きつつ、おなかの内側をひきしめて、排出を抑えてみました。

意外にも、思ったよりはそこそこコントロール出来てしまったのですよ!

それからというもの、月を重ねるごとに感覚を掴み、1年経つ頃には、ほぼ、トイレ感覚に。(こまめには行きますが)

期間も短くなり、2日目の終わりにはそれほど気にならなくなる程度です。

でも、それがちゃんとした方法とは知らなかった為、私の体質的に、多分、他の人より量が少ないとか、排出力が低いからこれで済んでるのだらうな～、とっていました。

まさか、こんな方法があるとは思いつかず、調べるわけもなく、今まで密かに行ってきたのです。

以前から、健康の為に布ナプキンは推奨されていますね☆

冊子にも書いてあるように、

使い捨てナプキンには、高濃度のダイオキシン類が含まれています。

石油系の素材、漂白したレーヨン、ポリエステル、パルプ、消臭成分...

全て化学物質で、体には毒となります。

私も意識していませんでした。

こういったものを内臓に近いところ、しかもほぼ粘膜の場所へ、定期的に長期間当て続けると、婦人科疾患に大いに関わりがあることがわかってきています。

私は野蛮人なので::

布ナプキンのメンテナンスにはちょっと抵抗あったり、面倒だったり、でパスしてしまいました。

かなり強引にナプフリへの道を歩んだと思います;

☆ 体験談5 30代 (3/3) ☆

結果的に、ナプフリは理にかなった本来の女性の能力であると知ることが出来て、とても安心し、納得しました☆

そして私は何よりも、娘が幼いうちにこの方法を知ることが出来て、よかったと思いました。きちんと教えてあげたいです。

単なる健康法ではなく、人間にもともとある能力なのです☆

是非、復活させてみてはいかがでしょうか☆

## 2. Q &amp; A

## Q1 昼間は仕事をしているのですが、布ナプキンの場合、「漏れ」や「ズレ」が心配です

## 回答

まず「漏れ」についてですが、布ナプキンに変えた多くの方が、経血量が減ったと話されています。更に経血をトイレで排泄するようになれば、ナプキンに出血してしまう量はかなり少なくなりますので、思っているほど「漏れ」のリスクはないと思います。

もし心配でしたら、始めのうちは大き目のサイズの布ナプキンを使用するか、使い捨てナプキンの上に、小さいサイズの布ナプキンや不要となったハンカチ、ガーゼを巻くようにして使用すればよいでしょう。月経は排毒の意味もある訳ですから、量の多い人ほど、布ナプキンに変えた方が良いように思います。

また「ズレ」については、体の動かし方にもよるとは思います。生理用ショーツを用いるとほとんどズレは発生しません。心配な場合は、ホルダーも併用するとよいかもかもしれません。

「案ずるよりも生むが易し」、何はともあれ試してみましよう！きっと、これまでに無い爽快感が得られることと思います。

## Q2 経血排泄の時の力の入れ方が分かりません

## 回答

少し前屈み(まえかがみ)になり、下腹部に力を入れます。すぐに出そうと焦るのではなく、時間をかけ「経血が出てくるのを暫く待つ」くらいのゆとりがあるといいでしょう。生理期間中は、出血していなくても頻繁にトイレに行き排泄を試みていると、だんだんとコツが分かってきます。始めのうちは、和式トイレを使うと、力の入れ方の感覚がつかみ易いかもかもしれません。

本編14頁の図4が示す通り、腔口は体の前に向かって開口しています。従って慣れてくると、前屈みでなく普通の状態の方が、力を入れ易く(排泄し易く)なります。この図4を思い浮かべ、腔の位置や向きを意識しながら力を入れると、よりやり易いと思います。

## Q3 生理期間中も、丹田呼吸を行ってよいのですか？

## 回答

勿論、問題ありません。自律神経の調整作用がありますので、リラックスでき、子宮感覚がつかみやすくなります。また、月経時のイライラや諸症状の軽減も期待できます。

#### Q4 膣口の力の入れ方が分かりません

##### 回答

膣を意識し、肛門を締めるような感じで、軽く膣を締めます。但し、「ぎゅっ」と力いっぱい締めるのではなく、すぼめるような感じです。

はじめは分からなくても、月経以外の時でも、普段から膣に意識を向け締めることを繰り返し行っていけば、段々と出来るようになります。慣れないうちは、衣服の上から指で膣部を触れると意識しやすいです。

これを繰り返し練習し膣を柔軟にしておけば、出産も楽になるかもしれませんね。

#### Q5 普通はどれくらいでナプフリが出来るようになるのですか？

##### 回答

これは、人によって千差万別ですので、一概に「〇〇ヶ月」とは言えません。先述の京谷奈緒美さんは、完全に出来るようになるまで8ヶ月かかったと話されています(京谷さんは、布ナプキンも使わずいきなりナプフリにチャレンジしたため、はじめは漏らしてばかりで大変だったそうです)。

また、わずか数ヶ月でナプフリに近いところまでこぎつけた人もいますし、一方、トイレでの経血排泄もなかなか出来ないと言われる方もいらっしゃいます。ヨガなどの運動をされ、普段から自分の体に意識を傾ける習慣のある人は、比較的早く出来るようになるようです。

従って、その人の身体状況や生活習慣に応じて、ナプフリが出来るまでの時間(経過)が決まって来るのでしょうか。

ただ大切なことは、これまで何度も申し上げて来たように、私たちはこの能力を持って生まれてきています。「才能を持った方が大変な努力をしてオリンピックに出場する」ということとは違い、これは誰もが持っている能力(身体性)を取り戻すことに過ぎないのです。実際、自然にナプフリ(自身の意思で経血を排泄)が出来るようになった方たちは、「仕事等の関係で自由にトイレに行けず、長時間ナプキンに出血したままの状態であることが不快であったため、トイレに行けない時は出来る限り出血しないように心掛けていたら、いつの間にか出来るようになった(→ 本編24頁の『(2) ステップ2 経血を子宮に溜める』」と話されています(但し安全のために、出来るようになった今でも、ナプキンは付けておくそうです)。従って、「諦めず行えば必ずできる」ということを念頭に置き、1年くらい時間をかけて、ゆっくりと楽しみながらトライして頂ければと思います。

なお、半年くらい試しても子宮感覚がつかみにくいというような場合には、本編12頁の「参考～骨盤を整える」や、本編19頁の「参考～『感覚を鍛える』の役に立つこと」を実践されるのも良いと思います。



### Q6 どれくらいの時間、経血排泄を我慢できるのですか？

#### 回答

量の多い日・少ない日、その日の体調や個人差によっても違いがあるので一概には言えませんが、慣れて来ると多い日で2～3時間くらい毎にトイレに行けば、下着を濡らしてしまわずに済むようです。経血意（経血を排泄したい気持ち。経血における尿意の様なもので、私の造語）を感じてから我慢できる時間は、数分から数十分と聞きます。ですので自由にトイレに行ける環境に無い場合は、特に多い日は、経血意を感じるまで待つのではなく、適当な間隔でトイレに行き排泄しておくのが安全と思います。

外出の際は、どこでトイレを確保できるか、予めシミュレーションしておくといいかもしれません。また、いつもと違った食生活をしたりすると、リズムが狂ってしまう可能性もあるので、特に多い日に外出する予定がある場合には、前日は普段どおりの食事が無難かもしれません。

余談ですが、多量のアルコールを摂取して授乳し、乳児が急性アルコール中毒で死亡した事件が、2009年4月にロシアで発生しました（「産経ニュース 2009.5.26号」より転載）。また、出産祝いでもフライドチキンとパスタ、ケーキを食べた翌日、その母乳を飲んだ子供の顔に湿疹が出た例もあります（小山内博 他著「今すぐできる体質改善の新常識」より転載）。

食事は私達の血となり肉（体）となります。血液からつくられる母乳に食事の内容が反映されることでも分かるように、食事は、経血の状態や体調にも密接に影響を与えるのでしょね。

### Q7 布ナプキンは衛生面に不安があります

#### 回答

衛生面についてですが、重篤な感染症や免疫不全症等の疾患でもない限り、通常の洗濯方法（37頁参照）で十分なのではと思います。重層での浸け置きや石鹸である程度殺菌できますし、太陽の下に干せば、紫外線により多くの病原微生物は死滅するのではないのでしょうか。

これは私の考えですが、衛生について過度に心配するよりも、運動したり、食生活を正したりして、自身の免疫力を高めることの方が、より確実な衛生手段になると思います。

1900年代初頭、有機農法を確立したアルバート・ハワード卿は、有機栽培による飼料で育てられた家畜が病気に対する抵抗力を持つことを、自分の牛で例証して見せました。彼の牛たちは、口蹄病（家畜に発生する急性ウィルス性伝染病で、初期症状として口の粘膜や蹄の周辺に水泡を作り、重くなると死に至ることもある病気）の流行中でさえ、近所の感染した牛と鼻をこすり合わせていても全く病気になりませんでした（ピーター・トムプキンス 他著「土壌の神秘」より転載）。



またアレルギー疾患について、南ドイツの疫学調査では、過剰な清潔な社会がアレルギー増加の原因と指摘しています。2008年11月23日に放送されたNHKスペシャル「病の起源 第6集 アレルギー ～ 2億年目の免疫異変」の記事を、以下に紹介致します（NHKオンラインのホームページより転載）。

「花粉症・ぜんそくなどのアレルギー。20世紀後半、先進国で激増。花粉症だけで3800万人もの日本人が患う病となった。急増の原因は花粉・ダニの増加、大気汚染と考えられてきたが、意外な原因があることがわかってきた。

南ドイツで、農家と非農家の子供の家のホコリを集め、『エンドキシン』と呼ばれる細菌成分の量を調べたところ、それが多し農家の子ほど花粉症とぜんそくを発症していなかった。エンドキシンは乳幼児期に曝露が少ないと、免疫システムが成熟できず、アレルギー体質になる。農家のエンドキシンの最大の発生源は家畜の糞。糞に触れることのない清潔な社会がアレルギーを生んだとも言える。

ヒトの免疫システムが完成したのは2億年前。ほ乳類にはは虫類のようなウロコや固い皮膚がなく、外敵の攻撃を受けやすかった。しかし新しい免疫システムを獲得したほ乳類は、IgE と呼ばれる免疫物質によって外敵を撃退できるようになっていた。

細菌やウイルスなどに対する強力な武器、免疫システム。今何故ヒトに襲いかかるようになったのか、ほ哺乳類誕生時に起源をさかのぼり、アレルギー急増の謎に迫る。…」

勿論アレルギーは、清潔さだけが原因ではなく、不適切な食生活や化学物質に汚染された室内環境（シックハウス）なども、発症の要因になることは間違いないことです。しかし、上記疫学調査の結果にあるように、昨今の過剰な清潔（抗菌）傾向もまた、私達の抵抗力低下や免疫異常（過剰）を引き起こす要因となっているのでしょう。

だからと言って、布ナプキンを不衛生にしても良いということではありません。ただ清潔性にもあまりにも過敏になるよりはむしろ、生活習慣を正して免疫力を高めることの方が、より重要なのではないのでしょうか。そしてこれまで繰り返し述べて来た様に、使い捨てナプキンに使われている化学物質の方が、よりずっと人体に悪影響をもたらすように思います（実際、布ナプキンに変えて体調が良くなった方が多数いらっしゃいます）

最後に余談となりますが、上述した太陽の紫外線について少し触れます。最近、美容や健康の観点から紫外線の弊害が取り沙汰され、過度に紫外線予防を促す傾向があるように思います。確かに光老化と言われるように、紫外線はシミやしわの要因となり得ますし、過度の日光浴は皮膚障害にもつながります。

しかし、太陽光は私たちが健康な体を維持するために必要不可欠な存在です。日光に当たることによって産生されるビタミンDは、私達の免疫と密接な関わりがありますし、日に当たる機会の低下は、骨粗しょう症などの原因にもなります。

更にアメリカのガーランド博士の研究によると、乳癌死亡率と日照量には明確に負の相関があります(下図参照)。勿論、日照量だけが乳癌発症の要因ではありませんが、この図からも分る通り深い関わりがあるのは事実です。

従って、太陽光を極度に避けるのではなく、適度に浴びることで免疫力を高め、シミやしわ、たるみについては、適切な食生活や運動(表情筋の運動も含む)により細胞機能や代謝を高めることで対応する方が、より健康で美しい体を維持できるのではないのでしょうか。実際、エドガー・ケーシー関連のショップを営む従姉の菜央子さんも、そして「女性のためのナチュラル・ハイジーン」の著者である松田麻美子さんも、その年齢とは思えないほど若々しく綺麗です。

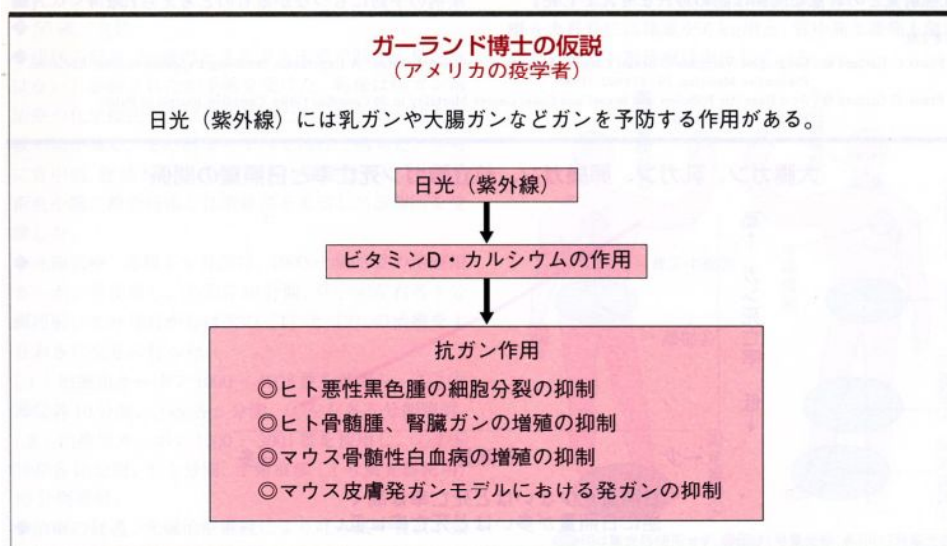
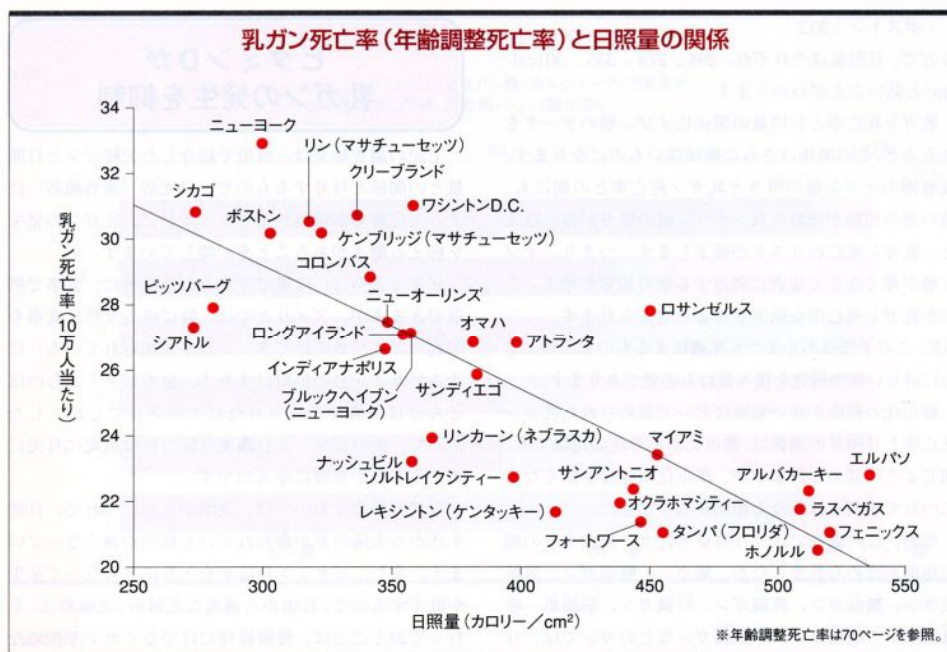


図12 乳癌死亡率と日照量の関係  
(「可視光線療法 理論と治療」(光線研究所 発行 黒田一明 著)より転載)

※年齢構成が著しく異なる人口集団の間での死亡率や、特定の年齢層に偏在する死因別死亡率などについて、その年齢構成の差を取り除いて比較する場合に用いる

### Q8 布ナプキンにするとカブレなくなるのは何故ですか？

#### 回答

カブレは、医学的には接触性皮膚炎と言い、何らかの化学物質に触れ皮膚が炎症を起こすことにより発症します。

本編16頁にも記述したように、使い捨てナプキンには様々な化学物質が使われており、これがカブレの原因となります。また使用素材である高分子吸収材も皮膚障害を引き起こすことが認められており、更には通気性が悪いことも、症状を悪化させる(症状の回復を妨げる)要因となります。

一方、布ナプキンは、このような化学物質や石油系の素材は使われていない、または使い捨てナプキンに比べ使用が著しく少ないため、カブレが起こらないものと思われれます。但し布ナプキンであっても、素材が悪かったり、製造の過程で塩素漂白されたり、更には化学染料で染色された物などを使うと、稀にカブレることがあります。布ナプキンを使用(購入)する際は、その点も留意する必要があるでしょう。

なお、化学物質への接触の機会が多いと、人によっては化学物質過敏症を発症する場合があります。化学物質過敏症の症状は、「めまい、頭痛、吐き気、鼻水、視力低下・かすみ目、下痢、痺れん、湿疹」等の多岐に亘り、日本では推定100万人が発症していると考えられています。

主な原因はシックハウス(建物・家具に使用される化学物質による室内空気汚染)ですが、その他に、農薬・殺虫剤、有機溶剤、シャンプー・香水・生理用品等の日用品なども原因となっています。男女比では発症者の約7割が女性で、これは女性の方が家の中にいる時間が長いこと、及び生理用品、洗剤、化粧・香水、毛染め等に使用される化学物質に接触する機会が多いためと思われれます。

職業的には、パーマ液や合成洗剤(シャンプー)を扱う美容関係、消毒液を扱う医療関係、化学関係、印刷関係などで働く方々が発症するケースが目立っています。

現代社会で生活する上で、化学物質への接触を完全に除去することは不可能なことと思いますが、生理用品も含め、出来る範囲の中で接触の回避を心掛けることが望まれます。

### Q9 布ナプキンにすると生理痛が軽減・消失するのは何故ですか？

#### 回答

全国11~54歳の女性 27,106 人に対する調査結果(1990年)によると、9割以上の方が月経中に何かしら身体的不調(痛み、だるい等)を訴え、痛みについては67.3%の人が腹痛を、46.3%の人が腰痛を、11.3%の人が頭痛を訴えています(松本清一 他著「月経らくらく講座」より転載)。

そしてこれらの痛みは、布ナプキンに変えることで消失ないしは軽減することが、少なからずの人に見られます。

子宮は、内側から子宮内膜、子宮筋(層)、子宮漿膜の3層からなります(右図)。

月経痛は、子宮内膜症などの器質的な疾患がある場合は別として、子宮筋の異常収縮や冷え等により子宮筋層の阻血(血の滞り)が起こることで、発症すると考えられています。

子宮筋が異常収縮する原因として、以下の2つが考えられます。

- ① プロスタグランジンE<sub>2</sub>、F<sub>2α</sub>の過剰産生
- ② マグネシウム不足

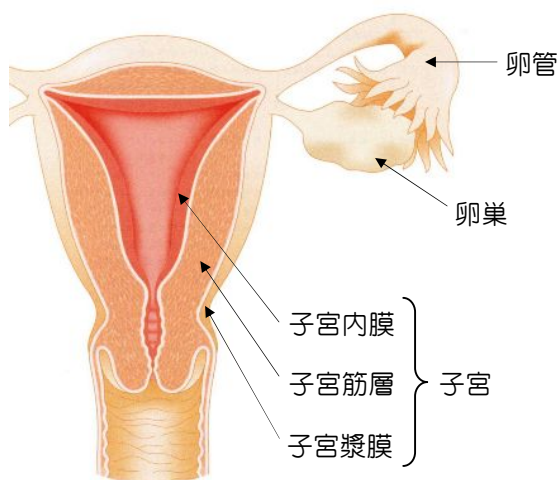


図13 子宮の構造  
 (「病気が見える⑨ 婦人科・乳腺外科」  
 (メディックメディア)より転載)

子宮内膜は、女性ホルモンの作用により、約1ヶ月サイクルで形態を以下のように変化させます(下図参照)。

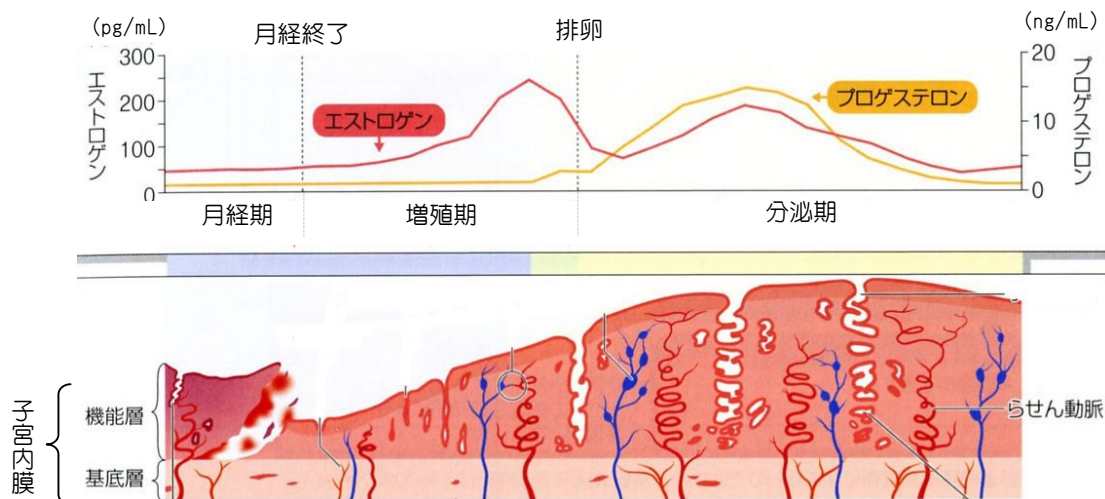


図14 子宮内膜の変化  
 (「病気が見える⑨ 婦人科・乳腺外科」(メディックメディア)より転載)

- ・子宮内膜は、機能層と基底層の2層からなりますが、月経が終了すると、女性ホルモンの1つであるエストロゲン(卵胞ホルモン)の作用により、機能層が増殖・肥厚し始めます(増殖期)
- ・その後、排卵が起こると増殖・肥厚は最大限に達し、もう一つの女性ホルモンであるプロゲステロン(黄体ホルモン)の作用により、子宮内膜は妊娠(着床)に適した形に変化(脱落膜様変化)します(分泌期)

・妊娠が行われない場合は、肥厚した子宮内膜（機能層）が剥がれ落ち、その際の子宮内膜の動脈（らせん動脈）からの出血と共に、経血として排泄されます（月経期）。これを月経と呼びます

この月経の主な要因の1つと考えられているのが、ホルモン様物質であるプロスタグランジン $E_2$ 及びプロスタグランジン $F_{2\alpha}$ です。

妊娠が成立しないと、排卵後の約2週間後、エストロゲン及びプロゲステロンの分泌量は減り、子宮内膜の維持が出来なくなります。同時に子宮筋収縮、血管収縮、炎症の作用を持つプロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ \*<sup>1</sup>が産生（分泌）され、子宮内膜の動脈が痙攣（けいれん）性収縮を起こし虚血が起こり、子宮内膜が栄養されず壊死し剥離して排泄されます\*<sup>2</sup>。また子宮筋も収縮して、剥離された子宮内膜の排泄を促します。

この時に、何かしらの原因によりプロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ が大量に産生されると、子宮筋の収縮も著しくなり子宮筋層の動脈が阻血し、またその炎症作用も手伝い、下腹部痛が起こります。更にプロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ が血流に乗って体内の各組織に運搬されれば、頭痛や悪心等の諸症状を発生させる要因となります。

プロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ が過剰に産生される主な原因の一つに、エストロゲンの大量摂取があります。肉、牛乳・乳製品等のエストロゲンを大量に含む食事、また農薬、洗剤、プラスチック等に含まれるエストロゲン様作用を持つ環境ホルモンを、食事や呼吸、経皮吸収により摂取することで子宮内膜が異常肥厚し、月経時にそれを剥離するために過剰のプロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ が産生されます。

また月経は排毒の意味もあるので、添加物・農薬を使った食品の摂取や、合成洗剤等の使用により体内毒物が多い場合にも、それを経血として排泄させるために子宮筋を過剰に収縮させる必要が生じ、プロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ が大量に産生されることになるでしょう。

更に子宮筋の異常収縮には、マグネシウム不足も関与します。子宮筋や血管の収縮も含め、全ての筋収縮はカルシウムの作用下に行われるため、その拮抗作用を持つ（筋を弛緩させる）マグネシウムが少ないと、筋収縮がずっと続いた状態になってしまいます。

高濃度のエストロゲン状況下にあっては、マグネシウム濃度が減少することが認められています。本来、月経中はエストロゲン濃度が低い状態にありますが、動物性食品を常食したり、環境ホルモン等を含有する合成洗剤を使っている場合は、例え月経中であってもエストロゲン濃度は高い状態となります\*<sup>3</sup>。エストロゲンが高濃度であれば、マグネシウムも不足した状態となり、子宮筋が緩まず緊張状態が続き、月経痛を起こします。

使い捨て生理用品には、先述したようにダイオキシン類をはじめ様々な化学物質が含まれているので、それを体内に吸収させないようにプロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ が大量産生されるものと思われます\*<sup>4</sup>。またダイオキシン類はエストロゲン作用を持つため、マグネシウム不足を惹起する要因になるかもしれません。



更には、使い捨て生理用品に使われる高分子吸収ポリマーは、冷却材としても使用され、水分(経血や汗)が気化する際の吸熱作用によって体温も奪われます。これは当然冷えに繋がり、血液循環の阻害(阻血)を起こし、月経痛の要因となります。

以上のような要因が幾つも重なり、使い捨て生理用品は月経痛を起こすものと思われま

一方布ナプキンはダイオキシン類や化学物質をほとんど含まないため、プロスタグランジン $E_2$ 、 $F_{2\alpha}$ の大量産生が行われず、またマグネシウム不足も起こらず、更には高分子吸収ポリマーによる冷えも起きないため、月経痛やその他症状が軽減ないしは発生しにくくなるのだと推定されます。

なお、月経前に起こる下腹部痛等の症状も、布ナプキンにして軽減される人がいます。想像ですが、使い捨て生理用品に含まれるダイオキシン類が月経の都度体内(脂肪)に蓄積され、それが次回以降の月経時(月経前)に悪影響を及ぼしていたのが、布ナプキンに変えることで、それらの化学物質の蓄積が起これなくなり(経血とともに少しずつ排泄され)、月経前の痛み等の症状が消失・緩和するのかもしれない<sup>※4</sup>。

多くの婦人科系疾患(子宮筋腫、子宮内膜症、子宮癌、乳線維症、乳癌 等)は、継続的なエストロゲンの過剰摂取(刺激)に起因していると考えられています。現在、生殖可能な年齢にある女性の4~5人に1人は子宮筋腫を、9~10人に1人は子宮内膜症を発症しています。また女性が一生のうち乳癌になるのは20人に1人とされており、しかもその数は年々増え続けています。従って、これらのリスクを減らす為にも、使い捨てナプキンも含め、エストロゲンに過剰に晒されるような食習慣、生活習慣は、出来る限り避けるようにした方が良いでしょう。

※1 プロスタグランジン $E_2$ と $F_{2\alpha}$ は厳密には生理作用が異なり、 $F_{2\alpha}$ は子宮筋の収縮作用がより強く、 $E_2$ は炎症作用がより強いとされています。

※2 子宮内膜が崩れ落ちる(月経が起きる)要因として、この他にも、「プロゲステロンの作用により子宮内膜の細胞内に誘導されていたタンパク質分解酵素が、プロゲステロン濃度の低下と共に細胞内から放出されて、細胞の融解や壊死を起こす」、「ホルモンの低下が、予め子宮内膜細胞自身にプログラムされていた細胞死(アポトーシス)を引き起こす」等の要素も考えられています。

※3 マグネシウム不足は、砂糖の飲食でも起こります。精製された砂糖には、マグネシウムを含むミネラルを持たない為、砂糖の消化に体内のマグネシウムが消費されてしまいます。コラム編のコラム7に記載した砂糖の摂取による月経痛は、マグネシウム不足によるものと思われま

※4 月経痛や月経前症候群(PMS:月経の3~10日前から始まる痛み、イライラ等の身体的・精神的な症状で、月経開始と共に治まるもの)は、エストロゲンの過剰だけが原因で発症するものではありません。不適切な食事、冷え、ストレス、骨盤の柔軟性低下等、様々な要因で起こります。それらの要因により起こる月経痛及びPMS、PMDD(月経前不快気分障害)の詳細については、その対処法も含め、別冊「ナプフリへの道 月経痛・PMS・PMDD 編」をご覧ください。

Q10 これまで20年以上、使い捨てナプキンを使用してきましたが、生理は軽く、身体的問題もありませんので、布ナプキン(ナプフリ)の必要性を感じません。しかし、更年期障害発症のリスクが軽減するのでしたら、トライしてみようと思うのですが…

## 回答

医学的に検証されているわけではありませんが、使い捨て生理用品は、更年期障害発症の要因の一つになるように思われます。

更年期障害の発症の機序は、まだ解明されていません。しかし、加齢に伴う生殖機能の低下により女性ホルモン(エストロゲン)が減少し、そのため脳の下垂体からエストロゲン(卵胞ホルモン)を増やそうとするホルモン(卵胞刺激ホルモン、黄体刺激ホルモン)が過剰に分泌され、それが自律神経を司る自律神経中枢に影響を及ぼすため、更年期障害すなわち「のぼせ、不眠、めまい」等の自律神経に関わる諸症状(不定愁訴)を発症させると考えられています。

ところが、植物性中心の食事をしている人は、更年期障害がほとんど見られません。

女性ホルモンは、受精卵の着床準備や妊娠維持等に関わるプロゲステロン(黄体ホルモン)と、子宮筋の発育や子宮粘膜の増殖等に関わるエストロゲン(卵胞ホルモン)の2つからなります。女性のホルモン・レベルは、月経周期がある時期(生殖が可能な年齢)の高いレベルから閉経期の低い一定値への移行期に、プロゲステロン・レベルは閉経前のおよそ1%にまで低下するのに対し、エストロゲン・レベルは閉経前の50~60%までしか減少しません。

乳製品や動物性食品を常食し、閉経以前のエストロゲン・レベルが日頃から高かった女性は、閉経時にプロゲステロン・レベルが絶対的に不足し、それに比べてエストロゲンが優位になってしまいます。その結果、自律神経のバランス維持機能がすぐにこれに対応できず、更年期障害の諸症状が発生すると考えられます。実際、天然のプロゲステロン・クリームの使用により、更年期障害の諸症状が緩和する治験が多数報告されています。

一方、植物性中心の食事をしている人は、生涯に亘ってエストロゲン・レベルが低位(適正)に保たれるため、閉経期を迎えた時、閉経前と閉経後のエストロゲン・レベルの間に生じるギャップや、プロゲステロン・レベルとの間のギャップが非常に少なく、その変化に自律神経のバランス維持機能が無理なく対応できるので、更年期障害が起きにくいのではと推察されます(大豆等の植物にもエストロゲンは多量に含まれていますが、動物性エストロゲンと異なり、植物性エストロゲンは体内の過剰なエストロゲンを排泄し、その緩やかなエストロゲン及びプロジェステロン様作用により、更年期症状の緩和に役立ちます)。

プロゲステロンは、卵巣及び副腎で作られます。卵巣には何万個もの卵胞(卵子を包む胞状のもの)があり、個々の生理サイクルで排卵(卵胞から卵子が飛び出す)のあった卵胞は黄色に変色し(黄体)、プロゲステロンを産生します。種々の原因により卵胞が不健康になったり、ストレスにより副腎が消耗したりすると、プロゲステロンの産生量が低下します。

ホルモン研究の第一人者ジョン・R・リー医学博士は、その著書「医者も知らない乳がんとホルモン療法」(中央アート出版社)の中で、「35歳迄に女性の半分近くは不健康な卵胞しか持たず、無排卵の生理サイクルが黄体不足に陥り、エストロゲンに比べプロゲステロンは相対的に低下している」と述べています。このような状況下にあっては更年期を迎える前においても更年期障害が発症する可能性があり、実際、その年齢は若年化の傾向にあります(前更年期症候群)。

卵胞が不健康になる原因としては、胎児期に母体を通じて体外エストロゲン(環境ホルモン)に晒されること、及び生後の不適切な食事やストレスが考えられますが、その他、シャンプー等の合成洗剤や使い捨て生理用品に含まれる化学物質もその要因の1つであると推察されます。コラム3でも述べたように、生殖器は他の部位に比べ経皮吸収率が圧倒的に高いので(腕の内側の約40倍、膣等の粘膜は数百倍になると推定されます)、経皮吸収された化学物質が卵胞を不健康にしている可能性があります。

また、使い捨て生理用品に含まれるダイオキシン類は、エストロゲン様の作用を持つため、エストロゲンの過剰摂取(体内エストロゲンの働きを攪乱する)の要因ともなり得ます。池川クリニック(婦人科)院長 池川明先生は、エストロゲン依存性疾患(エストロゲンが発症に関わる疾患)である子宮内膜症の発症は、使い捨て生理用品と関係があると述べられています。余談ですが、使い捨て生理用品の吸収材として使用される高分子吸収ポリマーは、皮膚障害を起こすことが知られています。

以上のことから使い捨て生理用品は、更年期障害発症のリスクの一要因になり得ると推察されます。そして大切なことは、布ナプキンを使うことで多くの方が身体的に変化を感じているということです。「睡眠中の出血がほとんどなくなる」、「かぶれにくくなる」、「月経に関わる諸症状が緩和・軽減する」等々(詳細は18頁を参照)。布ナプキンに変えることで何故このような変化が表れるのか、そう言う視点で考えていくと、例え医学的(科学的)検証が無かったとしても、更年期障害への影響の可能性は、おのずと見えてくると思います。

#### Q11 子供が欲しいと思っているのですが、使い捨てナプキンの胎児への影響は？

#### 回答

使い捨て生理用品が胎児に影響を与えるかどうか、科学的な検証報告はないように思います。そもそも妊娠期間中は月経が止まるので、生理用品を使うことはない想定されます。しかし、コラム編のコラム3でも述べたように、使い捨て生理用品の化学物質が受胎前の卵子に悪影響を与える可能性も十分にあり、またそれらの化学物質が妊娠前に母体に蓄積され、それが妊娠中に胎盤を通して胎児に流れ出る可能性も考えられます。実際、母体内のダイオキシン量は、出産後に減少することが確認されています。



また、妊娠中は下り物が増えるので、下り物シートに含まれる化学物質も影響があるかもしれません。下り物シートにどれ程の化学物質が含有されているかは不明ですが、殺菌のため漂白されていること、下り物シートを使うと経血量や下り物の量が増える方がいることを考えると、何かしら身体に影響を及ぼす可能性があるように思われます。

かつて流産防止薬として世界で数百万人以上もの妊婦に処方された合成エストロゲン剤のDES(ジエチルstilbestロール)は、1970年頃副作用が発覚し、その妊婦から生まれた子供は、生殖器の奇形、生殖器癌の多発、精子数の減少等、様々な問題が起こりました。

DESはエストロゲン様作用を持つ化学物質で、それが胎児期に母親を通して取り込まれ、正常な性分化が為されなかった事が原因で起こったとされています。DESの問題だけでなく、妊婦が環境ホルモン等のエストロゲン様物質を摂取すると、様々な障害が発症することが確認されています。

睡眠薬として市販されていたサリドマイドは、胎児(子供)に起こった副作用として、最も有名な悲しい事件の一つです。母親にはほとんど無害であったサリドマイドは、胎児の器官形成に重大な悪影響を及ぼし、先天的な手足の奇形を生み出しました。

この事件からも分かるように、母親が摂取するものは、実は母親以上に胎児が大きく影響を受けるのです。しかも環境ホルモンは、ほんの僅かな量で大きな弊害をもたらします。

「母親の羊水が環境ホルモンの一つビスフェノールAに汚染されている」と東京大学病院分院産婦人科・堤治教授らの報告があります。その他、ダイオキシン類(環境ホルモン)も羊水、胎盤、ヘソの緒から多数検出されています。

更には、生殖器の奇形が増え(下図参照)、若者の精子数が減少し、若年者の生殖器系癌が激増しているなどの報告もあります。

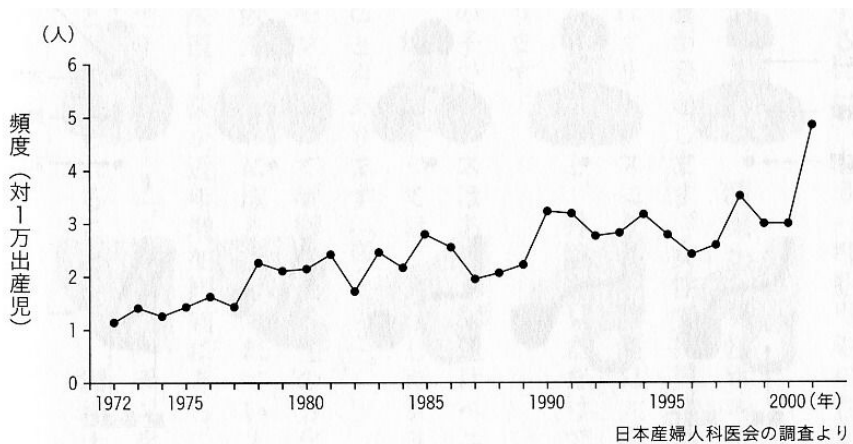


図15 日本男児の尿道下裂増加

(「環境生殖学入門」(朝日出版社 発行 堤治 著)より転載)

※尿道下裂：

先天的に尿道口が陰茎の先端でない位置に開口している症状を指します。原因の一つとして環境ホルモンが考えられています。

これらは、生後の環境（飲食物、大気、シャンプー・プラスチック製品等の日用品 等）の影響も大きいと思いますが、それだけでは十分に説明できず、受精前の卵子や受精後の胎児が、母親を通して化学物質（環境ホルモン）に晒されたことが原因である可能性もあります。勿論、コラム3に記述したように、枯葉剤撒布に携わったアメリカ軍兵士の子供に奇形児が生まれた事実を考えると、父親側の精子が環境ホルモンに晒されたことが原因かもしれません。

胎児・赤ちゃん教育研究所所長の鈴木昭平氏は、著書「マイナス2歳からの子育て」（KKロングセラーズ）の中で、「胎児は受精した瞬間からお母さんの血液で成長するため、受精前の最低3～4ヶ月前（血液の1巡）から、現代の生活環境を考慮すると受精前の1年前（血液の3～4巡）から、つまり出産の2年前から母親は血液の浄化に努める必要がある」と述べています。また、食事療法により様々な疾患を治癒に導いたアメリカのドナルド・ラディン博士も同様な考えを持ち、少なくとも妊娠6ヶ月前から適正な食生活を営む必要があると述べられています。

フランスのフランシス・F・ポッテンジャー医学博士は、何群かに分けたネコを用いて、10年に亘り栄養学的研究を行いました。すると、ある食事を与えられたグループは、3世代目に不妊となりました。この実験から分ることは、食事の重要性もさることながら、自分自身に影響がないと思っていることでも、実は次の世代（子供）や次々世代（孫）には影響を与える可能性があると言うことです

冒頭にも述べましたが、（下り物シートも含め）使い捨てナプキンの胎児への影響の有無は分かりません。しかし以上述べて来たことより、何かしら悪影響を及ぼす可能性は十分にありますので、リスク回避のためにも、使い捨てナプキン（使い捨て下り物シート）の使用は止めるべきと思われる。

## ナプフリへの道（第5版） 体験談・Q & A

---

平成22年2月1日 第5版 第1刷 発行  
平成24年10月1日 第5刷 発行  
10月28日 第6刷 発行

企画・発行 木の香治療院  
横浜市港北区綱島西 1-9-13-402  
TEL 045-315-4410  
E-mail [info@konoka-clinic.jp](mailto:info@konoka-clinic.jp)  
Web <http://konoka-clinic.jp/>

協賛 夢工房だいはん(株)  
横浜市港北区綱島西 1-11-5  
Web <http://yume-daian.co.jp/>  
  
(有) テンプルビューティフル  
横浜市都筑区茅ヶ崎中央 40-3  
グランクレール センター南 1-F  
Web <http://www.caycegoods.com/>

著者 光田 大輔

※参考文献等につきましては「本編」にまとめて掲載しております

※当冊子は、木の香治療院のホームページからも無料でダウンロード出来ます

※体験談の転用はご遠慮下さい