

(ダイジェスト版)

ナプフリへの道



ナプフリって、ご存知ですか？ナプフリとは、ナプキンフリー（ナプキンから自由になる）の略で、「ナプキンを使わずに月経を過ごす、排尿と同じように経血をトイレで排泄する」ことを意味します（私の造語です）。「え、そんなことできるの？」と驚かれる方もいらっしゃるかもしれませんが、実は出来るのです。事実ナプキンのなかった昔の女性は、そのように過ごしていました。

個人差はありますが、ナプフリが出来ると（そこに至る過程において）、色んないいことがあります。

- ◆ 経血の量が減り、期間が短くなる。また、臭いも減る
 - ◆ 生理痛や頭痛等、生理に関わる諸症状が軽減する（消失することもある）
 - ◆ 子宮筋腫等の婦人科疾患にかかりにくくなる（症状が緩和・消失することもある）
 - ◆ 基礎体温や頸管粘液を調べなくても、排卵日が分かる（より効率的な妊娠への準備・調整が可能）
 - ◆ 経済的に助かる（女性が一生に使うナプキンの数は、1万数千個になると考えられます）
 - ◆ 地球にも優しい（ゴミが出ない）
- 等々…



以降、ナプフリに至るまでの手順について、簡単に説明致します。

※詳細につきましては、当院のホームページからマニュアルを無料でダウンロードできますので、そちらをご覧ください

1. 体づくり

経血を、排尿と同じ様にトイレで排泄できるようになるには、以下の3点が必要になります。

- 経血を溜められる子宮・腔奥の柔軟性 → (1)子宮・腔奥を緩める
- 溜まった経血を漏らさない筋力 → (2)筋力をつける
- 子宮内膜が剥がれ経血が子宮・腔奥に溜まる感覚 → (3)感覚を鍛える

(1) 子宮・腔奥を緩める

子宮・腔奥を緩めるのに最も簡単な方法の一つは、腹式呼吸です。腹式呼吸とは、横隔膜を動かすことによってなされる呼吸のことで、横隔膜呼吸とも呼ばれます。

横隔膜は左右両肺の下面に接して位置し、息を吸う時には横隔膜が下がることで肺が縦方向に広がって空気が肺に入り、息を吐く時は横隔膜が上がる(元の位置に戻る)ことで肺が狭まり空気が口から排出されます(右図)。

横隔膜は、その下に肝臓や胃とも接しているため、腹式呼吸を行うことでそれらの臓器、そしてその下にある腸や子宮、膀胱と言った骨盤内臓器のマッサージ効果を得ることができます。このため、骨盤内臓器の血行促進及び柔軟性が得られます。

また呼吸は、自律神経により無意識になされますが、自身の意思でもコントロール出来ます。そのため、過労やストレスによって乱れた自律神経も、意識的に(腹式)呼吸を行うことで整えることが出来ますし、子宮・腔奥の緊張をほぐす効果も高まります。

なお、丹田(臍の下3~5cm)を意識して行う腹式呼吸を丹田呼吸と言い、より効果の高い呼吸法と考えられています。以下、丹田呼吸の手順について説明します。

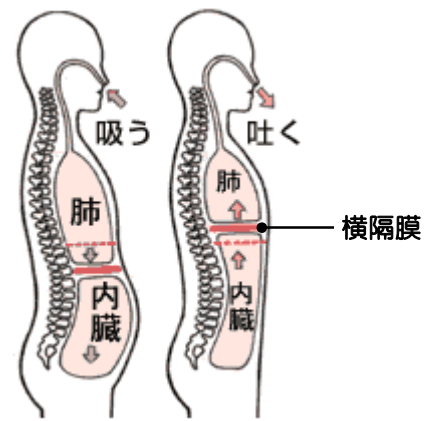


図1 腹式呼吸
「スタジオ・レイ」のホームページより転載

- ① 楽な姿勢を取ります (椅子に座った状態でも、ベッドや床の上でもオーケーです)
- ② 丹田を意識し、腹に力を入れ(腹圧をかけ)、ゆっくりと息を吐き切ります
- ③ 吐き切った後、ゆっくりと息を吸い込みますが、この時も丹田が膨らむように意識します。但し、力を入れ無理して吸い込むのではなく、体の動き(状態)に任せます
- ④ 「②~③」を10分くらい繰り返し行います。また、吸う時間よりも吐く時間が長くなるようにします。始めのうちは10秒で吐いて5秒で吸うくらいの間隔でよいですが、慣れてくると、1分間を2~3呼吸で出来るようになります

腹式呼吸(丹田呼吸)は、起床直後、就寝前と言った決まった時間に行うのもいいですし、お風呂に入りながら、テレビを見ながら等、自分の生活スタイルに合った時間帯に行うのもよいでしょう。慣れてくれば、立ったままや、歩きながらでも出来るようになります。

(2) 筋力をつける

骨盤の底には、骨盤底筋と言われる筋肉群が存在します。この筋肉は、子宮や膀胱等の骨盤内臓器を下から支えると共に、尿道・腔・肛門を締める働きがあり、これが緩むと失禁等の問題が生じます。

子宮・腔奥に溜まった経血を漏らさずにトイレで排泄するには、骨盤底筋がきちんと締まっている必要があります。骨盤底筋を鍛えるのに最も一般的で、効果の認められている方法は「ケーゲル体操」です。

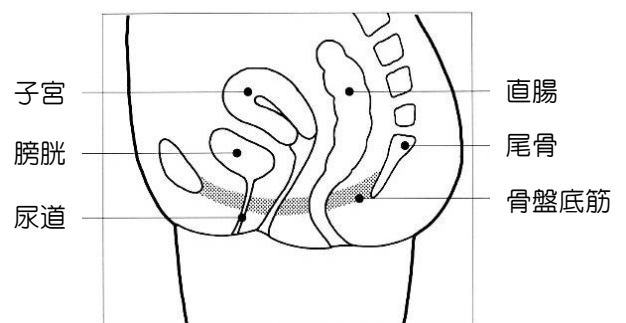


図2 骨盤内臓器と骨盤底筋
「股関節のチカラ」
(ベースボール・マガジン社 真向法協会 監修)
より転載

ケーゲル体操

ケーゲル体操は、医師ケーゲルが、尿失禁の予防・改善のために考案した体操です。これを定期的に行うことで、尿失禁のみならず、子宮脱(子宮が腔から落ちてくる病気)の予防、性機能の向上にも役立ちます。

まず始めに、おしっこを途中で止めるような感じで、尿道・腔・肛門に力を入れて引き締め、約10秒間そのままにします。この時、腔口はキュッと頭のとっぺんから引っ張るような感覚で引き上げます。次に息を吐きながら筋肉を緩め、約10秒間緩めた状態でいます。これを4~5回繰り返すのを1セットとし、1日に3セット以上行います。膝を少し広げて行いますが、座っていても、立っていても、横になっていてもできます。横になって行う時は、肩や腰の力を抜き、足を肩幅に開いて膝を少し立てた状態で行います。

2~3カ月で筋力がついてきますが、ナプキンの為のケーゲル体操と言うことでしたら、テレビを見ながら、電車に乗っている時などに、適当な時間を設けて行うので十分でしょう。このように、普段から腔に意識を向けていることは、後述の子宮感覚を鍛えるのにも役立ちます。

(3) 感覚を鍛える

私たち人間(女性)は、そもそも自分の意思で経血を排泄できる能力を持って生まれて来ています。しかし、ナプキンを使うことを当たり前のこととし、これまでその能力を使って来なかったために、経血の排泄をコントロール出来ずにいるのです。その能力を賦活し、子宮内膜が剥がれ落ち経血が子宮・腔奥に溜まる感覚(子宮感覚)を身に付けるには、以下の2点が必要となります。

① 布ナプキンに変える

市販の使い捨てナプキンは、ほとんどが石油系の素材で、表面には漂白したレーヨンやポリエステル、ポリプレンなどの不織布、内部にも漂白した綿状パルプや高分子吸収剤、ポリマー等の吸収促進剤、消臭のためのデオドラント剤、香料などが使われています。



「ひろがれひろがれ エコ・ナプキン」
(地湧社 発行 角張光子 著)より転載

また、塩素漂白の過程でダイオキシン類が発生し、これらの化学物質は子宮内膜症等の婦人科疾患の一つの大きな要因とも考えられ、更にはタンポン・ショック(TSS)と呼ばれる死亡事故を起こしたこともあります。実際、生理用品を布ナプキンに変えたことで、婦人科疾患の諸症状が改善した例が、幾つも報告されています。当然のことながら、これらの化学物質は正常な子宮感覚の感受性を狂わせます。また通気性が悪く不快であるため、子宮感覚(神経回路)が育ちにくなります。

従って、子宮感覚を鍛える(取り戻す)第一段階として、まず市販の使い捨て生理用品の使用をやめ、布ナプキンに変える必要があります。勿論、下り物シート(パンティーライナー)も布製に変えます。布ナプキンに変えると、化学物質の弊害から開放されるので、(個人差はありますが)月経に関して様々な身体的変化が表れてきます(経血量が減る、月経期間が短くなる、臭いが減る、生理痛が軽減・消失する 等)。

② 経血をトイレで排泄

経血排泄の能力を賦活する(子宮感覚を身に付ける)一番の近道は、その能力を繰り返し使っていくことにあります。尿を排泄するのと同様に、腹圧をかけ経血をトイレで排泄することを繰り返し行えば、はじめはうまく出来な

くても、自然とその能力は身についてきます。月経期間中は膣を意識し、自らの意思で経血を排泄するように心がけることで、「子宮内膜が剥がれ落ち、子宮・膣奥に経血が溜まる感覚」が自然と身について来るのです。

具体的なやり方としては、少し前かがみになり、下腹部に力を入れ、トイレで経血を排泄します(慣れてくると、前かがみでなく背筋を伸ばした状態の方が排泄しやすくなります)。この時、力を入れ過ぎないようにします(力の入れ過ぎは、痔の原因にもなります)。排尿と同じくらいの力の入れ具合で十分です。

勿論、はじめのうちは子宮感覚が育っていないので、ナプキンを経血で塗らしてそれに気付いてトイレに行くこととなります。しかしそれに構わず、トイレに行ったら自分の意思で経血の排泄を試みます。また経血の濡れに気付かなくても、慣れないうちは頻繁にトイレに行き排泄を試みるのもいいでしょう。これを繰り返しているうちに、子宮感覚も段々と身についてきます。

なお、腹圧をかけ経血を意識的に排泄するようにすると、月経期間も短くなります。

2. ステップアップ

体(子宮・膣奥の柔軟性、骨盤底筋の筋力、子宮感覚)がある程度出来てきたら、経血を子宮・膣奥に溜める練習を始めます。その要領も分ってきたら、いよいよナプフリにチャレンジです。

※ 詳細につきましては、「ナプフリへの道」をご覧ください。当院のホームページより無料でダウンロードできます

3. 終わりに

私たち(女性)にナプフリが出来ることを知ったのは、2008年10月に開催された船井オープンワールドでのことでした。そこにはナプフリ実践者で整体師の京谷奈緒美さんが出店され、著書「生理が楽しみになる本」の販売をされていました。

ふとその本を手にとった時、私の人生が変わりました。そんなことが出来るのかと言う衝撃とともに、こんな素晴らしいことは多くの人に伝えたい、そんな思いが生まれて来ました。

その後、多くの方の協力、素晴らしい縁に恵まれ、「ナプフリへの道」の完成に至ることができました。この冊子が、日本全国ひいては世界全国に広がり、女性が更に健康で幸せな生活が送れるよう、願っております。

2009年8月1日

光田大輔

<参考文献>

- ・「生理が楽しみになる本」(りそら整体院 京谷奈緒美 著)
- ・「女は毎月生まれかわる」(ビジネス社 高岡英夫 他 著)
- ・「オニババ化する女たち」(光文社 三砂ちづる 著)
- ・「ひろがれひろがれ エコ・ナプキン」(地湧社 角張光子 著)
- ・『丹田呼吸』で健康になる」(サンマーク出版 村木弘昌 著)
- ・「自分で治す!尿トラブル」(主婦の友社 関口由紀 著)
- ・「女性を悩ませる経皮毒」(日東書院 池川明 著)
- ・「股関節の子カラ」(ベースボール・マガジン社 真向法協会 監修)
- ・「速読の科学」(光文社 佐々木豊文 著)
- ・「第三の脳」(朝日出版社 傳田光洋 著)
- ・「メス化する自然」(集英社 デボラ・キャドバリー 著)
- ・「奪われし未来」(翔泳社 シーア・コルボーン 他 著)
- ・「環境生殖学入門」(朝日出版社 堤治 著)
- ・「スタジオ・レイ」のホームページ
- ・「メルクマニユアル医学百科 最新家庭版」のホームページ

木の香治療院

〒223-0053

横浜市港北区綱島西 1-9-13 アクワレル 402

Tel 045-315-4410

Web <http://konoka-clinic.jp/>

E-mail info@konoka-clinic.jp

