

血液検査と症状の変化を詳細に記録

された手記。

「関節リウマチ治療概要（中間報告）」

リウマチとヘルペス 6 年半の治療を振り返って」

匿名希望 68 歳

2017 年 1 月 3 日

はじめに

リウマチとヘルペスは、治療改善が進むまで同じ原因の痛みのものだと思いがち（私は最近まで誤解をしていた）だが、別々である事が最近理解出来た。リウマチの症状は、関節の滑膜で化学物質と戦う時に起こる症状で、主として関節の腫れ、炎症により、関節の可動域が狭くなったり、関節に痛みが生じるものである。ヘルペスの症状は、主として筋肉や神経の痛みとして感じられ、その痛みは関節周りの筋肉にも関節のない部位の筋肉にも生じるという理解の元、以下の文中では、上記症状をリウマチ症状、ヘルペス症状等と記す。

リウマチとヘルペス発症及び治療概要の特徴を以下に記載します。私の記載は、症状内容と治療推移を出来る限り自己分析にて血液検査と症状を比較記載する事を重視させて頂きました。（多くの方々が手記に治療段階を通した気持ちの機微を記載されているとの理解の下、上記記載を心がけました。）

1. 治療概要と結果概要
2. リウマチ発症経緯
3. 松本医院との出会いと治療（初期治療段階）
4. リウマチ&ヘルペス発症から現在までの症状概況まとめ
- 4-1 リウマチの特徴、リウマチ発症部位と治療推移
- 4-2 リウマチ治療標準的状态変化
- 4-3 リウマチ症状発症全体概要、
- 4-4 血液検査結果と抗ヘルペス剤摂取量推移
5. ヘルペスの発症と治療推移
- 5-1 ヘルペス症状の発生モード
- 5-2 ヘルペス症状の推移
- 5-3 ヘルペス治療の特徴
- 5-4 ヘルペス発症と治療結論
- 5-5 抗ヘルペス剤摂取量とヘルペス抗体 I g G 値推移
6. 治療結果（治療を通じ思う事）
- 6-1 私のリウマチとヘルペス治療を通じ思う事

1. 治療概要と結果概要

リウマチは完治したと思われる。ヘルペス治療も大部分の部位の痛みを抑えられつつある。発症は2008年10月、最初の症状が指に出るも直ぐ消えた。2009年2月再現し、7月某労災病院の整形にて治療開始し、当初関節炎と診断されたが9月にリウマチと診断され治療を開始する。当初は抗リウマチ薬アザルフィジン飲むも思わしく改善が進まず、リウマトレックスを2錠/週末を追加し様子を見たが症状が改善したり悪化したりの状態が継続した。その後、医師にステロイド治療を勧められたが副作用があると聞いていたのでステロイドを飲むのはお断りし、ステロイドを飲まない治療法をネット検索しているとき、松本医院を見つけた。漢方治療法、及び治療体験の手記を読み、2010年8月から松本先生に治療をお願いする事とした。初めての診療時、必ず治してあげると言って頂き、握手して頂いた。しかしリウマチの為、握手で手指が痛かった事が鮮明に記憶に残っている。現在、リウマチとヘルペス治療を本格的に開始してから6年余りが経過した。

- ①リウマチは両手肘、両膝から手指までほぼ全関節に発症したが、治療してほぼ完治したと思っている。両手首の可動域が狭くなったり、左小指の動きが少ない状態はあるものの痛みは無い。
- ②ヘルペスによる筋痛も同時並行で症状が顕在化し、現在も継続して抗ヘルペス剤を飲み続けているが、主な発症部位は両足踵裏、足首の外側、両膝だけで何とか抑えられている。一部の部位に若干の筋痛があり、症状が出たり、おさまったりを繰り返す状態だが、抗ヘルペス剤を1日6錠服用し完治を目指している。(現在症状が出ている部位は左足薬指。リウマチ治療後、最近腫れが出て若干の歩行時違和感が出たり解消したりしている。右膝は階段降り時、若干筋痛違和感、右足親指が少し腫れたり解消したりの状態であるものの、軽めのテニスを2016年11月から再開。

2. 発症経緯

2008年10月：最初のリウマチ症状が出る。

2009年2月：リウマチ症状が再現した（左手人差し指第2関節の腫れ）6月右手の人差し指第3関節が腫れる。

2009年7月：某労災病院の整形を受診し、当初関節炎と診断された。患部に痛み止め注射をした結果、程度は減ったが相変わらず腫れが残り、患部を押さえると痛みがある。この頃、テニスで右足薬指を痛めその治療を鍼灸で開始した。(2010年8月松本医院にてリウマチ治療開始まで週1回治療。)

2009年9月：整形リウマチ担当医師による診断の結果、リウマチと診断された。

2009年11月：抗リウマチ剤アザルフィジン1錠/日を飲む事となり、これから治療が始まる。

2009年12月：左右手中指の第2関節の腫れ、又7月テニスで痛めた右足薬指第3関節の痛みが継続しており鍼灸院でお灸、鍼治療を平行して対応。

2010年1月～2月：2月アザルフィジンを1日1錠から2錠に増量。右手中指第2関節の腫れは大幅に改善。又、左足薬指第3関節は腫れと痛みが発生するもその後、大幅改善。尚、右手首の腫れが強まると共に、膝を曲げると筋痛は相変わらず発生している。CRPは変化無し。

2010年3月：アザルフィジンに加え、週末リウマトレックスを朝夕各1錠飲む事になるも、左手小指に強張り。

2010年5月～6月：右手中指、人差し指、中指、薬指に強張りが出ると共に、右肘にも強張りが出た。そして腫れが大きくなったり、軽減したりで状態が変化した。その為リウマトレックスを中止し、変化を見る事とした。

2010年7月：左右肘の突っ張り感が増し、左手首痛増す。更に両手指の腫れが大きくなる。

又膝の違和感も増し（椅子からの立ち上がり時）症状は悪化の一途をとる。医師の判断でステロイド使用を勧められたが、お断りした。

3. 松本医院の出会いと治療初期治療段階

リウマチとヘルペス治療開始

2010年8月6日：ステロイドを使用しない治療法をインターネットで調べている時、松本医院（漢方、鍼治療）をみつけた。治療法を読み大まかな理解の下、松本医院による治療を開始した。初めて診察を受けた際、皆様が書かれているように院内は漢方の匂いがした。また、治療手記を皆さんが読んでいるという独特の雰囲気だった。又、松本先生から「必ず治してあげる」と言って、力強く握手して頂いた。その時は手指が非常に痛かった事を今でも鮮明に覚えている。

治療は松本理論。リウマチは（漢方飲み薬、漢方風呂、お灸の3点セット）、ヘルペスは抗ヘルペス剤による治療を開始する。リウマチ治療では、漢方風呂を3日/週程度を実行。（リウマチ発症から3年程度）

治療当時はリウマチとヘルペスの症状が同時に出てきているとの認識が出来ていなかったが、現在はリウマチ発症と同タイミングで1~2ヵ所同時にヘルペスが発症していたと認識している。

2010年9月~10月：右手親指、右手首、左手首、左肘のリウマチ痛みは改善するも、左足薬指の痛みが残る。ヘルペス症状と思われる胸部筋の伸縮、左足裏と左膝の歩行時の痛みは治療により概ね改善する。

2010年11月~12月：更に痛みが大幅改善し、早期に完治出来る期待を持ったが、翌年から症状が悪化した事で認識が甘かった事を思い知らされる事となった。定年退職後、2009年4月から2010年10月まで仕事をしていなかったが、11月から週3日の勤務を再開した。ヘルペス症状と思われる左膝の痛みと違和感、左足薬指裏の違和感も改善。又、関節部のリウマチ部分はお灸の後、痒みが出てきた。痒みが大きい部位は改善早い。

2011年1月：前年11月に仕事を再開した影響と思われるが、1月の血液検査ではCRPが0.7から1.5に、血沈は30から60に悪化した。右手甲が（人差し指と手首の間の筋？）腫れ、手指曲げ伸ばし時に痛み増した。ヘルペス症状としては歩行時に両足踵裏の痛みが強まり、歩行がづらくなった。

2011年2月：（リウマチと並行し、ヘルペス治療も開始）膝関節、踵筋痛はヘルペスの影響と診断され、松本先生から抗ヘルペス剤を処方された（2錠/日）

4 リウマチ&ヘルペス発症から現在までの推移概要まとめ

症状	2010年8月から松本医院にて治療開始								現状
	2009年	2010年	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	
リウマチ									完治レベル
ヘルペス									2016年5月以降 抗ヘルペス剤 4~6錠/日 でほぼ筋痛解消。
									①膝階段降り時違和感が出る場合もあるも問題は軽微。 ②左足薬指裏少し痛み出たり改善したりですっきりしない。
									肌荒れ瘡蓋状薄い所が60%、まだ厚い所が40%程度。
									肌荒れ硬く瘡蓋状部位有

4-1 リウマチの特徴

リウマチは2009年から2013年末で概ね軽微に改善したが、2015年まで症状があり治療を受けた。手指の症状は発症から完治するまでの期間が約1年程度であったが、関節が大きい部位（足首、踵、膝、肘）では2年超かかった。又、両肘、両膝から全指まで順次発症し、長期の治療が必要であった。そして、発症すると完治したと思われても、少し腫れが残り、この状況が継続する傾向にある。押さえると少し痛みが出るが、これはリウマチからヘルペスに移行した為に出ている症状だと考えている。そして私のリウマチの特徴として春から晩秋12月までが症状が比較的良好であり、冬は悪化するパターンが毎年繰り返された。

リウマチ発症部位と治療推移

		リウマチ発症概要								
症状	2010年8月から松本医院にて治療開始								現状	
	2009年	2010年	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年		
右手親指		→							手指関連	
左手親指		→								
右手薬指		→								
左手薬指							→			
左右手中指		→								
左手小指			→							
右手小指				→						
左人差し指			→				→			
右人差し指					→					
右手甲			→							
左右手首		→	→	→						手首、肘関連
左肘		→		→						
右肘		→	→							
右足親指								→	足関連	
左足親指、中指、薬指、小指			→							
右足中指、小指					→					
左足踵				→	→	→				
両足首			→	→	→					

4-2 リウマチの治療標準的状态変化（漢方薬、漢方風呂、お灸治療開始）

- ①手指（親指除き）は治療開始からお灸6ヵ月後で痛みが軽減し10～12ヵ月後痛み解消。
- ②親指、肘等は、痛み解消に約2年近くかかった。
- ③足踵、足首、手首等の痛みは2年超える期間が必要であった。
- ④関節リウマチ症状が解消した後にも少しの腫れが継続し、押さえると若干の痛みがある場合ヘルペスを発症していると思われる。私の場合、治療の厳しさに気付くのに遅れヘルペス治療が長期になった。（症状が出た時、抗ヘルペス剤を使用し、緩和すると摂取量を減らした結果、発症を繰り返した。）

リウマチ症状の治療推移とそのモード

モード1 手・足・の指、肘に発生した場合の標準的な状態変化推移

関節志部の腫れ

1 から 2ヶ月

2~3ヶ月

関節志部の腫れ赤くなるも痛み軽い

関節志部の腫れ大きく痛み強まる

お灸開始志部熱い。水膨れ状態あり

お灸後痒み出る。

お灸部分少しずつ腫れが減少

痛み軽減

腫れ減少し、かさばた状になり、お灸ズーンと感じる部位あり

腫れ志部縮小し、灸後肌力サボタ状態取れる。関節痛み通状では無

最後に残るのは関節曲げ伸ばし時、筋の引張り感。これが解消すると完治。関節部の肌が柔らかくなる。

モード2 比較的大きな関節(足首、踵、手首等)の状態変化推移

関節志部の腫れ

1 から 2ヶ月

2~3ヶ月

関節志部の腫れ赤くなるも痛み軽い

関節志部の腫れ大きく痛み強まる

お灸開始志部熱い。水膨れ状態あり

お灸後痒み出る。

お灸部分少しずつ腫れが減少

痛み軽減

腫れ減少し、かさばた状になり、お灸ズーンと感じる部位あり

腫れ志部縮小し、灸後肌力サボタ状態取れる。関節痛み通状では無

最後に残るのは関節曲げ伸ばし時、筋の引張り感。これが解消すると完治。関節部の肌が柔軟になる。

通常関節の痛み無くなるも、少しの腫れが残る場合あり、関節曲げ伸ばし、や志部を押さえると痛みや違和感が残る。ヘルペス症状の可能性大又、完治した後も再発する場合あり。

関節リウマチ後ヘルペスが発症する場合抗ヘルペス剤にて治療に移る。

関節リウマチ後ヘルペスが発症する場合抗ヘルペス剤にて治療に移る。

リウマチ部位にて差異はあるが 1年から 2年かかる部位

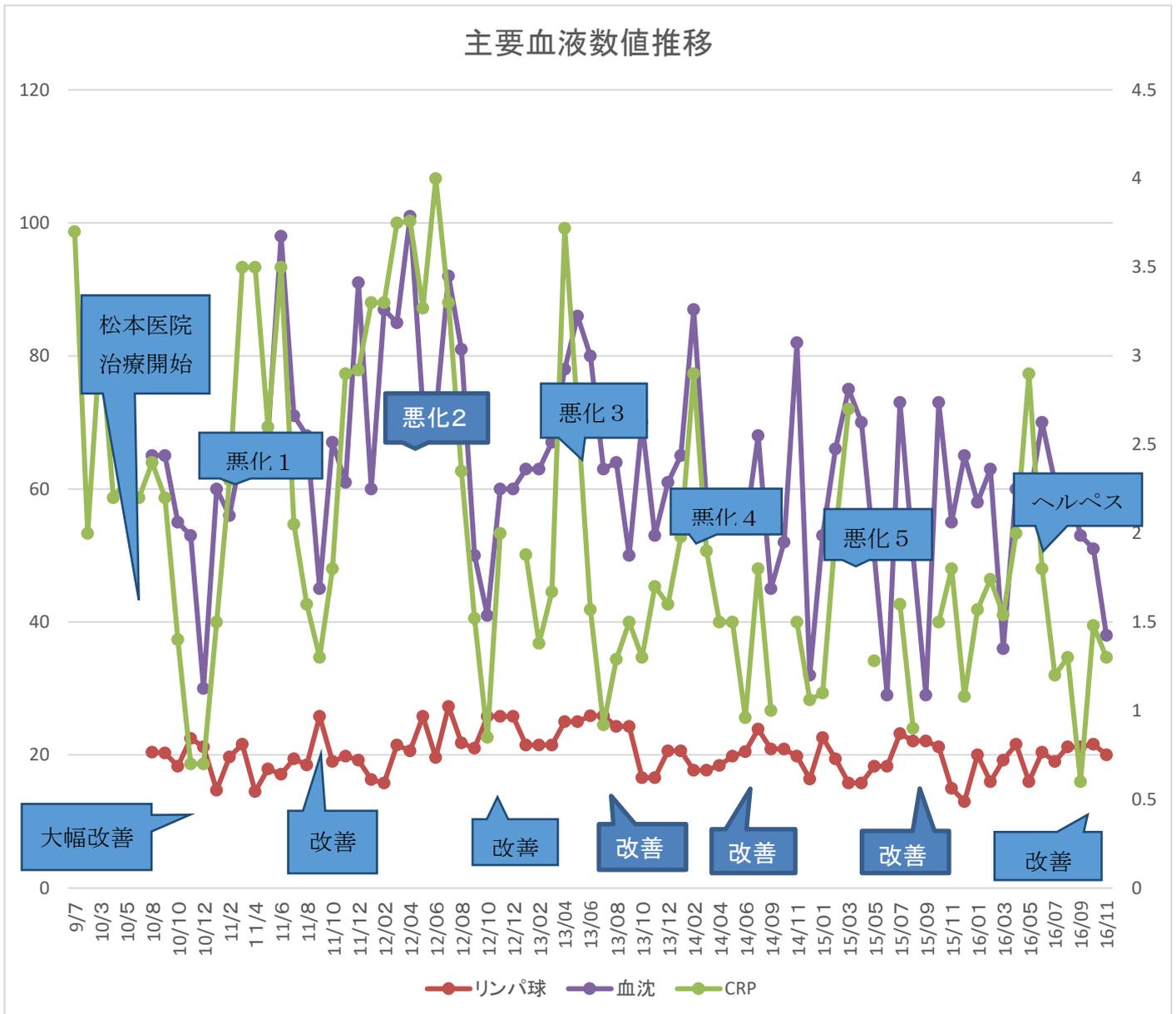
4-3 リウマチ症状発症全体概要

- ① 2010年8月初めから松本先生に治療をお願いした後、2011年1月頃には症状がほぼ改善・解消した。しかし2010年11月から仕事を再開してから2011年2~3月にリウマチが再度悪化した。その後完治するまで下記資料の通り2015年末まで治療を継続する事となった。
- ② ただ、2016年12月8日頃から右足親指に違和感が出てきて、押さえると痛みが出る。(抗ヘルペス剤を増量する事で12月末現在症状が大分緩和した。)
- ③ 又、CRPと血沈の悪化・改善は、リウマチ症状の悪化・改善とほぼ同期するし、ヘルペスによる炎症&痛みも同期する。従ってリウマチ症状とヘルペス症状の主従を見て血液検査結果の推移を判断する事が必要と思います。(変化要因との因果関係)
- ④ 尚、私のリウマチ治療が長期に亘った主要因の一つはリンパ球が全体的に低くなっていた事。これは会社生活でのストレスに対応する為、自身がステロイドを出して免疫を抑えた事による影響で発症・長期治療を要したと思われる。
- ⑤ 以下、松本理論によるリウマチ&ヘルペス治療を体験理解しながらの詳細を記述する。リウマ

チ治療は漢方薬と漢方風呂及び鍼灸にて免疫を向上させ、発症関節部位に蓄積した異物を I g G で殺すが、化学物質は殺せないで抗体 I g G を I g E にクラススイッチし、肌からの排出に変え（アトピー）、最後に化学物質と共存し完治させる。

又、関節リウマチとして同時発症するであろうヘルペスは、抗ヘルペス剤でヘルペスウイルスの増殖を抑えると同時に免疫で戦い、神経節に抑え込み、症状を緩和・治癒させる。その血液検査結果の経過を通じ、私なりの理解を記述する。

4-4 血液検査結果と抗ヘルペス剤摂取量推移



① 治療結論

リウマチは2015年10月頃までに完治した模様である。(CRP: 1.5程度で安定 血沈60程度 未だ血液検査での炎症値は高いものの、これは後で記載するがヘルペスの炎症と考えている。2016年12月8日頃から右足親指を抑えると痛みが出るので、抗ヘルペス剤を更に増量して様子を見る。)

② リウマチ症状と治療推移 (血液検査値を参照)

2010年12月リウマチ症状がほとんど解消CRP: 0.7 (左右手親指、右手薬指、左右手中指、左右手首、左右肘) でリウマチの関節筋痛はほとんど感じなくなった為、仕事を再開し

た。その後、以下記載の通り、リウマチが再現する事になり、長い治療が始まった。特徴的には冬場（1月～5月頃）に症状（血液検査値）が悪化し、春～年末頃迄は改善するという事を繰り返した。以下に症状の悪化したタイミングと症状部位を記載する。

- 悪化1 2011年3月～7月の症状部位 CRP：3.5（左手親指、左手人差し指、小指、右手甲、左右手首、右肘の腫れ、筋痛）
- 悪化2 2012年1月～7月の症状部位 CRP：4.0（左手親指、左手人差し指、右手小指、左右手首、左手首、左足中指、薬指、小指、左足踵、両足首）
- 悪化3 2013年3～6月の症状部位 CRP：3.8（右手人差し指、右足中指、小指、左足踵、両足首）
- 悪化4 2013年12月～2014年4月の症状部位 CRP：3.0（左手人差し指、右足中指、小指）
- 悪化5 2015年1月～5月の症状部位 CRP：2.8（左手薬指、左胸ヘルペス筋痛）
現状リウマチ症状は2015年10月以降発症していないと判断している。

5 ヘルペスの発症と治療推移

5-1 ヘルペス症状の発生モード

- ・モード1は筋肉、筋に発生し筋痛が発症。
- ・モード2は関節部のリウマチ治療完治後と思われ若干の腫れ、関節の曲げ伸ばしで筋痛。
- ・モード3はアトピーの後、肌荒れが大きく皮膚がかさかさになり盛上がる。肌の痒みを伴い、ますます痒い部位を掻き、範囲の拡大と肌がかさかさになり盛上がる。

5-2 ヘルペス症状の推移

症状	ヘルペス症状								現状
	2009年	2010年	2011年	2012年	2013年	2014年	2015年	2016年	
	2010年8月から松本医院にて治療開始								
胸の筋痛		→		→	→	→	→	→	モード1 関節外の筋痛
左胸強烈な筋痛								→	一番ヘルペスに敏感な部位
左右両膝階段降り筋痛				→		→	→	→	3～5日で症状消える
左足すね腫れ								→	軽微な違和感あり継続傾向
左足薬指裏若干の腫れ								→	10日程度で症状消える
左足土踏まず筋痛			→	→					現在も少し症状継続
右足土踏まず筋痛			→	→					ヘルペス初期発症。歩行時痛む
左足踵筋痛								→	ヘルペス初期発症。歩行時痛む
右手中指、薬指筋痛						→	→	→	モード2 リューマチ解消後発症
左手薬指第三関節若干腫れ&筋痛								→	解消
左手薬指第二関節若干腫れ								→	解消
右手人差し指甲腫れ								→	若干症状が軽微も残っている
左右両手首負荷時筋痛						→	→	→	解消
左足首中央外側若干腫れ						→	→	→	解消
右足首中央外側若干腫れ						→	→	→	解消
アトピー性肌荒れ						→	→	→	モード3
						肌ぶつぶつ、肌荒れ盛り上がり			改善50%程度？

5-3 ヘルペス治療の特徴

ヘルペスは短期で抗ヘルペス剤での治療効果が得られる（1週間から10日で効果得られる場合もあり）。又、発症部位が短期でよく移動するのが特徴で、同じ部位が発症したり、改善・解消したり繰り返す特徴がある。又、関節部のリウマチ完治後に少し腫れが残るモード2では、部位を押さえると痛みを伴うのも特徴である。

又、ヘルペス症状の治療の重要な事は、抗ヘルペス剤を多く使用し、短期で抑え込む事が重要。

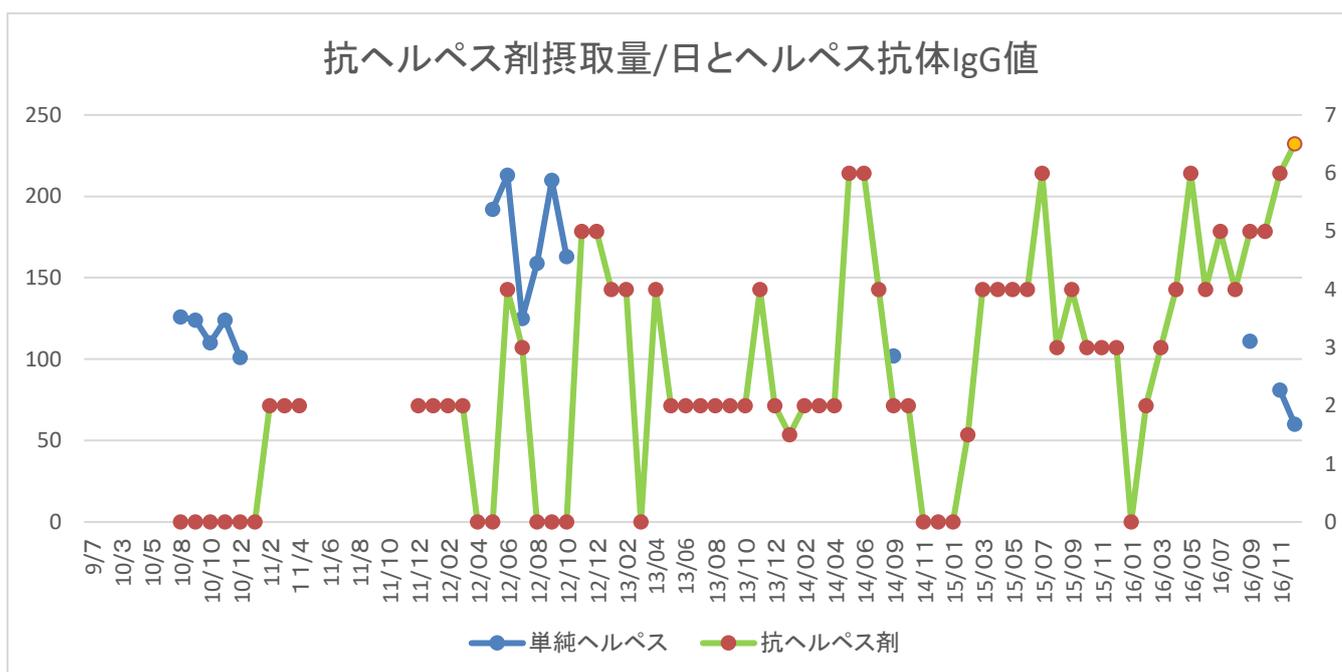
私は抗ヘルペス剤を多く摂取すると下痢する為、ある程度症状が抑えられると中断したり、摂取量を減らしていた。その結果、長期に治療する事となってしまった。

私の場合、抗ヘルペス剤を2錠/日では効果薄く（下痢はしない）、4～6錠/日では症状をかなり抑え込む事出来るも、モード2のリウマチ治療後の、関節部に少しの腫れが長期に完治出来ない部位は、6錠/日以上を継続摂取で最近抑え込む事がかなり出来た。

5-4 ヘルペス発症と治療結論

- ①モード1はほぼ完治したものの、胸の筋痛が時々発生したり改善したりを繰り返し、現在症状は出ない。又両膝の筋痛、特に軽微な筋痛・違和感が長期に継続している。軽微な筋痛が再現した段階で抗ヘルペス剤を増量（現時点で6錠/日から9錠/日程度）し、コントロール中（そこそこ抑えながらテニスも少しずつ出来る状態。）
- ②モード2のリウマチ治療完治後の関節部でのヘルペス発症では左薬指第2関節部若干腫れのみが残っているも非常に軽微。12月初旬から中旬にかけ左足薬指、左足踵&土踏まず、右足親指若干の筋痛が出た為、更に抗ヘルペス剤をMAX 9錠/日に増量にて改善している。
- ③モード3としてアトピーとその後の肌荒れ盛り上がりも現在も継続しているも肌荒れ盛り上がりも徐々に薄まりつつあるも、これは未だ完治に時間が必要なようだ。

5-5 抗ヘルペス剤摂取量とヘルペス抗体IgG値推移



ヘルペスの症状は2011年～12年10月頃までが胸の筋痛、両膝の筋痛、両足踵土踏まず筋痛で最も悪い状況であり、その時期のCRP（3～4）、血沈（80～100）、IgG（150～220程度）からも判断出来る。

2015年～2016年6月頃まで単純ヘルペスの抗体価の検査をしていないが、CRP、血沈値から推測すると、単純ヘルペスの抗体価は100超程度であったと思われる。

2016年6月以降 11月に初めて単純ヘルペスの抗体価が80に低下している。又12月末には60に低下した。これは抗ヘルペス剤を6錠/日程度継続使用している効果と思われる。

モード別ヘルペスの発症状況と現状

モード1 関節外の筋痛ヘルペス

胸の筋痛：リウマチ初期からヘルペス症状として発症し、その後2016年初期まで頻繁に発症。左胸筋がズキズキ痛む：町の病院の診断は肋間神経痛と診断されたが、松本先生に後日尋ねるとヘルペスとの事ゆえ 抗ヘルペス剤を増量し痛みは4日程度で解消。1週間後 X 線で診断すると炎症に伴う水分が見られた。約1ヵ月後 X 線診断すると水分が大幅に減少していて、松本先生の見立て通りとなる。

左右膝の階段昇降での筋痛：2012年から2014年末頃まで筋痛はそこそこ大きかった。しかし、その後2015年以降 抗ヘルペス剤の増量によって、ほとんど問題がないレベルに改善した。ただ、6錠/日程度は摂取が必要だろうと思われる。

左足すねの腫れ：2015年春に一時的に腫れたが10日程度で解消。

左右土踏まず筋痛：2011年から2012年前半に発症し、歩行時痛みで苦しい時期で有った。

モード2 リウマチ解消後のヘルペス

リウマチ解消後関節部にてヘルペス症状が出る。2016年9月以降5～6錠/日抗ヘルペス剤を摂取。12月中旬 6～9錠/日にて、本モードの改善解消が得られている。時期的には2014年から以降最近（2016年12月中旬）まで各種部位の症状が発症した。

右手中指、薬指筋痛：症状があったのは2014年春ごろから2016年春ごろまで。現在は解消。

左手薬指第3関節掌部若干の腫れと筋痛：症状があったのは2016年春から夏頃まで。現在は解消。

左手薬指第2関節若干の腫れ：現在、痛みは無いものの、手を握ると強張りが残る。

右手人差し指甲の腫れと若干の痛み。：症状があったのは2016年10月～11月前半まで。現在は解消。

左右手首に負荷時若干の痛み：症状があったのは2014年から2016年10月まで継続。

右足首外側若干の腫れと捻じる時の痛み：2014年にて発症と抗ヘルペス剤で解消。

左足首中央外側若干の腫れと捻じると軽い痛み：2015年春から2016年春まで発症。現在は解消。

左足薬指裏の腫れ：2016年10月頃に腫れが生じ、歩行時に若干の違和感と痛みがあった。

左足踵&土踏まずの若干の筋痛：12月中旬に症状が出た。10月以降の左足薬指、踵土踏まず、右足親指対策として、6錠/日の抗ヘルペス剤を摂取し、問題は非常に少なくなった。

モード3 アトピー性肌荒れ

リウマチの治療が進んでいる2014年頃からリウマチ発症関節以外の肌に、ぶつぶつ（アトピー）が出て来た。そして2014年秋頃から現在まで、肌のぶつぶつはカサカサ荒れと盛り上がりになり、肌のカサカサ部は60%程度薄く改善しつつあるようだ。

この症状も松本先生にヘルペスである事を言われた。私は十分理解で来ていないが痒みを伴って、発症初期は小さな斑点模様のぶつぶつであったが 今も掻く為にこのような状態になっているので、出来る限り掻かない意識を強め抗ヘルペス剤治療、赤、黄色の軟膏にて改善を進める。



2016年6月以前は抗ヘルペス剤を3錠/日程度で有ったが2016年6月以降4～6錠/日に増量した。荒れ範囲が若干狭くなった。更に10月以降、最低6錠/日以上に増量。一層肌荒れ改善を期待。



2016年8月9日撮影

2016年12月12日撮影

6. 治療結果（治療を通じ思う事）

私は関節リウマチの治療期間が長く、松本理論に沿った治療を続けるため長期間、努力し大変だった。とりわけ、お灸が熱く、当初、避けたい気持ちはあったが、それも慣れ、6年程度は毎日実施し、なんとかリウマチはほぼ完治（期待の部分はある）出来たようだ。（冬場を越えなければ明確でない）。ヘルペスも自分の症状の状態に応じて抗ヘルペス剤の摂取量を判断できる状態になった。従い、本年10月頃から念願のテニスを7年ぶりに少しずつ再開する事が出来た（免疫改善の効果も期待して）。以前からの希望の生活が実現しつつある。松本先生、若先生と看護婦さん、これまでの鍼灸先生方々、スタッフの方々に感謝しながら本手記を書いている。

6-1 私のリウマチとヘルペス治療を通じ思う事

- ①ヘルペス治療はリウマチ治療より長期になる可能性が高い。
- ②リウマチは松本理論を着実に実行したとしても、特に冬場、状態が悪化する傾向である為、血行を良くする心がけが大切である。暖める事、（服装、暖房、温泉。食事の工夫はあるのだろうか。漢方風呂しか方法は見つからないのだろうか。）患部以外での軽い運動が出来れば理想的。（しかし、リウマチ患者はこれが難しい。）
- ③治療では、改善が継続している段階は一気に治療し、完治に突き進むのが効果的（漢方薬、漢方風呂、お灸、鍼灸を何より心がけるのは当然だが、ヘルペス治療では抗ヘルペス剤を多めに摂取し、リウマチとヘルペスの症状の違いや、それぞれの症状に対する各治療の効果を区分できるまでに理解度をUPし、経過を常にチェック確認する事。）
- ④リウマチ治療で関節の痛みが解消した段階では関節周囲の筋、筋肉の可動域が大幅に狭くなってしまいがちだ。この場合は痛みが伴うが、出来る限り早めにリハビリ的に関節部の曲げ伸ばしをして、関節部の筋、筋肉の柔軟性を向上させる事が重要だ。（私はこの実施時期が遅れ、左

小指、左足首に柔軟性の問題を抱えている。)

- ⑤非常に難しい事であるが、松本先生の教えに従い、心穏やかに気持ちのコントロール（諦める、ストレスを溜め込まない）する事を少しでも上手にできるよう、今後より一層努力するつもりだ。
- ⑥関節リウマチ（リウマチ&ヘルペス）の発症患者はリンパ球の値（私の場合は16%~25%迄変動）を向上させる事が重要だが、患者の中には（私も対象）松本先生の治療を以てしてもリンパ球がなかなか増加しない体になっている方達がいらっしゃる。ヘルペスの治療について未だ途中であり、今後暫く、更なるリンパ球向上治療を松本先生の指導のもと、出来る限り早期に実現させたい。松本先生、看護婦さん、鍼灸の方々、スタッフの方々、まだヘルペス治療が必要なので（リンパ球向上も含め）、今後もよろしくお願い致します。本当にこれまでの治療有難うございました。

最後にリウマチやヘルペス治療で悩み、苦しみながら、治療に頑張っておられる方々に記載した内容が少しでも治療にお役に立てる事を願っております。

以上