

## 「リウマチ手記・・奇跡に感謝」 小嶋 弘美 53歳

2008年12月10日

私は、松本先生のリウマチ治療法に出会えた事に感謝です！  
そして、この治療法を見つけて下さった世界でたった一人の松本先生に感謝です！そして松本先生を紹介して下さった丹原さんに感謝です！  
世界にリウマチの患者さんはいったい何人ぐらいいるのか、想像もつかないほど数えきれない人がこの痛みを苦しんでいます。  
その中で世界でたったひとりしかいない松本先生のこの治療法に出会えた事は奇跡としか言いようがありません。その奇跡に感謝したいと思うのは当然です。誰もがこの治療法を受けられるわけではないと思います。すべての条件がそろわないと先生には出会えないし、この治療法も続けられないと思います。  
今から3年ほど前から足が腫れて今まではいていた靴が痛くてはけなくなってきたり膝のまわりが腫れてきていました。おかしいなと思ってから今度は右人差し指がこわばったり、痛み出しました。やっぱり腫れていました。  
近くの整形外科でみてもらったらリウマチかもしれないと言われ検査すると少し数値が出ているので薬を出しますと言われました。  
1ヶ半月程飲みましたが飲むのをやめるとまた痛みます。それまでに、リウマチという病気に対する知識も無く父方の伯母がリウマチで子供の頃にその伯母の不自由な体を見ていたので大変だなあとは思っていましたがまさか自分が同じ病気になるとはショックでした。  
その伯母は結局リウマチが治らないまま寝たきりになっておられ亡くなられたのです。  
それを思い出して自分もあんなになりはしないかと不安や恐怖心を感じました。お医者さんは薬も良く効くのはきつくて副作用があるので、ここではあまり出せないと言うような事を言われたので、私はその時、これは飲んだらいけない薬なんだと思いました。  
でも今の所、そんなに我慢できない痛みでもない。これ以上痛くならなかったら何とか薬を飲まずに行こうと考えました。しかし症状は少しずつ悪くなっていく一方で正座が出来なくなり寝返りができなくなり、朝目がさめてもすぐに起き上がれなくなりボタンがはめられない。手首が痛くて重たいものが持てないし車の運転が出来ない。ハンドルが回しにくいし首が痛くてバッグが見られない、肩こりがひどいのと痛みもある。  
階段の上り降りが足首、膝が痛くて大変。足の裏も腫れて歩くのも痛い。

口を大きくあけて物を食べようとするとあごが痛くて強くかむ事も出来ない。体全体にだる～い痛みがずっと続く。右手も指だけだったこわばりも両方ともこわばってきてグーが出来ない状態。腰だけは大丈夫だけど体の関節という関節が全て痛いような気がする。

これからどうなるんだろうと思うと不安で怖くなる。でもできたら薬は飲みたくない・・・という状況が続くうちに丹原さんから松本先生の治療法を教えてくださいました。

その時“救われた!!”と思いました。世界でたったひとつの治療法に出会えた喜び。不安と恐怖心がいっぺんに消えていきました。

暗いトンネルの中に入って、出られない私に一点の光が見えたのです。そう、出口が見つかったのです。もう松本医院に行くしかない!と思えばすぐに主人に頼んで車でつれていってもらい事にしました。その日が平成18年4月18日です。初めて松本医院に入った時、漢方薬の匂いがプーンとしましたが嫌な感じはしませんでした。むしろ消毒の匂いのする病院よりよっぽどいいと思いました。松本先生はヒゲが良く似合う思ったより細身の先生でした。時間をかけて色々お話していただきやっぱり来て良かったと思いました。

名医というのは先生みたいな人の事を言うのだと私は思います。あまり人に知られずに人目につかない所において、患者さんと一対一で何でも話せる。どんな事を質問してもちゃんと説明したりわかるように教えて下さる。”治したるでー”と自身に満ちた笑顔で握手してもらおうと元気が出ます。頑張っただけ治療するぞという気になります。

問診表を見た先生は“バリバリのリウマチや!”といわれた。やっぱり!!そんな事はありえないけど心のどこかで何かの間違いであってほしいという気持ちも無かったと言えば嘘になる。でも先生にバリバリのリウマチと言われたらもう逆にこの治療法に専念して治ってやる!という気持ちになりました。

漢方薬を煎じて飲む事、漢方の入浴剤でお風呂に入る事、アミノバクトを飲む事お灸をする事、また帰る前に鍼の治療をしてもらう事。やる事が沢山あってちょっと大変かもしれないけど、治るんならどんな事でもしよう!

初めて鍼をしてもらったけど痛いのかと思ったらそうでもなく安心しました。ただ治療のあとは少しだるい感じがするかもしれないのであまり動かない方がいいみたいです。

その日は帰ってから鍼の先生から教えてもらった通りお灸を試してみました・・・と言っても肩とひじを主人にしてもらったのですがあまりの熱さに声も出さず痛いような感じでこれから先ずっと続けられるのかとちょっと不安になりました。あんなにどんな事でもしよう!と決心したのに、そのお灸の熱さときたらその決心もぐらぐらとなるくらいで前途多難です!

治療開始

平成 18 年

4 月 19 日

漢方薬を初めて煎じて飲む。甘いと思ったが二番煎じは苦くて飲みにくい。今日は体が一日中だるくて自分でお灸ができなかった。お風呂も初めて入ったけど一時間はもう大変！！普段長湯が苦手ですっきりと上がってしまう方なので 1 時間入るといふ事は想像にきつかった。お風呂からやっと上がった時は気が遠くなりそうでぶっ倒れて身動きがとれなかった。お灸もものすごい熱さというか痛いようにさえ感じるくらい。(あとになってわかったけどもぐさの大きさが大分大きかったみたい)今の所主人にしてもらってる)背中、腕)けど明日は自分でやらないと・・・

4 月 20 日

初めて自分でお灸を試みる。慣れないので、もぐさを乗せるだけで時間がかかる。この乗せるもぐさも作るのが大変。コルクの板の上でコルクのコスターを使ってこよりのような細かいのを作らないといけないけど、肩もこる。そこで主人が作っておいてくれる事になりありがたい。ありがとう！今日は両膝に 30 個ずつする。これでも精一杯。また、お風呂も頑張ったけど 45 分で限界！！お風呂好きの人なら楽しいお風呂タイムも私には苦痛なだけ。その内慣れるのかなぁ・・・。慣れる事を期待しよう。

4 月 21 日

お灸は、ひじ、手首、足首、足の指の根元、全部で 135 個できた。やったぁ私としては進歩かな。

4 月 25 日(2 回目の診察日)今回から一人で通院

今日は松本医院へ来るのは 2 回目。前と同じく又“治るよ！”と先生に握手してもらおう。

うれしいけど、握手の時は先生には悪いけど手がちょっと痛かった。(治っていくにしたがって痛くなくなっていくんだけど)針治療の時、先生にお灸が大きすぎたのもっと小さいのをいっぱいするようにいわれる。よかった！！もっと小さくていいんならたくさんできるかもしれない。かならず元気で美しい体になるからね、とっていただいた。単純な私はその言葉によ一し、それならお灸もお風呂も頑張ろうと思う。今日は松本医院の階段が先週よりも楽に降りられた。嬉しい～！先週は主人が車で一緒に来てくれたので薬を持って帰るのもしなくてよかったけど今日からは自分で電車に乗っ

て来ないといけないので荷物になる薬は荷送りにしてもらった。すごく助かる。ちょっとしたものでも重く感じるし手が痛いので荷物は出来るだけ少なくした。

4月30日

朝起きると両腕肩がだるい。肩に247個、足には200個のお灸をする。肩はもちろん腕も主人がしてくれた。(ありがとう)2人ともちょっとお灸するのうまくなってるんじゃない？

5月2日(3回目の診察日)

今日は連休前で混んでて鍼の予約が6時30分しかとれなかったので診察は昼からにする。

行ってみると午前中の患者さんが4時過ぎまで診察されてたらしい。

その為に待合室はがらんとしてるのかと思ったけどそうではなかった。先生もたいへんだなあ。お昼ご飯食べてないんじゃないですか？

やっぱり帰る前に“治したるで！”とっていただく“ハイ頑張ります！”

針治療をしてもらったお陰で医院の階段を降りるのも駅の階段を降りるのも先週より、一段と楽だ。まだ違和感はあるものの以前とはだいぶ違う。

5月5日

朝、目がさめて起きようとしたら胸骨のあたりが

痛くてまっすぐ起き上がれない。昨晚胸が痛いのと腕もうずいて夜中に2,3回起きてしまった。その後、痛みでなかなか寝付けなかった。歩くと足も痛いし、何だか食欲も無い。

治療を始めてから1番悪い状態かもしれない。これがリバウンドの始まりかもしれない・・・。

5月6日

胸の痛みは少しはましになったけど左うでにだるい痛みを感じる。膝は歩くと痛いし体全体がだるくてしんどい。しんどくて起き上がれないから横になってばかり。お灸をしなくてはいけないのにする気力がない。昨晚も又、腕がうずいて寝付けなかった。なんでこんなに左腕がうずいたりだるい痛みを感じるのかと言うと1年前に50肩になった時何も知らないまま(痛みがあまりにひどかったので)痛み止めを注射してもらったから、きっとそのステロイドのせいだ。松本医院に来て初めてステロイドの恐ろしさ、怖さを知ったけどもうすでに(1回だけしかしなかったけど)私の体の中にはステロイドという異物が入ってしまっていた。

もっと早くステロイドの怖さを知っていればこんな事にはならなかったのに自分の無知な事が悲しい。ステロイドによるリバウンドがこれから先又何度となく起こるとはこの時は全く思っていなかった。

5月7日

昨日と同じ状態で日曜日という事もあり、主人が肩や腕にお灸を400個ほどしてくれた。自分で出来なくても誰かに助けてもらってお灸をしなければ痛みがおさまらない。お陰で少し腕の方が楽だ。それにしてもお灸は熱くてやだけど効くなあ。

5月14日

朝、目がさめると左腕がだるい痛み。こんな日は起きるのが辛い。昨日の夜にお灸を腕に200個ほどしたのに、この痛みはきっとステロイドのリバウンドのせいだと思う。ステロイドの怖さを知らなかったとは言え注射1本がこんなに後で辛い痛みになるのかと思うと、これから50肩になった人に会ったら絶対に痛み止め注射はダメ！と言いたい。

皆に大声でこの事を教えてあげなければ・・・と思った。

でもリバウンドが起こっているという事は徐々に治っているんだとい事だからそれも悪い事ではなく体が正直なだけで、体の中に入った異物を出してくれる働きをしているんだと思えばありがたいとも言える。

でも痛みの方に気がいくので食欲が益々なくなっている。

5月16日(4回目の診察) 約1ヶ月

体もだるいし松本医院の階段も2週間前より足取りが重たい感じ。

プロティナーゼの数値も増えていた。先生にプロテインを飲む方が良いと言われる。お灸があまり自分で出来なかったので頑張るするように・・・と鍼の先生には注意されたのでちょっと気が重くなったけど鍼をしてもらって帰る時には階段の上り下りも足が軽くなって楽だったので気持ちまで楽になった。ほんと単純としかいいようがない。

5月19日

最近ずっと漢方薬を飲んでるせいか便がかなり柔らかい。形のある便があんまり出た事がないような気がするが便秘になって出ないよりはましだと思う。

今の所ずっと便秘知らずだ。

5月20日

首が回りにくい。振り返って後ろを見ようと思うと首が痛くてできない。  
朝、起きた時特に足のむくみがひどくて階段を降りる時などスリッパを履いてなくても何かクッションのようなものを足の裏にくっつけてるような感覚でおまけに足首も痛いからギクシャクしながらゆっくりしか降りられない。もどかしい気持ち。今まで元気な時はどんな風に降りてたのかと思ってしまう。  
左腕はだるい痛みがずっと続いている。肩はいつも凝った状態。正直リウマチになるまではあまり肩こりを感じない方だと思っていたけどそうじゃなかった。すごく感じる方になっている。

5月23日

先週よりも体のだるい痛みが少しはましになっているように思う。リウマチになってあちこちの関節の痛みだけでなく体全体にだるい痛みがあるのに気付いた。そのだるい痛みが少しずつ和らいできているのではないかと思う。  
でも肩からうでにかけて、うずき、だるさ、痛みはなかなかとれないので肩や腕に集中してお灸をする。

5月30日

昨日、足首が痛くて階段を降りるのに困ったけど今日は昨日よりもましになっている。けれど今度は膝の方が以前よりも痛くて歩きづらい。特に駅の階段は辛い。通勤の時間帯に電車で来るので、皆が急いで階段を降りようとしている時にゆっくりしていると気を使う。体のだるさはほんの少しずつだけましになってきているけど全体的にリウマチの関節の痛みはと言うと前回(2週間前)に比べると返って悪くなってるように思う。  
そんな思いを松本先生に話すと“奴隷のように、言われた事をやったらええんや！”と言われ、その後すぐになっこり握手をしてもらう。勿論治したるで！という言葉と一緒に。そうだ、言われた通り何でもやろう！今、私がやるべき事はこれしかないんだから・・・。  
針治療は砂漠の中のオアシスみたいなもの。お灸は痛みがやわらぐけどかなりの熱さで苦痛を伴う。一方、鍼は痛みはなく苦痛ではないし治療をしてもらってる時にこの後で足が軽くなり肩こりがましになり膝の痛みもやわらぐかと思うと嬉しくなる。そして次の日まで効果があるのがまた嬉しい。ただ食欲の方が全然なくてどんな好物を見ても食べたと思わないし、無理して食べても美味しくなくて困る。以前の私の食欲はいったいどこ行ってしまったのだろう。

6月1日

昨日の夜、左腕と特にひじがうずいて寝つけず夜中何度も目がさめる。食欲はないし左足首、左ひざが痛い。右ひざは鍼をしてもらって楽だったのにこわばりが強くなり戻ってしまった。痛みがどんどん出てきているのは体内に入った異物を体の外にだそうと私の体が戦っているから仕方がない。リバウンドで痛みはひどくなっているけど、良くなっていく為にはこれが必要！治る方へ向かってるんだと思うとがまんできる。落ち込むんじゃなくて治るんだという希望を持とう！！

6月5日

うでの痛みや、後を向くのがしにくい為、車の運転も無理になってきた。近所へは何とか行けるが、ちょっと遠い所へ出かけるのは不安で、家族にらせてもらう事が多くなる。今日ほうでの痛みや足首のはれがましなので、嬉しい。リウマチになってから毎日ではできなくなっていた浴槽を洗えたのですっきりした。

6月7日

またうでの痛みが戻ってきた。三角巾で腕をつっておきたいほど。足のこわばりもなかなかとれない。

6月12日

階段の上り下りが一段ずつしか出来ない。左うでが上がらなくなった。こうなると服を着たり脱いだりするのがしにくい。

6月13日（6回目の診察日）

（約2ヶ月）駅の階段を降りるのに一段ずつ足をそろえながらゆっくりしかできないので、朝のラッシュ時には手すりを持ちながら、急いで降りる人にぶつからない様に気をつかう。人の流れについていけず、今の私の状態なら当たり前なんだけど、なんだか情けなくなる。でも帰りは足も軽くなり歩きやすく階段も降りやすくなるので嬉しい。これも鍼の治療のお陰。先生が“鍼をしてもらってから帰ること！”と言われた意味が良くわかる。

先生は、いつも通り“治したるで！”の握手は欠かさない。ありがとうございます。体のだるさは以前よりも抜けてきた感じがする。ひざのこわばりや痛み、ひじの痛みが少し気になるけど、肩の凝りは鍼をもらった後は楽になるのでそんなに気にならない。

足の裏のむくみは、ずっと変わらず、歩くと痛い。1番最初にリウマチになって右人差し指のこわばりが、だんだんなくなっている。後でこわばりだし

た左中指の方も少し良くなってきてる感じがする。でも、両方ともグーが出来ない。勿論はれてるので、そのせいもあると思うけど、動かすだけで痛いのは辛い。それから左手首がはれてここも動かそうとすると痛い。この左手首もこれからずっと痛み続けて、私を悩ます事となる。

6月22日

やっと最近掃除機が使えるようになった。リウマチがひどくなってからは重いものを持つ事も動かす事も痛くて出来なかったのに、痛みがなくなった訳ではないけれど、掃除機を使って掃除ができるようになったのはすごく嬉しい！あちこちもつときれいにしたい所はいっぱいあるけど今日はこの辺で目をつぶっておこう。あんまりいっぺんに動くと痛みが戻ってくるような気がするから…。でも今も雑巾をしぼる事もできないのは本当に不便だ。

6月23日

やっぱり予感当たった。手首が痛い！右親指、すごく痛い！いろんな物がにぎれない。包丁が握れないから料理ができない。お灸をするしかない。右手なので自分で出来ない所は主人にしてもらおう事にする。そのお陰で少し痛みがおさまる。ありがたいなあ。やっぱりお灸はいい。熱くてするのは嫌だけど、こんな時は頑張ってもっとやらなくては…と思う。

7月11日

前回の診察日より2週間の間にだいぶ体のだるい痛みが抜けてきたので楽になった。肩の凝りは少し残ってるものの良くなってると思う。ただ痛みが無くなった訳ではないので…。左肩はうでを上にあげると痛い。脇を離れると痛い。両指も曲げると痛みがあり、腫れもある。足の裏のむくみは、まだとれてないけど、足の甲は、ほとんど腫れが引いたので、嬉しい。ひざは、少しずつだけど、腫れが引いてきている。鍼をしてもらった後は、特にひざなどはすごく楽になって駅の階段が、一段ずつ足をそろえてでなく両足を交互に出して降りられる。これって普通はそうなんだけど痛くてできなかった。それができるようになって本当に嬉しい。当たり前の事が当たり前に出来る事がこんなに嬉しいと思ってしまうなんて、考えてみれば、こうならなかったら味わえなかった事かも…。こんな事に喜べる自分をほめてあげよう！

先生の“治したるで一”の握手も最近は当たり前になってしまってますが、言葉に出して言ってますが、当たり前と言って下さる事を嬉しく思っています。診察が終わり、帰りに友人と会って食事をして帰る。友人は、1ヶ月前に会った時よりも、ずっと顔色も歩き方も良くなっていると言ってくれて、益々嬉し

くなる。

7月25日（9回目の診察日）

（約3ヶ月）先生にアトピーは出てますかと聞かれ、お灸のあとがかゆくてたまりませんと言ったら、“それがアトピーや”と言われた。そう言えば“痛みは楽になってるやろ！”といわれてみて、本当にその通りだった。初めて診察に来てから、3ヶ月がようやく過ぎた。気が付いたら、あのだるい痛さと、うずきなくなっている。足やうでや、指を動かすと、痛みはあるけど、痛くてたまらないというほどの事も無くなった。確実に3ヶ月前の痛さとは違う。

雑巾も前よりしぼりやすくなったし、シャツのボタンも前よりはめやすい。車に乗る時、首が痛くてバックが見られなかったのに、見やすくなった、ハンドルを持つ左手も、まだ痛いけど回しやすくなった。足が腫れてはけなくなっていた靴もはけるようになった。朝起きる時、上体がすっと起こせるようになったしひざも曲げやすくなったので、布団から起き上がるのが以前より楽。

口を大きくあける事が出来ず、食べ物が口に入れにくく、かたい物を食べるとあごが痛くて困った時もあったのに、今は大きくあくびをしても大丈夫！せっかくかたい物も何でも食べられるようになったのに、食欲の方はあんまり無いのは残念。

8月8日（10回目の診察）

一時期、血沈が55もあったのに、今回は24まで下がっていたと聞いて嬉しくなる。まだまだひざ、足首、手首、手指など動かすと痛いのは変わらないし、左肩はうでを上げると痛いしまっすぐに上がらなかつたりするけど、全身のだるい痛さは、ほとんど抜けたし、肩の凝り、はった感じもましになっているので嬉しい。この調子であと食欲が出てきたらもっといいんだけど、良くなっての方にどんどん進んでるんだから、贅沢は言わないでおう！

8月18日（約4ヶ月）

最近、便が形のある普通の便になってきた。この治療を始めた頃は（漢方薬を飲みだしたせい）か）便が形にならない程柔らかく朝起きるとすぐ行きたくなり、物を食べればすぐ出るというような状態だったのが、ちょっと落ち着いた感じで便も形のあるものになってきた。

8月22日

今日は診察日で松本医院を紹介して下さった丹原さんに久しぶりに会う事ができた。

以前会った時よりもやせて綺麗になって表情も明るくなっておられた。私も“元氣になってるね！”と言われ嬉しい。以前はきっとだいぶ痛かったから暗い顔をしてたんだと思う。

数値はだんだん下がってきている。お灸の後もアトピーになってるせいか赤くなっていて、1箇所かくだけで全体がかゆくなりかきすぎるとピリピリして痛い。特に汗をかいたり、暑いとかゆくなりやすいようだ。針治療をしてもらうと膝がガクガクならずスムーズに動くようになり、曲げ伸ばしがしやすく階段が軽くおりられるのが何よりありがたい嬉しい。そんな嬉しい気持ちでいると心もゆったりとして1日調子よく過ごせて鍼の力って絶大です！膝の一部分にしわが出てきた。腫れが引いてきた証拠。このしわがもっと全体に出てきたら(丹原さん曰く)像の頭みたいになるそうだ。

先生から今日、アミノバクトはもう飲まなくても良いと言っていた。プロテインもより効果のあるものに変更する事になる。そのかわり量は4杯から3杯で良いという事で嬉しい。

#### 9月19日(約5ヶ月)

ちょうど治療を始めて約5ヶ月になる。体の全体のだるい痛みはもう全く無いけれどあとは部分的に痛い所がある。左手首、左手の中指、右手の人差し指、右ひざ、左肩など・・・

指はこわばりがあるし重たい物など持てないし両方ともグーがちゃんと出来ない。お風呂に入った時などグーパーを何回もやっていると暖まっているのでできるようになる。やっぱりあたためるのがいいというのがよくわかる。階段を片足ずつ交互に降りれるようになってるけど朝起きてすぐはまだ無理で膝がガクガクなるし重たい感じがする。

先生には“お灸をしっかりとやる事！”と言われた。ハイ!頑張ってやります。

#### 10月18日(6ヶ月)

右ひざが曲げやすくなり、階段の上り下りもしやすいし小走りも出来るようになった。車の運転もハンドルを回すのも楽になっている。でも重たい物を持つたりとか手首をねじると痛いし今まで大丈夫だった右肩がうでの上げ下ろしにより痛みを感じるようになってきた。こっちの肩にはステロイドは打ってないのだけど・・・

#### 11月28日

今日は診察日なのに朝起きると吐き下しが激しく病院に行ける状態ではないので先生に電話する。先生は血沈が16まで下がってる事を伝えて下さり嬉しかった

た。今日の私の状態からしばらく(2~3日)漢方薬はやめてお風呂も2日ほどひかえるように言われる。

リウマチになってからだいぶやせてしまった(6キロほど)のに、又この下痢のせいで体重が1.5キロも落ちた。もうこれ以上やせたくないな～

12月12日(約8ヶ月)

最近、左目がゴロゴロしてかゆいし、右目もコンタクトレンズが痛くて入らない状態だという事を先生に言うと“それでいいんだ”と・・・アトピーや結膜炎が出てくるんだと教えて下さった。リウマチが治るにはアトピーにクラススイッチしないといけないし結膜炎が出てても心配しなくてもいい。全部リウマチが治っていくにはいろんな状態が出てくるもの。

だから薬は特に無し。右肩の痛みも又。増してるけど、これも寒くなってるせいもあるかもしれないし、冷やさないように注意しようと思う。

平成19年

2月7日

右足の甲の所、急に痛みが走る。痛いので歩き辛い。左手首も痛みがまた出てきたので車のハンドルも握れないし買い物袋ももてない。つかんだりつまんだりも出来ず、雑巾もしぼれなくなり腕もだるくて痛い。こんな時はお灸を頑張ってる。リバウンドかなあ～

2月8日

昨日のお灸のお陰で手首の痛みはましになる。さすがお灸の効果あり！  
痛いときにはお灸が1番。自分で出来るのがありがたい。お灸は私の救急箱

2月20日(約10ヶ月)

今日は診察日で松本医院から帰る頃はまだ暖かくて良い天気だったのに夕方頃になると寒くなりだして鼻水、なみだ目、くしゃみの連続で大変。でもそのお陰だと思うけど膝の痛みが軽くなった気がする。アトピーや鼻炎になるとリウマチがひっこんでリウマチの症状(痛み)が軽くなるって本当だと実感した。

2月22日

立ち上がろうとした時、急に右ひざの後ろにビーンという強い痛みを感じ膝がまっすぐ伸ばせなくなり、普通に歩けず右足をひきずるような状態になった。何か膝の裏にこぶのようなしこりが出来たみたいで・・・これって何なのかなあ

3月5日

鼻炎が出てるので粉薬を飲んでるけれど、あんまり効果がなかったので煎じ薬の方にしてもらおう事にする。調度診察日だったのでよかった。

右ひざにビーンと痛みが走ってからずっと歩きにくく、膝の裏が硬くなっている。真っすぐ足が伸ばせなくなっている。

今日は針治療をしてもらおう日で鍼の先生に鼻炎の事を言って背中にお灸をしてもらったり顔に鍼をしてもらった。顔に針をするのは初めてでちょっとビックリ！でもなんだかききそうな気がする

3月25日

昨日、あたりから鼻炎がだんだんおさまってきたような感じがする。

5月18日(約13ヶ月)

この所右ひざの腫れが全体に広がりつつあり以前よりも硬くなっててやっぱり真っすぐ伸ばせないの歩きにくい状態。でも鍼をしてもらった後は柔らかくなるので歩きやすくなる。針治療は本当にありがたい！

6月25日(約14ヶ月)

アトピーが少しずつで出しているのですごくかゆい。特に両膝の周辺でボリボリかきすぎると今度は痛くなりお風呂に入るとそこがしみる。でもアトピーになっているのは良い事！だからかゆくても痛くても我慢我慢。

6月27日

診察日だったのでお風呂を2日に1回にしても良いか聞いてみたらそれでも良いと先生に言っていた。最近暑くて1時間入るのは大変なのでホッとしました。針治療で右足に電気を通す治療をうける。腫れのひどい右ひざもしてもらおう。又、お灸をするポイント(ツボ)も教えてもらおう。帰りなんだか歩きやすくなった気がした。

7月24日(約15ヶ月)

2~3日前から左手首が痛くなり物がつかめなかったり重たいものが持てない。最初は薬指だけが痛かったのに親指も…その内に他の指も…全体に痛みがあり手首を動かしてないのに痛いしうずく。又、リバウンドかなあ〜。右ひざ(右ほどでもないけど)左ひざも、立ったり座ったりする時、ひざを使うので痛いけど、歩く時はそれほど痛くないので助かる。ひざだけでなく、肩や肩から首にかけてもよく凝るような気がする。(後でわかったけど、この目の血液検査で、

CRPが0.17~0.65になっていた。グラフを見ると急に上がってる事が良くわかる。血沈も前月よりも10ほど増えていた。プロティナーゼも24増えている。)リバウンドなら喜ばないと…、治っていく過程でこれを繰り返しながら、良くなっていくんだから…と気持ちが落ち込みそうになるのを立て直す。

8月16日(約16ヶ月)

お盆の前に、掃除や片づけで動き回り、ひざが特に痛くなったけど、今日は少しましになっている。ひざが痛い分、アトピーが出なくなって、かゆさがほとんど無い状態。痛くなってくると、きまって腫れが出てくる。こういう時は、お灸に限る。ひざは何とかましになったけど、左手首はやっぱり痛いのは変わらず、同じ痛さが続いている。

8月31日

少しずつだけど、左手首の腫れや痛みがましになってきた。今日は、腫れてる部分の熱がひいてきている。おまけに右ひざも前より腫れが引いて、歩きやすくなってきてる。ただ、階段などは、まだ違和感もあるし、少し痛みを感じる。最近、お灸もしたりしなかったりで、痛くなるとするけど、大丈夫だとさぼってしまう事がよくある。お風呂も夏場で気温が高いこともあり、長く入ることが苦痛になり、つい、30分間ほどで出てしまう。漢方のお風呂も2日~3日に1度。去年の今頃なら頑張って1時間程入ってたのに…。

9月18日(約17ヶ月)

今日は診察日だった。鍼の治療の方は、痛い所(特に、今は左手首)に集中的にしてもらう。そうすると、次の日も楽だし、右ひざも軽くなり、ひざ裏に出たこぶのようなしこりなようなものもやわらかくなり、歩きやすいので嬉しい。

9月25日

今週に入って、歩くのがずっと楽になってる。右ひざも曲げやすくなってきたし、ひざの腫れもどんどん引いて、良くなってきてるので、ありがたい。ひざの皮がしわになって、皮膚の下に骨があるのがわかるようになってきた。腫れがひどい時の事を思うと、かなり進歩したなと思う。

まだ少し違和感もあるし、しゃがんだり出来ないのが残念だけど、まあまあ調子は良い方。左手首の方は鍼を集中的にしてもらったお陰で、楽になってきているけど、曲げたら痛いし、重い物は持てない状態。

11月2日

ちょっと調子が良かったので、つい自転車に乗ってみようという気になり、乗ってみたら…別にひざの痛みも無く、風を切って自転車に乗れたので、気持ちよかった。何年ぶりかなと思うくらい自転車に乗ってないような気がして、乗れた嬉しさと、風がさわやかだったので、次の日も又自転車に乗って、ルンルンと買い物に行ったら、その後ひざが痛くなり出した。しまった！と思った時はもう遅かった。1日だけにしとけば良かったのに…調子にのりすぎた。1日目は痛みもなく平気だったのに、腫れてきた。ひざの裏に、又しこりが出てきて歩きにくい。きっと、途中で坂道が2ヶ所ほどあるので、それが原因かも…。坂道はこぐ時にひざに負担がかかるからなあ…。

11月27日

大分、寒くなって冷えるせいひざが又痛い。真っすぐ伸ばしにくい。そうすると歩きにくくなる。お灸をちょっとさぼってたからか…必死にお灸をする。そうすると又良くなる。いつもこの繰り返しばかり。お灸は本当にありがたい。すぐ出来るし自分でできる。治療費もかからない。お灸さんありがとう。

平成20年

2月1日

もう2月に入った。なかなか引かなかった左手首の腫れも少しずつ引いてきてるし朝起きてすぐにでもグーが出来るくらいまでになった。まだ手首の方はねじったりとか曲げたりすると痛みを感じるのは変わらない。

残念な事に右ひざの裏のこぶのような腫れとひざの上の方の腫れがひどくなってきた。血沈やプロティナーゼ、CRPの数値が徐々に上がってきているのが気になる。又リバウンドの兆候あり。ちょっと不安だけどまた乗り越えれば一段と良くなるんだから…と自分を励ますしかない。

症状は色々出るものでひざの裏のこぶも出たりひっこんだり膝が腫れたり、引いたり、痛みも強かったり弱かったり変化する。けれども最初の頃の痛みと比べると全然違う。ずっとずっと楽になってるし歩きやすくなってるし気持ちも元気になってきてる。喜ばないといけない。その事をすぐ忘れて、又リバウンドがやってきた!…とってしまう。

良くなってる方ばかり見るようにしよう!!

2月7日

最近は友人に誘われて、ランチに行ったり出来るようになった。やっと美味しく食べれるようになってきたから。何を見ても食べたくなかった。ご馳走を食べても美味しくなかった頃があったのを思い出すとおいしいと感じられる事が本当に嬉しい。リウマチには黒豆を食べると良いと聞いたので良いというものは何でも(薬、サプリメント以外)取り入れてみようと思って、圧力鍋柔らかく煮てあまり味付けはせず食べてみた。あまり美味しいとはいえないけど薬を飲むよりいい。又、にんにく灸も良いと聞いたのでやってみただけ、これは失敗だった。大きい水ぶくれが出来て大変。やっぱりいつもの小さいのをいっぱいする方がずっといい。

2月19日(約1年10ヶ月)

今日は鍼治療の時、あまり肩こりがするので肩に置き鍼をしてもらった。別に痛くもかゆくもなくこれって本当にきくのかなあ〜?

2月22日

置き鍼をしてもらったお陰で肩が軽くて良い感じ!!膝の方も針治療のあとは歩くのが楽になるのが嬉しい。膝の調子も良い。これって鍼の効果だけど…黒豆毎日食べてるのもあるのかなあ〜?

4月8日

来た〜!ちょっと忘れかけてたあの痛み、手首が特に痛い。食事のしたくや食器を洗う時など毎日の事なので左手首も良く使う。痛みがきついので鍼をしてもらいに行く。

その後、リウマチに効くという薬草のサウナに入りに行く。他の温泉にもゆつくりつかったりしたのでお湯からあがると体はホカホカ。膝が楽になっていた。

4月11日

結構リバウンドがきつい。左手首の痛みもどんどん増していったるように思う。又、膝の裏のしこりもひっこまないのお灸を頑張る。丹原さんにすすめられ手首を冷やさないようにサポーターを付けてみたら痛みや腫れがましになったような気がする。

4月といっても風の冷たい時もあり手首を保温してやるだけでも効果があるようだ。

4月20日(約2年)

昨日、鍼治療をしたので歩くのも楽し、肩の凝りも楽。手首も少しましになったのでちょっと掃除や片付けをしたらひざは大丈夫だったけどやっぱり後で少し痛くなった。

膝は、又お灸のあとのかゆみが戻ってきた。

5月13日

お灸を痛い所に集中したらあまりに集中しすぎたのか大きい水ぶくれが出来てしまういそこが痛いような状態になっている。手首も膝もそんなに変化はないが鍼をしてもらった後だけは膝も軽くなるので歩きやすくてよい。

6月24日

今日は診察日で帰りに鍼治療をしてもらう。特に左手首の痛みがありなかなか良くなれないと言うと先生はお灸をもっとたくさんして後でよく動かすように…とアドバイスして下さった。そう言う、左の方の手首はねじったり前後に動かすと痛いだけではなく、硬くなっていてこのままにしておく固まってしまうような気がする。だんだん動かしにくくなってるので気をつけないといけないと思う。

膝の方は少しずつ良くなってきているので嬉しい。

9月2日

もう9月に入ったけどまだまだ暑さは続くと思うと嫌な気がするけど、少しずつ少しずつ痛みが引いてきているように思う。夏の間は暑いのでついお灸をさぼりぎみになっていたけど膝の方は少々さぼっても大丈夫だった。ただ手首の方はまだまだでしなかったら不安になる。症状は夏の方が調子がいいように思う。お灸をするのに足を出しても腕を出しても冷えないしありがたい。体が冷えると血行が悪くなるのでリウマチには良くない。だから冷房で体が冷えたりしない限り夏場の方が(お灸するのは暑くていやだけど…)絶対に良いと思う。

9月21日(約2年5ヶ月)

庭の草があまりに生茂っているので草引きをした。しゃがんだりできないので小さい椅子に座ってしたらちょっときつかったけどできた。去年の今頃だったら出来なかったと思う。(去年は主人が7月頃にしてくれた)だんだん出来る事が増えてきたのはすごく嬉しい。

又、自転車に乗ってみたい気がするけど去年それでこりてるから…もう少し良くなってからにしようと思う。明日はお天気が良ければ洗車をしようと思っ

いるけど出来るかなあ

9月24日

昨日は娘に手伝ってもらって洗車をしたらすごく気持ちも良かったし、思ったより動けたのにびっくり。左手の方はあまり使わなかったけどやっぱり今日は足や膝、手首もちよっと痛くなった。今日は鍼治療をしてもらう予定だったけど急にキャンセルになり2日前より草引き、洗車と頑張った分を鍼でカバーするつもりだったのが出来なくなった。辛いな

9月30日

だいぶ朝・晩冷えるようになってきたので足首を冷やさないように又、膝も冷やさないように厚めのニーソックスをはいたり、レッグウォーマーも買って来た。丹原さんが“膝の裏の腫れがすごく引いたのにびっくりした。”とそう言われたのが嬉しかった。しこりも今は引っ込んでるので歩くのも楽になっている。手首の痛さはまだ残っているものの腫れ引いてきてアトピーが出てきたようだ。気が付くと両方の手の平や、指との関節にもアトピーが出てきたてる。表面がザラザラしてかゆい。痛みが引っ込んだらアトピーの出番。かゆくて仕方ないのだけど、治ってきてると実感できて嬉しい!!勿論、ひざも非常にかゆい状態。アトピー君ありがとう。思いっきりボリボリかいてます。

10月14日

膝の裏にできてたしこりも今の所引っ込んでくれててすごく歩きやすい。腫れは少々残ってるけど走ったりも出来るくらいにまでなったから大進歩。手首も痛みが残ってはいるけど本当に以前に比べたらぐんと楽。少しずつ、痛みがやわらいできているのがわかる。

朝、起きてすぐは左手は少しこわばるけどあまり気にならない。とにかく今はアトピーのかゆさの方が勝ってる感じがする。赤い塗り薬を時々ぬっておくようにしている。

10月25日

あんなに調子良かったのに、朝方だと思うけど急に膝の裏が痛み出し引っ込んでたしこりが又出てしまった。こぶのように硬くて腫れも出てきた。こうなると歩きにくくなるのはいつもの事。又、逆戻りしたのかなあ?さあお灸、お灸。しっかりお灸をしなければ・・・

10月31日

最近、左手首の痛みが大分ましになってきて欲なってきたるなど感じる。

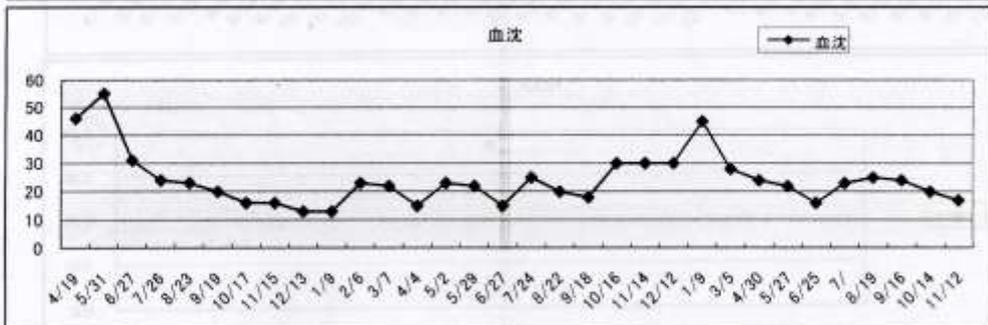
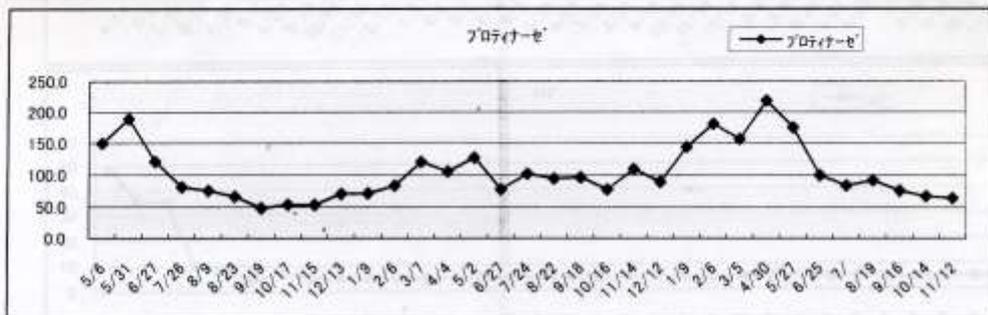
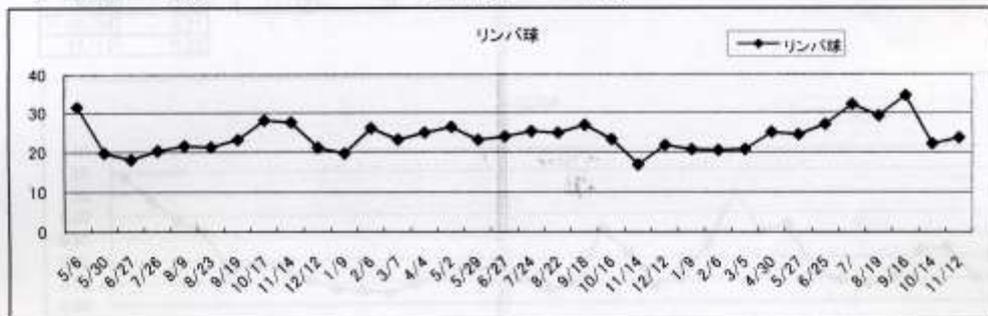
1週間前ほど前に出た膝の裏のしこりもやっと引っ込んでほっとしたけど、たまに急にしこりが出たりする。お灸をすればOKだし鍼もしているので不安には思わないようになった。

以上が、約2年半に及ぶ治療の様子です。考えてみれば最初の頃はもっと早く治っていくものと思ってなかなか思うように行かない(特にリバウンドの時)事であせったりしましたが過ぎてみればあっという間だったように思います。まだ左手首の腫れも少し、痛みも少しあり、また、アトピーが出てるのでかゆいですがもう日常生活に何の支障もなく過ごしている状態です。松本医院に来る前の私に比べれば夢のよう。本当に松本先生に出会えた事、リバウンドであせったり、痛みで辛い時、励まして下さったり、アドバイスして下さった丹原さんやこの治療に入る事を受け入れ協力してくれた家族に心から感謝しています。これから完治するまで、又よろしくお願いします。

	リンパ球
5/6	31.5
5/30	19.8
6/27	16.1
7/26	20.4
8/9	21.6
8/23	21.3
9/19	23.2
10/17	28.1
11/14	27.6
12/12	21.2
1/9	19.7
2/6	26.1
3/7	23.2
4/4	25
5/2	26.4
5/29	23.1
6/27	24
7/24	25.3
8/22	24.9
9/18	26.9
10/16	23.3
11/14	16.9
12/12	21.8
1/9	20.7
2/6	20.5
3/5	20.8
4/30	25.1
5/27	24.5
6/25	27.1
7/	32.2
8/19	29.3
9/16	34.5
10/14	22.2
11/12	23.7

	プロテイナーゼ
4/19	128.3
5/6	149.9
5/31	189.3
6/27	121.3
7/26	81.4
8/9	76.1
8/23	66.7
9/19	48.6
10/17	54.0
11/15	53.8
12/13	71.1
1/9	71.8
2/6	83.8
3/7	120.9
4/4	105.8
5/2	127.6
6/27	78.0
7/24	102.4
8/22	94.7
9/18	96.7
10/16	77.8
11/14	109.4
12/12	89.6
1/9	144
2/6	180.9
3/5	156.7
4/30	218.3
5/27	175.2
6/25	100.1
7/	84.3
8/19	92.4
9/16	76.2
10/14	87.6
11/12	84.6

	血沈
4/19	46
5/31	55
6/27	31
7/26	24
8/23	23
9/19	20
10/17	18
11/15	16
12/13	13
1/9	13
2/6	23
3/7	22
4/4	15
5/2	23
5/29	22
6/27	15
7/24	25
8/22	20
9/18	18
10/16	30
11/14	30
12/12	30
1/9	45
3/5	28
4/30	24
5/27	22
6/25	16
7/	23
8/19	25
9/16	24
10/14	20
11/12	17



CRP		RF		CCP	
4/19	1.17	4/19	48	9/25	36.6
5/6	0.95	5/6	36		
5/31	0.76	5/31	35		
6/27	0.65	7/26	10		
7/26	0.30	8/9	8		
8/9	0.38	8/23	5		
8/23	0.34	9/19	7		
9/19	0.22	10/17	5		
10/17	0.14	11/15	5		
11/15	0.12	12/13	5		
12/13	0.10	1/9	5		
1/9	0.19	2/6	5		
2/6	0.27	4/4	5		
3/7	0.29	5/2	5		
4/4	0.33	5/29	5		
5/2	0.22	6/27	5		
5/29	0.12	7/24	5		
6/27	0.17	8/22	5		
7/24	0.65	9/18	5		
8/22	0.46	10/16	5		
9/18	0.16	11/14	5		
10/16	0.22	12/12	5		
11/14	0.52	1/9	5		
12/12	0.98	2/6	5		
2/6	0.64	3/5	6		
3/5	0.69	4/30	5		
4/30	0.28	5/27	6		
5/27	0.19	6/25	5		
6/25	0.15	8/19	5		
7/	0.2	9/16	5		
8/19	0.45	10/14	5		
9/16	0.48	11/12	5		
10/14	0.21				
11/12	0.22				

