

療法

①

Charcoal

チャコール



健康小冊子シリーズ 療法編 No.1

健康小冊子シリーズ 療法編 No. 1

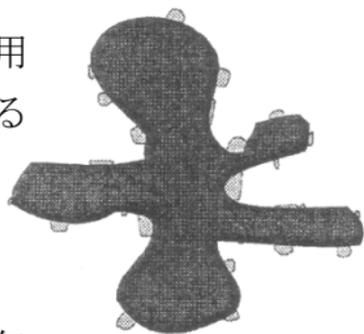
チャコール
世界一の吸着剤

チャコールとは何？

チャコールとは木や他の物質が燃焼した後の残留物です。木を燃やした時にガスや樹脂タンパク質や脂肪などが、残留物であるチャコールから燃え去っていきます。そのチャコールはもろくて多孔性であり、小さな穴やひびで出来ています。簡単に言うと、チャコールとは炭化した木なのです。

吸着作用とは？

吸着作用は、吸収作用に比べると、貼り付ける事のほうが、飲むよりも良いです。チャコールはその裂け目にアンモニアの分子を包み込むことができるので、粉末チャコールは1リットル当たり約80リットルものアン



モニアガスを吸着します。このプロセスは吸収と呼ばれますが、吸収して取り込むというよりも、むしろ付着させるのです。

活性化したチャコール

活性化チャコールの工程は 20 世紀になるまで発明されませんでした。しかし、それ以前に使用されていたチャコールは非活性であったにもかかわらず、すでに便利な治療剤として認められていました。

活性化されたチャコール（活性炭）とは、木材や骨が高温下において、蒸気や空気などの酸化したガスの作用を受けながら作り出される調節された燃料物のことです。この炭化の工程の中で細かい気孔と網状組織ができます。これらの気孔と網状組織にできた空洞がチャコールの吸着力を高めるのです。

チャコールが活性化されると、1立方センチメートルの表面部分が千平方メートルにもなるのです！ チャコールの粒子一つ一つに無数の割れ目、穴、細長い溝、隙間を持っているので、この拡張した表面を仮に広げるとすれば、驚くほど大きな表面積となるのです。

チャコールの使用

チャコールは毒性が無く幅広い種類の毒を効果的に吸着させるので、内服薬としても外部の薬としてもとても役立つものです。実際、チャコールの吸着は体温で良く、高温よりも良いほどです。

チャコールは昔の歴史をさかのぼると民間療法として使われました。北アメリカのインディアンはヨーロッパ人が来米するず

っと前に、腸内ガスによる腹痛のためにチャコールを使用してきました。

軽くてふわふわしたチャコールの黒い粉は19世紀以来、公認された解毒剤として使われてきました。薬剤師のP・F・トゥエリィは1831年にフランス医学アカデミーの前でチャコールの効力を実演しました。彼はストリキニーネ15グラム（致死的な服用量の10倍）を飲み込み、同量のチャコール（約大さじ3杯）も飲み込んで死を逃れたのでした。

チャコールは胃の中に直に入ってきて混ざり合い、毒を吸着します。胃腸や血管に毒が取り込まれたあと、それを摘出できるなんてありそうもないように思われます。しかし、最近の実験では最終的に活性化されたチャコールは胃の中や小腸や大腸だけで吸着されるのではなく、血から毒を引きつ

け、毒を吸着し不活発になった胃腸に血を戻すことが分かっています。

チャコールの入手

(市販)

チャコールは健康食品店でタブレットやカプセル状の物が一般的に利用できます。粉末チャコールはタブレットのように容易く利用できないかもしれません。取り扱うときちょっと汚れてしまうかもしれないからです。

市販の錠剤は、カプセルや粉末タイプと違い濃度が濃くないので、効果は半減するでしょう。ある研究では、粉末状のチャコ



ールを飲んだ人の薬物の吸収率は73%だったのに対し、チャコールの錠剤を飲んだ人のそれは48%、あるいは約半分でした。錠剤は通常未活性化のチャコールから作られているが、粉末チャコールは通常活性化されています。その上錠剤は成分の約4分の1が、錠剤状にするために必要な澱粉材料その他の物質です。だから錠剤は飲み込む前に、その効果を増すため良くかむ必要があります。

グリルで食物を焼くために使う煉瓦型豆炭は、固めるために加えられた物質や、早く確実に燃やすために色々な混ぜ物、化学物質が加えられているので、外用にも内用にも安全な物ではありません。

(自家製)

チャコールは市場経路を通じて容易に手に入りますが、家庭で作ることもできます。自分でチャコールを作るときは、暖炉やグリルの中に木片を入れ、それをうまく灰にしてから、灰になった部分を鋭い刃物やナタで切り取り、ブレンダーに入れてから細かい粉末にし、一般的な服用量の3～4倍の服用量を用いる必要があります。自分でチャコールを作る一番手っ取り早い方法は、戸外でたき火をすることです。木材が燃えて発光してきたら、空気を閉め出すためにブリキの大きな板で蓋をし、その上に丸く盛り上げるようにして土を積み上げます。酸素が減少した状態のまま木材を燃やし続けると、木材の柔らかな部分がまず燃えつき、堅い部分が残って良質のチャコールができます。木材が炭化した部分を布袋の中

に入れて粗い小粒になるまで打ち砕いてから、ミキサーで細かい粒にします。

チャコールは木材パルプ、石油コークス、石炭、泥炭、おがくず、木炭、製紙工場の廃棄物、骨、ココナッツの殻など有機物の材料から分解蒸留によって作られるが、製造方法は簡単です。ヤナギ、ユーカリ、マツ、樫類（カシワ、ナラなど）その他のどんな種類の木材でも十分チャコールの原料となります。木や石炭などの植物材で作られたチャコールは約90%の炭素を含んでいます。骨のチャコールは約11%の炭素、9%の炭酸カルシウム、78%のリン酸カルシウムを含んでいます。



チャコールの使用方法

すべての家庭の手近なところに、下痢、吐き気、嘔吐、多くの腸内炎症に対しての治療薬として、感染症の洗浄物質として、中毒に即座に対応する解毒剤として、または脱臭剤としてチャコールを置くべきです。皮膚のでき物、手術後の古傷、苦しい呼吸もチャコールが役立ちます。通常の歯磨きで歯磨き粉の代わりにしばしばチャコールを常用することによって、歯を白く強くすることも明らかです。

チャコールは家庭で安全に管理され、プロでなくても使用できます。チャコールは大量に摂取しても、あるいは少量吸い込んでも無害であるし、皮膚に触れても何ら悪い影響を与えることはありません。

もし中毒や感染の疑いがあれば、すぐ行動すべきことは、この世で害を体に全く与えないチャコールを使用すべきです。もしそれがよく効かなかつたとしてもそれは無害です。活性化チャコールはとても広く許容されていて、100グラムまでさえ使用量が許容されます。（約1 3/4カップの粉チャコール）

我々は、チャコールの長期使用による問題は経験していないが、すべてのいわゆる「治療」と同様に、急性の症状の時だけ摂取するように勧めます。チャコールは結腸人工肛門や回腸ろう造術を受けた人や人工肛門の患者の持っている、ガスや臭いのような深刻な長期の問題が存在しない限りは、長い期間規則的に取るべきではありません。

時折、予防のためにチャコールを定期的に少量取ろうとする人がいます。しかしで

できれば、予防の目的で定期的にチャコールを摂取するよりは、むしろ有害なものや感染症を引き起こす病原体など、有害な媒介を排泄する必要のある時だけに用いることが最善でしょう。理由はいくつかあります。

人は本来、自然治癒力を持っているのに、それが阻害され、治療をチャコールに依存してしまう可能性がある。

多少、栄養バランスをくずす可能性がある。

小さい出費ではあるが、これに費やされる金銭と時間は、他のもっと有用な事に使われるべきではないかという疑問を残す。

内服する場合

経口での服用には、
大さじ1杯を少量の水
に良くかき混ぜて飲み
ます。活性化されたチ



ャコールのカプセル4個はおよそ粉末大さ
じ1杯分、あるいは錠剤8個分にあたりま
す。服用は食事時間以外にすべきです。食
物にはチャコールの吸着性を妨害する傾向
があるからです。胃の中に食べたものが一
杯詰まっていると、有効性がだいたい5
0%に減少することが分かっています。食
物と一緒に取ると、チャコールはその優れ
た働きを十分には発揮できません。

食物がまだ胃にある時に毒が入った場合、
大事をとって、入ったと推定される毒の重
さの8倍から10倍のチャコールを服用する
とよいでしょう。細かいチャコールは、粗

いものよりも確実に毒素の表面に到着できるので、最も良い結果を得るには細かい粒子のチャコールを使用する方がずっと望ましいでしょう。

もし、チャコールを1日に幾度かに分けて取る必要がある場合、最も効率良いスケジュールは起床時、朝食と昼食の間、昼食と夕食の間、そして就寝時の4回に分けて取ると良いでしょう。

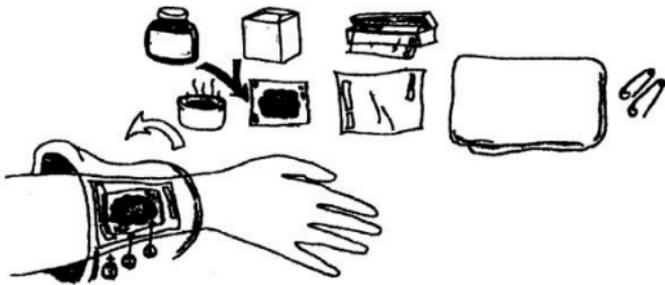
赤ちゃんや子供は活性化チャコールと水でどろどろになったペーストをよく受け付けます。もし何か問題があがったら内用部がよく見えないような果物ジュースのパックや不透明なコンテナに入れて出し、ストローで飲むように勧めて下さい。細かい粉末はごろごろし



た粒より子供にとって飲み込みやすいでしょう。大人にできえ、細かい粉末パウダーはずっと飲み込みやすいです。

外用する場合

チャコールは内服したときと同じように、外服したときに毒を引きつける効果もあります。腹部あるいは膝関節のような広い範囲のためのチャコール湿布は次のようにして作ることができます。大さじ3杯のチャコールと同量の片栗粉を合わせ、コップ1杯の水を加えて混ぜ、火にかけてどろりとした状態になるまで温めます。あるいはチャコール大さじ3にミキサーで細かくした亜麻仁粉大さじ3と混ぜ合わせ、水を少しずつ加えてどろりとした状態にします。



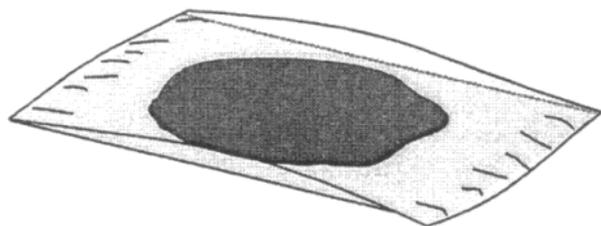
この湿布を、患部を十分に覆う大きさのガーゼかペーパータオルの上に広げ、約6ミリの厚さにのばして、もう一枚のガーゼかペーパータオルをその上のにせます。この時、周囲を2.5センチぐらいに残して、ガーゼの外にチャコールがもれるのを防ぎます。この湿布を患部のにせ、更に一回り大きなビニールかラップで覆い、必要なら粘着テープで押さえます。全体を古いタオルで包み、ペーストや水分が漏れたら吸い取るようにします。これはまた、蒸発を防

ぐためにも必要です。次に包帯を使って、安全ピンでずれないように固定します。

6～10時間そのままにしておいてからそれを取り除き、皮膚を冷たいタオルでよくこすります。そして完全に乾かします。

ミツバチや毒蜘蛛、毒虫に刺されたりしたときのチャコール湿布を作るには、水に小さじ1杯あるいはそれ以上の（手当てする部分を覆うために必要なペーストを作るのに十分な量の）チャコールの粉を溶かすか、または水にいくつかの錠剤をつぶして入れます。手当てする部分の上に十分広がるペーパータオルを折りたたみ、その上にペーストを広げ、その部分に合った湿布を作り上げます。ペーパータオルはペーストで完全に湿るくらいでなければなりません。その湿布より少なくとも周囲が2.5センチ

大きいラップなどで水分が蒸発しないように覆います。



破れたばかりの傷口にチャーコール湿布を当てる時には注意しなければなりません。もし傷が真皮の中にまで及んでいると入れ墨模様を残す可能性があります。もちろん、入れ墨のように残っては困るので、そのような可能性がある場合にはコンフリー湿布を使う方が賢明です。傷を受けてすぐのところにチャーコール湿布を使う必要性はあまりありません。チャーコールは感染、炎症及び腫れのために使われるものだからです。

*チャコールについての詳しい説明は、日本健生協会発行のアガサ・スラッシュ医博 & カルビン・スラッシュ医博 共著の「チャコール」をご覧ください。

全身に使えるチャコール活用法

