

40 代管理職男性・2年間服用していたうつ薬が約 4 ヶ月の短期間で
ホメオパシーと腸活によりゼロになったケース

日本ホメオパシーセンター所沢・下山口
JPHMA 認定ホメオパスNo.244
大田原恵(おおたわらめぐみ)

【クライアント】 43 歳 男性

【主訴】 管理職に推薦されたが責任に押しつぶされそうになり心療内科で鬱の診断を受ける。
コミュニケーションが苦手。コロナを含めた先々の不安がある。

とにかくやる気が出ない。1 日中ぼーっとしていられる。管理職に推薦されたがやりたい気持ちとやって
いけるかという気持ちが交錯。職場環境(特に人間関係)があまり良いとは言えない場で、改善を試みるもコ
ミュニケーションが苦手な自分なので改善に至らない。内向的な性格のせいでは？と自分を追い詰めるよう
に感じはじめ退職も考える。夜中に何度も目が覚める。ひどいと 1 時間おきに起きてしまう。
責任に押しつぶされそうになり睡眠が不安定になって心療内科の通院が始まった。

薬歴:サインバルタ、リボトリール、サプリメント、整腸剤など 2 年間服用。
日中眠くなったりハイになったり精神面もアップダウンがあった。

【タイムライン】

- 3500g ほぼ予定通り安産だったと聞いている。
- 7~8 歳 父親がうつ病発症。約 3 ヶ月休職
- 9 歳 食中毒。サルモネラ菌によるもの。大学病院で治療。これ以降食欲旺盛で肥満気味になる。
- 24 歳 現在の会社に入社
- 41 歳 管理職に昇格後うつ病の診断を受ける。以降 2 年間にわたり服薬治療。
新型コロナワクチン 1 回接種。(腕の腫れ、右眼の充血、頭痛などあり)

●1回目 2021/11/29

【The Bonninghausen Repertory(TBR)】

- 1:1158# 3. 全般 - 3. 全般 - 1. 全般 - 弱さ(無力症、無気力、衰弱) :- だるさ(倦怠感、疲労や飽き・退屈を感じる事) :
2:218# 1. 部位 - 1. 頭部 - 12. 歯および歯肉 - 虫歯(カリエス、穴の開いた) :
3:690# 2. 系統 - 6. 体温調節 - 3. 熱さ - 熱さ全般 :
4:1842# 4. 基調 - 1. 基調 - 4. 飲食物から - 水 - 冷たい、好転 :
5:2063# 4. 基調 - 1. 基調 - 5. 状態および状況から - 音楽から :
6:305# 2. 系統 - 1. 栄養(消化) - 2. 肛門(および直腸) - 直腸 :- 痔 :

【選択レメディー】

随時	ΦThuj.	Phos.LM2	Calc-p.9X	薬の影響、疲れやすさ、骨や歯の弱さ
朝		Vanad.12x		やりたいのに出来ない葛藤、自信が無い

■結果:飲み始めて1週間はよく眠れた。本人の意思で一度薬を止めたがまた再開。精神的落ち込みがひどかった。人の意見に流されてきた自分がいるのではないかと気づき始めた。
部下からは信頼されていると思うが自分では今の立場は役不足と感じている。
はじめて会社をずる休みした。会社やめようかな?まだ本気ではない。

●2回目 2021/12/27

【The Bonninghausen Repertory(TBR)】

- 1:836# 3. 全般 - 2. 睡眠 - 4. 不眠 - 不眠全般 :
2:444# 2. 系統 - 2. 泌尿器 - 1. 内臓(臓器) - 膀胱 :
3:450# 2. 系統 - 2. 泌尿器 - 2. 排尿 - 不随意の(遺尿症) :
4:305# 2. 系統 - 1. 栄養(消化) - 2. 肛門(および直腸) - 直腸 :- 痔 :
5:446# 2. 系統 - 2. 泌尿器 - 2. 排尿 - 尿の流れ - したたる・微量の :
6:443# 2. 系統 - 2. 泌尿器 - 1. 内臓(臓器) - 腎臓

【選択レメディー】

随時	ΦBerb.	Kali-c.LM2	生命力の源である腎の気をサポート、不眠、痔、尿漏れなど
夜		Kali-p. 9X	不眠、神経の疲労、緊張

■結果:会社側に仕事の量を減らして欲しいと相談できた。

(奥様談:会社から帰宅すると家では生き生きしているように見える)夜中は何度か目が覚めるが

また眠りに入れるようになっていく。薬の量を自分で調整し減らしてきている。子どもの頃の記憶がいろいろ蘇ってきた。この時点で最初のつらさが10だとすると今は3~4。無理することが得策ではないと思えてきた。

—ここで腸活をすすめました—

奄美大島で伝統的に飲まれている発酵飲料ミキを紹介し奥様に作ってもらうようにしました。奄美大島といえば長寿の島として有名です。1CCに1億以上の乳酸菌が含まれていると言われているミキは、腸活にとってもよく、妊婦さんの便秘や離乳食にも利用できます。私自身家でつくるようになり、体調や肌の調子がとても良く感じています。またダイエットするつもりもなかったのに体重が勝手に減ったので痩せたい友人達にもすすめ喜ばれています。



(プクプクと発酵中のミキ)



ミキの材料はお米、サツマイモ、お水とシンプルで作るのも簡単です。豊受米で作ったミキはふわっとしたクリーミーなミキができて上がります。

●3回目 2022/1/31

【The Bonninghausen Repertory(TBR)】

- 1: 2215# 4. 基調 - 1. 基調 - 5. 状態および状況から - 排尿 - 後 :
- 2: 840# 3. 全般 - 2. 睡眠 - 4. 不眠 - 目覚める、いったん眠った後に(再び眠ることができない)
- 3: 836# 3. 全般 - 2. 睡眠 - 4. 不眠 - 不眠全般 :
- 4: 443# 2. 系統 - 2. 泌尿器 - 1. 内臓(臓器) - 腎臓 :

【選択レメディー】

随時 φSolid. Kali-c-.LM3 まだ残尿感が少しある、前立腺の問題 腎臓の気をサポート
夜 Aven.30C 不眠、自律神経の高ぶり

■結果:会社と話し合った。男性更年期?のように気分が乗らない。覇気がない。もうちょっと元気になりたい。したいことは、カフェ巡り、音楽、仲間に会いたい、お酒を飲みに行きたい。やりたいことが増えた。眠りはよく眠れるときと、そうでないときが半々ぐらい。残尿感はナシ。腕に少し湿疹。朝食代わりにミキを飲んでいる。

●4回目 2022/3/7

よい流れになってきているので今回は肝臓、腎臓、脾臓の臓器サポートと疲労感に焦点を当てレメディーを選択しました。

【選択レメディー】

随時 φTarax. Ph-ac.LM2 肝臓、腎臓、脾臓のサポート、疲労感 やる気のなさ、ぼーっとする
夜 Chin 30C 不眠、あれこれ考えてしまう、肝臓のサポート

■結果:睡眠が安定してきている。夜中に起きることがなくなった。気持ちがとても楽になった。部署も変わることに引き継ぎをしている。「自分は生き方をかえる」と思った。「こう生きたい」と思う方向へ切り替えようと。どうしようもないことについて考えるのは止めた。身体を壊してはじめて気づいた。薬は一切とっていない。ちょっと身体がほっそりし始めた。

【考察】

2年間の薬の服用ですが比較的短い期間で卒業できたケースだと思います。責任感の強さ、自分を責める傾向など、男性は女性よりも感情の吐き出しが出来る場所が少なく、簡単に鬱傾向に入ってしまう。自分の弱さを認めることもなかなかできません。しかしこの方は「自分の生き方を変える」という気づきで起き自分で一歩踏み出しました。レメディーの選択はとくに腸の弱さ、生命力の源である腎の気が弱いところに着目しました。またコロナ禍ということもあり、免疫をしっかりさせることが必要であり、地に足をつけ腹が座った状態になる為にも腸活を重視しました。

今回は奄美大島の伝統飲料ミキを紹介し、ご自宅で奥様に作ってもらいながら朝食代わりに飲んでいただくことで、ご主人の体重も自然と落ちるとい、嬉しい副産物もありました。先に相談会をはじめていた奥様がご主人にホメオパシーを勧めたことで、私たちホメオパスもホームドクターのようにご家族単位で健康管理のお手伝いをすることが出来ます。