

ああ、今度はチーム内の  
雰囲気が悪い：  
状況を把握しないと

みなみマネージャー!!  
お客様から  
トラブルのお電話です!!

みなみマネージャー!!  
お客様がお呼びです!!

はい!!

はい!!

はい!!

はい!!



2020年—

神経を使う事が多く  
参っていました

はあ...

銀行員管理職 みなみ



食べられず  
36キロまで痩せた私が  
50キロになって  
復活するまで

原案:みなみさんの実体験  
監修:伝統鍼灸 月晶院  
作画:あおいねこ



仕事のストレスに加え  
新婚だったこともあり  
慣れない共同生活で

ぐったり



来年結婚式も  
控えているのに

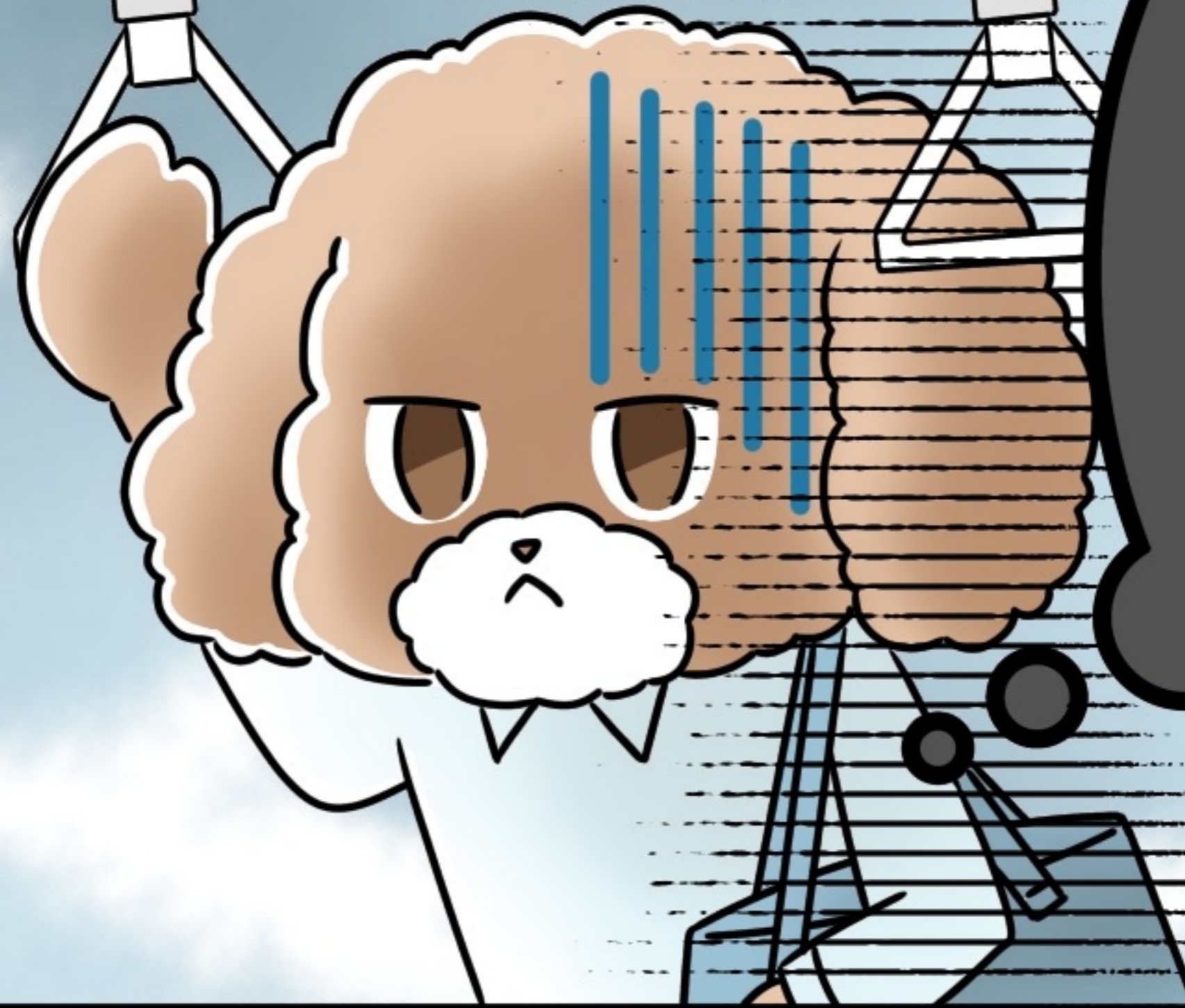
- ・ お腹が空かない
- ・ 食べてもすぐに吐き気がしてしまう

大丈夫？



- ・ 食べられず42キロ↓
  - ・ 36キロまで体重が減る
  - ・ 唾液過多
- (よだれつわりのような)

会社辞めたい  
●にたい



2020年

限界がきたので  
2月に休職

その後  
心療内科に通院、  
消化器内科で胃カメラなど  
検査をするも異常無し  
異常は無いのに  
休んでも良くならない…

自律神経整えるには  
ヨガがおすすめ

ヨガとか  
良さそう！



20万円 払って  
ワンツーマンのヨガに  
申し込み



私の20万円〜!!

ヨガマットまで買ったのに!!!



無になって呼吸やポーズ

イライラ...

まだやるの?!

何分間もやることが性に合わずギブアップ



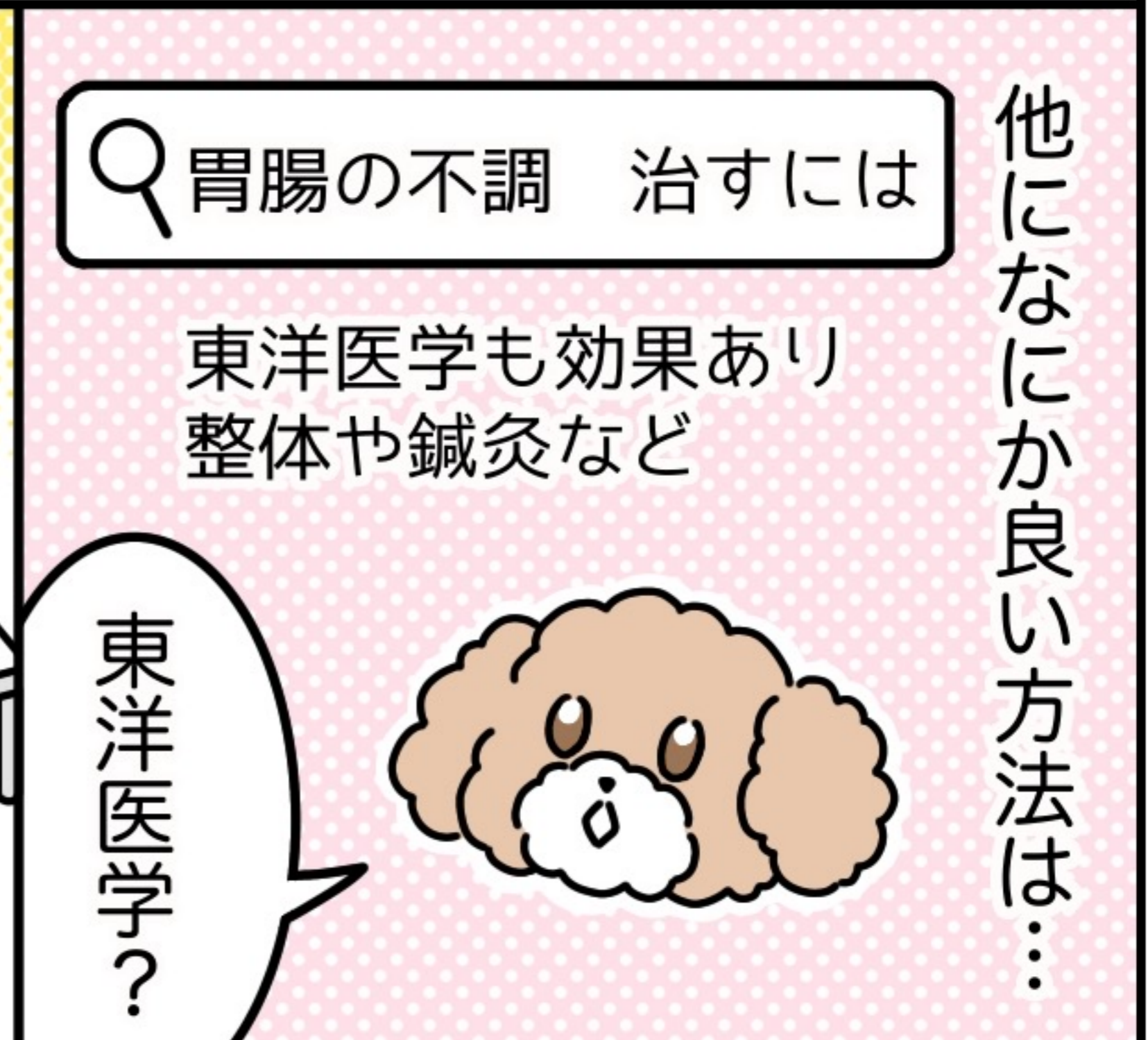
鍼灸に何軒か通ってみるも変化は見られず

そんな時

あおいねこさんの漫画を読む

...じとぎゆうっ

機能性ディスぺプシアで寝込んでいた私はこの病気に鍼灸が効果を発揮する事を知りました。



他になにか良い方法は...

胃腸の不調 治すには

東洋医学も効果あり 整体や鍼灸など

東洋医学?!



機能性ディスぺプシア? 私と症状が似ている... 私もこの病気なのかな?

患者さんを診てきたサイ先生ならきっと良くなるのでは?!

機能性ディスぺプシアの

患者さんを

診てきたサイ先生なら

きっと良くなるのでは?!

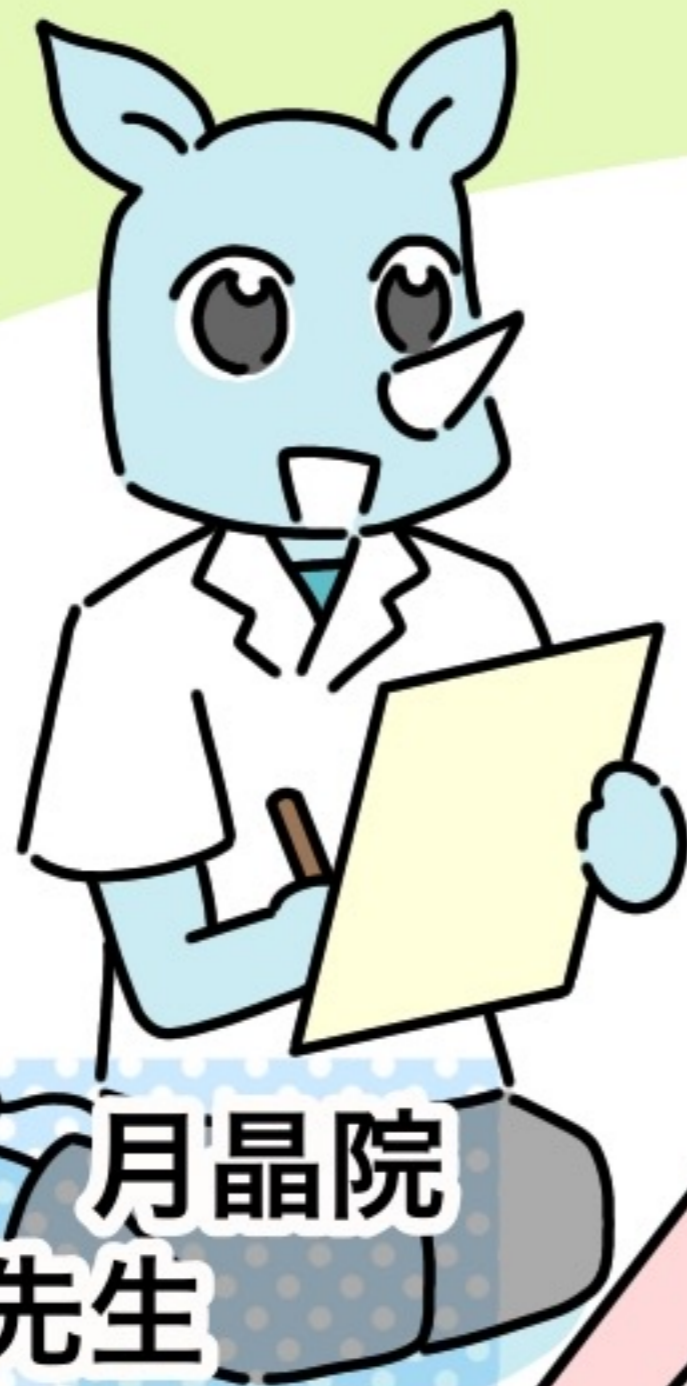
生きる為に健康が必要 行き過ぎたストレスも 腸の弱りも 長くなってきたからね

コロン・ライミングで グルテンフリーを始めるとが かなり効果的だと書かれています

なのに

ストレス

この時通院するのもしんどい状況だったので往診をお願いすることに



今までの経過を教えてください

伝統鍼灸 月晶院  
サイ先生

色んなストレスでご飯が食べられず吐き気が…  
9月に生理も止まってしまいました

休職する前はどんな生活を？



元々食は細くて社会人になって数年目で体調を崩して食べられない時期があって

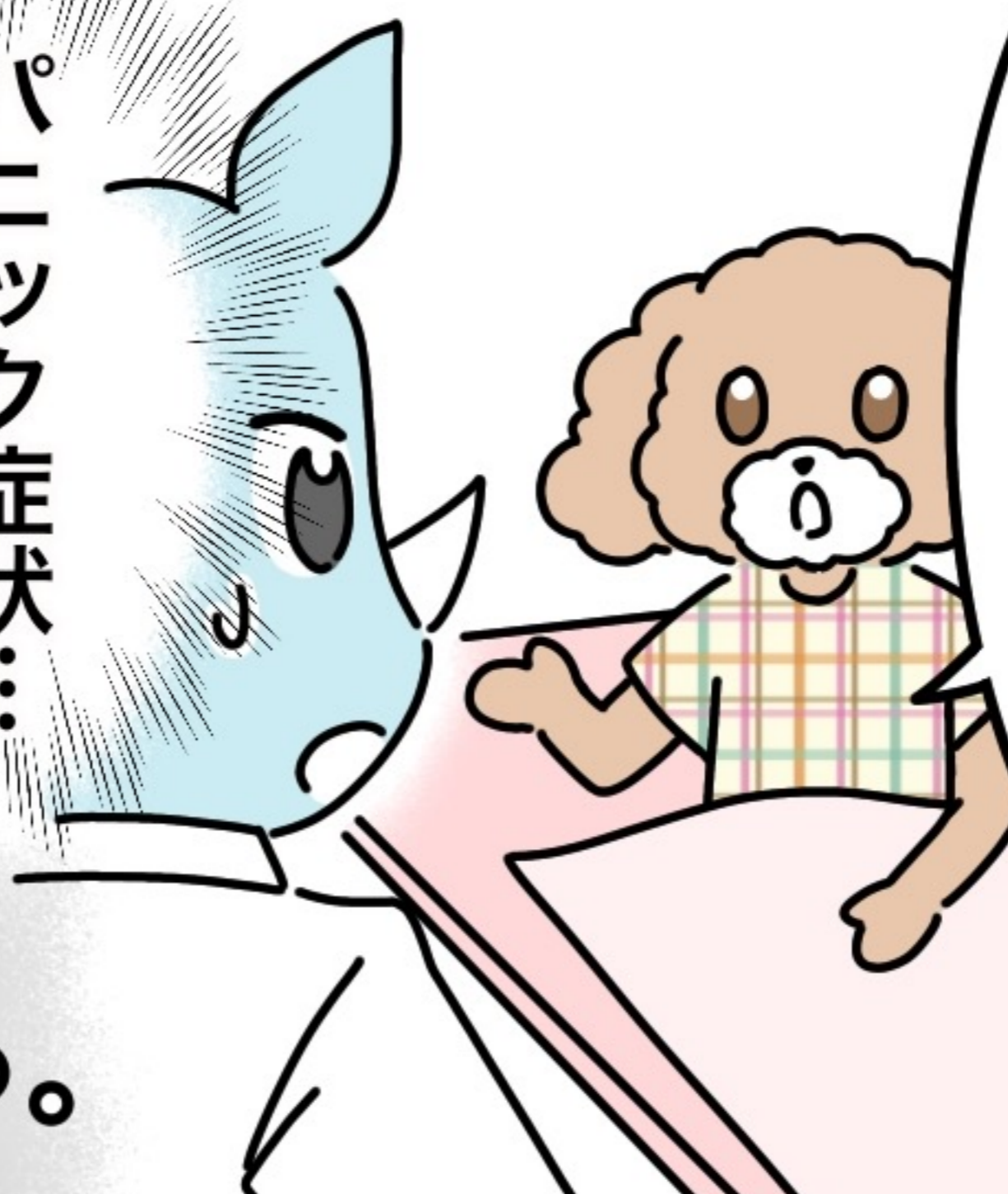
それ以来食欲不振や食べられない時が定期的にありましたね  
食ベムラがあったというか…でも外食もしていました  
普通の生活でした

あとは通勤電車に乗っている時に息苦しくなったり不安で乗っていられないこともありました

パニック症状…

- ・ 結婚という
- ・ 大きな生活環境の変化
- ・ 不安感が強く体重減少
- ・ 月経停止

精神的な要素も大きく関わっている  
これは良くなるまで時間がかかるタイプだろう



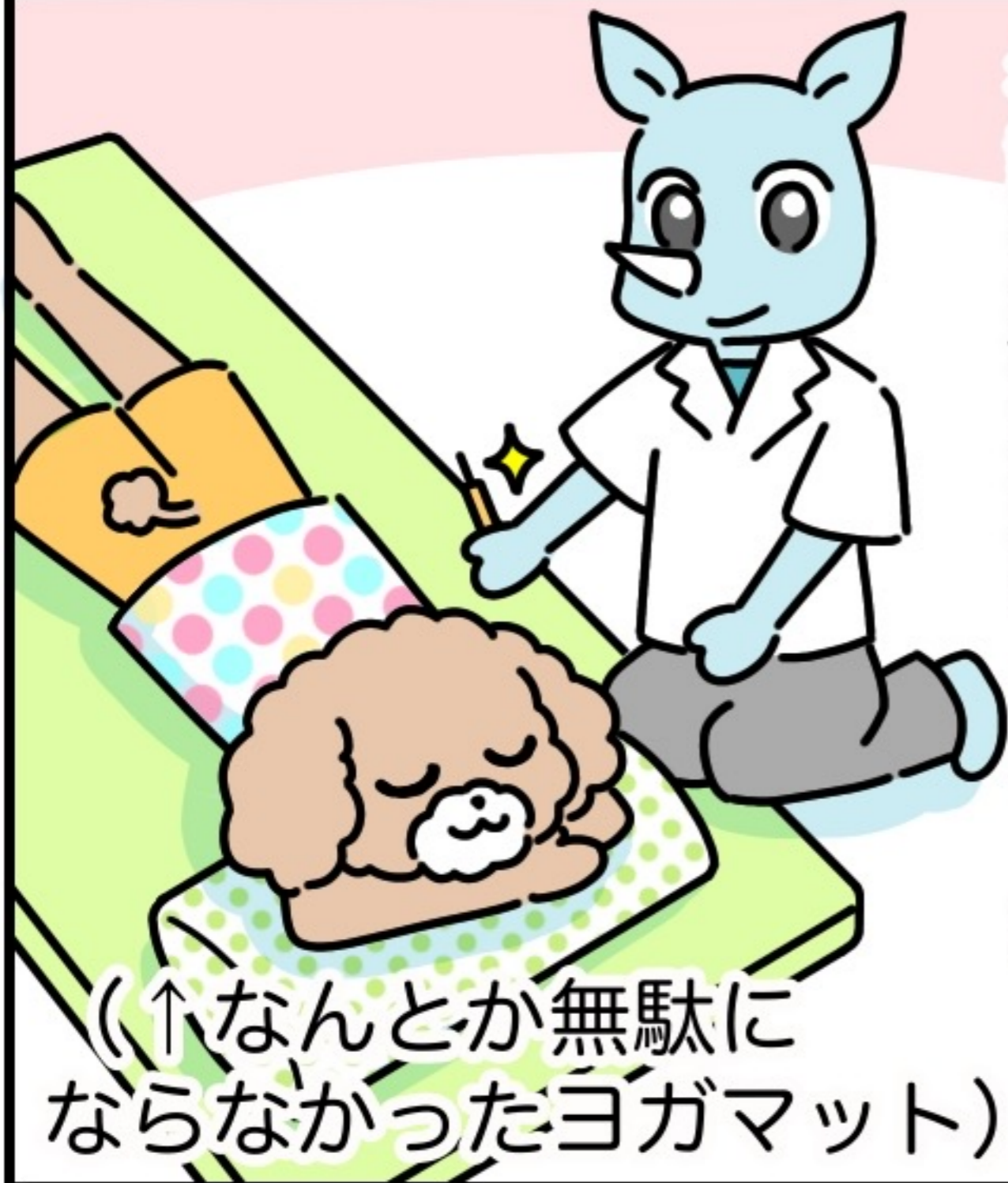
初対面の男性を  
家にあげるのは緊張したけど  
優しそっだし話しやすくして  
良かった…



ほっ

そして  
2020年  
9月から

月6回ペースでの  
往診治療が始まりました



(↑なんとか無駄に  
ならなかったヨガマット)

鍼1本しか打たない  
ということだけど  
ほんとに良くなるのかな…



もっと  
打ってほしい…

しばらく甘いものを  
控えて頂けますか？

分かりました  
でも先生お願いが  
あるんですけど

なんでしょ…?

12月は私と夫の誕生日が  
それぞれあって  
クリスマスもあるの  
それまでにケーキが  
食べられるように  
なりたいです！

ではまず12月にケーキを  
食べられるようになることを  
目標にしましょう



あく

あく

9月10月11月と治療を続け  
その後少し食べられる量が  
増えてきたタイミンングで  
甘いものを食べてみると…

# 体調が著しく悪化

うーん  
この状態では  
12月にケーキを  
食べるのは  
難しそうですね

安くはない鍼灸治療  
もう3ヶ月  
治療しているのに  
劇的な変化も  
感じられないし

楽しみにしてた  
ケーキも  
食べられないなんて…

先生、本当に鍼灸は  
効果があるんですか？

食べたいものが  
食べられないのは  
本当にめっちゃくちゃ  
辛いのだ！



←胃弱な作者

：治療も本人に対しても  
誠実に向き合ってきたけれど  
本人がそう思うなら仕方ない

そう思うなら  
辞めましょう

…ちよこ  
考えさせてください

3ヶ月間劇的な変化は  
なかったけど  
サイ先生が真剣に  
私と向き合って  
くれているのは分かる…

来年5月の結婚式までは  
続けてみよう

鍼灸治療を継続

年が明け1月、  
白米が少し  
食べられるようになり  
2月にはソフトクリームを  
食べられるように…

でもまだまだ  
改善とはいえない

悪くなることなく  
減るんじゃないの…！

そして3月、  
鍼灸治療を開始して半年  
急にお通じが良くなる

あれ？

シャーン

実は中学高校くらいから  
ずっと便秘で  
社会人になってからは  
月に6回くらいしか  
お通じがなかったのです  
(それも5日出なくて  
薬を飲んで出す感じ)



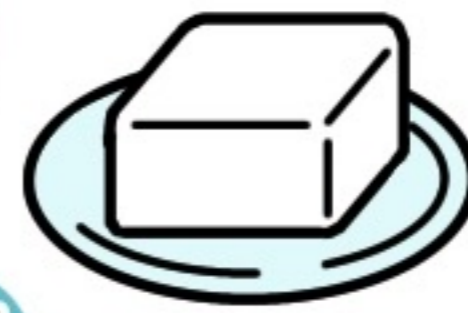
薬を飲まなくても  
自然にお通じが  
出ることが増えた…!

このあたりから  
毎日決まった食べ物なら  
コンスタントに  
食べられるように



朝

ローソンの  
チョコスコーン



夜

さつまいもの味噌汁  
豆腐



昼

カロリーメイト  
お煎餅



よく分からないけど  
このメニューなら  
食べられる!

これ以外を  
□にするのは怖くて  
ひたすらこのメニューを  
ローテーション



—そして5月、  
無事に結婚式を  
挙げる事ができました



結婚式でいつもと違うものを  
□にするのは怖かったです  
自分なりに量を考えながら  
食べられたことが  
さらに自信につながりました



2021年  
夏

スープストックの  
夏限定の冷たいスープが  
どうしても飲みたい！

冷たいポタージュ  
お願いします

鍼治療始めてから  
初めての夕食！

ドキドキ  
パルパル

美味しーい！！

一人で夕食が  
食べられた！

その後は白米を  
普通に食べられるようになり  
おかずやその他  
色んなものが食べられるように

服が全部  
入らない！

体重はまさかの50キロに

2021年 2020年

9月を最後に  
止まっていた生理も

8月に戻ってきて  
現在は月1できています

ほっ



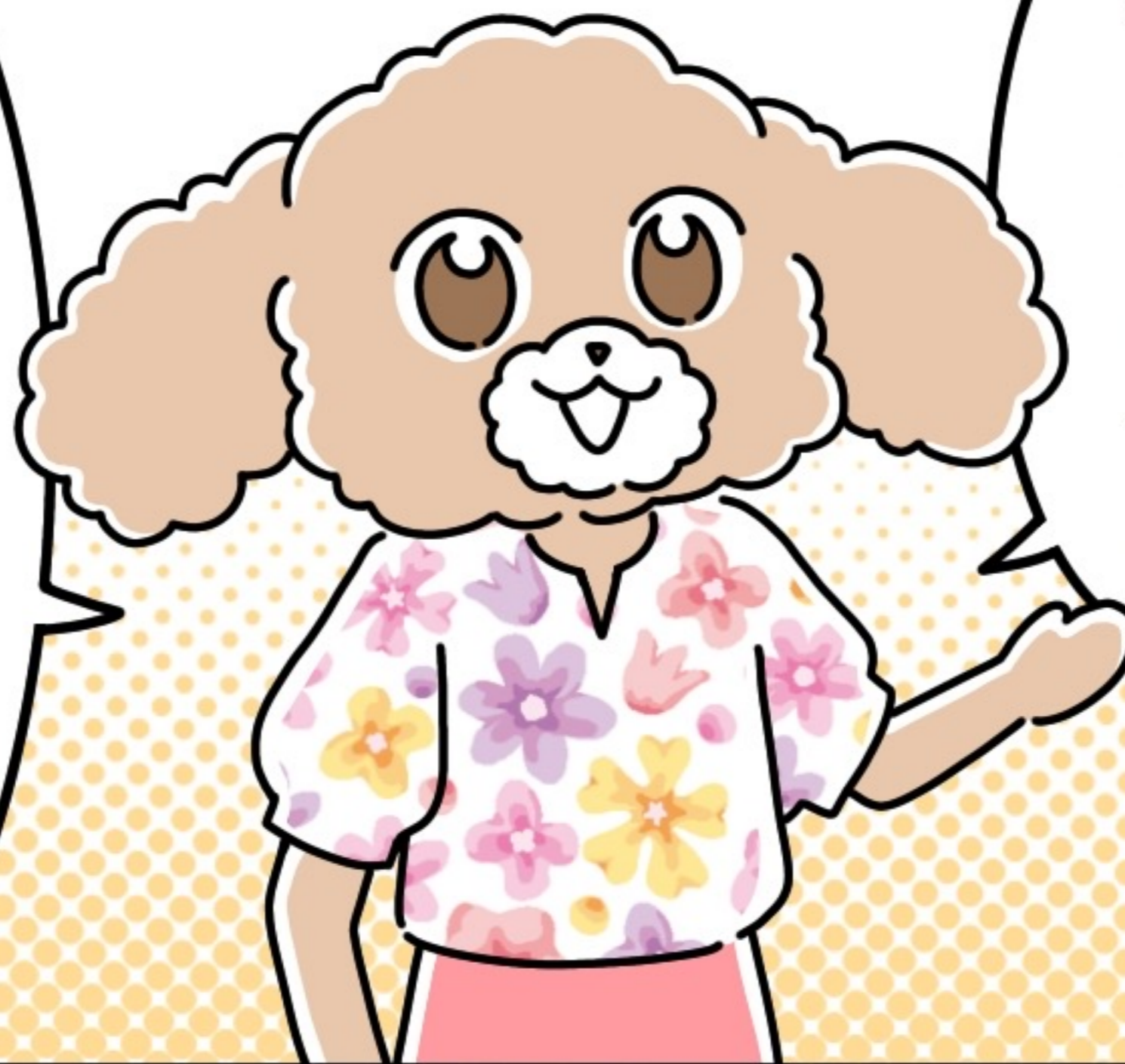
お通じも薬を飲まずに  
今は月に15〜18日くらい  
自然に出ています

『【出す】ということが苦手』

という自分の性質を  
知ることができたのは  
大きな収穫でした

鍼灸以外に取り組んで  
いたことは？

特にありません



元々脂っこいものは  
好きではなく  
和食や野菜が好きだったので  
食生活はそんなに  
意識しなくて大丈夫でした

あとは食べられない時でも  
お通じがなくても  
唯一睡眠だけはきちんと  
とれていたの  
そのリズムは崩さないように  
きちんと寝て  
きちんと起きていましたね



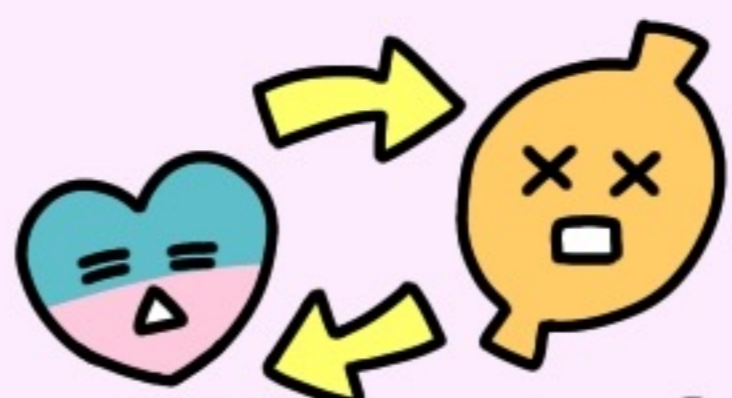
# 治療方針について

最初はストレスに対して緊張を緩める治療を優先していましたが

ケーキが食べられず辛い思いをさせてしまった年末に

体調を安定させる為に本質的な問題は不安感が治まること、と考えを改めて治療方針を変更しました

不安感（パニック症状の）ようなものと『胃腸の不調』が併存していると悪循環になる事が多いですね



元々不安感が強い

「食べられるかな？」

これぐらいの量はいいかかな？  
外で具合悪くなったらどうしよう？」

『胃腸の不調』悪化

やっぱり駄目だった…と  
体調に対する不安助長

ですので【安心して食べられるもの】や【食べても平気な物の量】を焦らずコツコツ増やしていく事が一番！



うん  
うん

