

「薬をやめたけど、体がやめられない。」

私のこの言葉と偶然聞かした奥さんの智恵さん：「あ、そう。と声も掛けたくはなかったけど、あけていた。」

初めて「うつ病」と診断されたのが、2004年。

もう、12年もの間、薬に頼った生活をしてきました。

しかも薬が減ることはなく、つばうら推拿整体さんに通う頃には、

西洋系の薬と4種類、(アレギ-薬合せて)

漢方薬は3種類

と飲んでいる状態でした。

この頃はもう随分と自分で気持ちとコントロールできるよう

になっていましたが、それ以外に更年期特有の症状の

のぼせやめまい、倦怠感にも悩まされていました。

とに強く、しんどい」と話を聞いてくたさしたのが、最初の印象でした。

初回だけでなく、毎回、脈診・舌診・腹診・などとしんどい観察してくたさいます。

施術は基本とても気持ち良いです。その日の体調に合わせて箇所を主に施術してもらうので、あ、まりして帰宅できます。

それだけでなく、施術中や施術後の会話の中での的確なアドバイスももらえるのも、とても助かることです。

体質に合わせて毎日の生活で気をつけること。(お風呂にゆ、く)

浸ると、足首はなるべく冷やさないように(はと)や食材のこと。

自分でもできる簡単なツボ押しはなんども教えてもらえるので、

毎日自分でもちゃんと1時間にはツボを押して(りある)ように(はと)。

今まで以上に自分の体調や状態を俯瞰できるようになりました。

食材については、とにかく体を温めよう。この数年は平中生姜とアロエは飲んで、

なので、これかえってのぼせを助長していたことを指摘してもらい、

あ、は、目からウロコ! (笑)

それからは自分でも中医学に興味を持ち、ちゃんと勉強してみたい、

と言ったら、分りやあ、本も紹介してくたさしました。

6月から8月の3ヵ月間、週1で通い、自分でも驚くほどに  
元気になりました。7食の用意も面倒ではなくなり、  
智江さんより誘ってもらったおかげには、漢方薬は  
つばうちえん夫妻のアドバイスで1種類にし、西洋系の薬は  
まだ種類は減ってはいないけど、量がだいぶ減りました。

漢方薬：呉茱萸湯 + 五積散 + 補中益気湯 → 加味逍遙散料

西洋系薬：パキシル 40mg → 10mg

アレジオン 5mg → アレジオン 30mg

※ 一番強、アレジオンから一番弱、アレジオンへ変更

イブプロフェン SR 37.5mg

※ 9月以降、減薬中

リセ 5mg

これから2週間は1回施術を受けに通わせようのだが、  
この感想文を書いている間にエラは減薬できているので、年内には  
イブプロフェンSRとパキシルを完全に止められそうだが。

一番のきっかけは、「薬をやめたい」という希望（やめられたい）。

これが、つばうちえん夫妻のお力でお力になることとなく実現しました。

そして、物についた虫より体調が悪ければ病院へ行けば薬と飲み物は治る。

そう信じてきかされた。一番大切なのは自分で自分の心身の状態が

わかること、そしてその状態にどのように対応するかということ。

今回のご縁で改めてこのことに気付かせられた気がします。

お若いのにとてもよく勉強され、経験を積んでいらっしゃる。

直せえん、智江さん、本当にありがとうございました。

これからもお世話にならうが、よろしくお願ひします。

最後に、お二人の会話にもとても癒されました。

えっと、ボイセツコミというか…（笑）