

PMS症状にまつわる スイーツ依存と 過食の改善例

CHhom9期卒業生 森本道子

JPHMA認定NO.1096

ZENメソッド習得認定NO.532

心理カウンセラー／プロセスワークプラクティショ
ナー（APWオフィス代表）



30代女性（明るく、動物が好き、美しいものが好き）

主訴 PMS症状

**（生理の1, 2週間前からイライラして甘いもの
中心に過食してしまう）**

その他の症状

- 冷え性（足先指先、お尻）、低体温（35.5~36.5度）。
- 過活動膀胱ぎみで、夜中の中途覚醒がたまにある。

タイムライン

- 12才 大好きな祖父が亡くなりショックを受ける
- 14才 小～中学生まで肥満気味、（いじめは受けていない）
- 22才 留学のために5種類の予防接種を受ける
- 23才 実家にいる愛猫が突然死、その後父、祖母も病気で亡くなる。
恋愛関係で消耗。
- 25才 帰国
- 31才 愛猫が亡くなる
- 31～36才 毎年インフルエンザの予防接種を打つ
- 37才 転職後バイト先の会社に誘われ正社員として働く

ストレス ショック

- ストレスを感じることに
- 仕事のプレッシャー（人数が増える、立場が変わるなどの変化、自分と人を比較して焦ったり自信を無くしたりする）
- ショック
- 21才の時父が肺がんだと聞いた時、30代の時友人が亡くなったこと。

家系の病気

母：胃潰瘍、父；51才で肺がんで他界、母母；心臓病、母父；大腸がん、父母；肝臓？がん

予防接種

- 三種混合、はしか、おたふくかぜ、日本脳炎、ポリオ、インフルエンザ

①2020. 7.20

The Bonninghausen Repertory

1 : 2038# 4. 基調 - 1. 基調 - 5. 状態および状況から - 月経 - 前 :

2 : 1762# 4. 基調 - 1. 基調 - 3. 精神 - 苛立たしさ(かき乱される、気分を害する・困惑する、悩まされる)から :

3 : 792# 3. 全般 - 1. 精神 (および気質) - 1. 精神 - 短気(怒り 攻撃性、など) :

4 : 309# 2. 系統 - 1. 栄養(消化) - 3. 空腹感および渴き - 空腹感(飢え) : - むさぼり食う(食欲な;過食症) :

5 : 372# 2. 系統 - 1. 栄養(消化) - 5. 嫌悪および欲求 - 甘いもの(砂糖菓子)を - 欲する(飴、砂糖、等) :

6 : 524# 2. 系統 - 3. 生殖器 - 4. 月経 - 血液 - 暗い色の :

7 : 501# 2. 系統 - 3. 生殖器 - 3. 女性生殖器 - 女性生殖器 - 外部(外陰部) :

8 : 1495# 3. 全般 - 3. 全般 - 7. 発疹 - 化膿した(膿を排出する、膿んだ) :

9 : 1483# 3. 全般 - 3. 全般 - 7. 発疹 - 痛む :

順位	レメディ	出現回数	度数合計	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Lyc.	9	27	4	3	3	4	3	2	2	3	3
2	Sulf.	9	20	4	1	3	2	2	2	3	2	1
3	Nux-v.	8	23	1	4	4	4	1	4	2		3
4	Sep.	8	23	4	1	3	1		3	4	4	3
5	Puls.	8	19	4	3	1	3		3	1	1	3
6	Chin.	8	16	1	1	1	4	3	2	1		3
7	Petr.	8	15	1	1	2	3	1		2	2	3
8	Nat-c.	8	13	1	1	1	1	3		1	4	1
9	Verat.	7	18	4	2	3	4			1	1	3
10	Rhus.	7	16	1	1		3	3		2	4	2
11	Bell.	7	15	1	3	3			2	1	1	4

<処方>

- MT) サポート腎臓 + Lac-h.(母乳)200c + Sacch.(シヨ糖)30c + Aspart.(アスパルテーム) 30c
- 朝 Sulph.(硫黄) LM1 **TBRNo 2**
- 昼 Carc.(乳癌) LM2 ガンマヤズム 家族の病歴より
- 夜 Lyc.(ヒカゲノカズラ) LM3 **TBRNo 1**、甘いもの好き、アルミの影響の排出、自信のなさに

<結果>

- PMS症状の甘いものの過食改善
- 落ち込み改善→感情の起伏が穏やかに
相談会後の月経1度目のPMS症状はなし、2度目のPMSでは一日のみ過食
- 断食道場へ行き、嘔吐と不正出血あり。クライアントさんは上司との関係が良好でありながらも仕事のプレッシャーなどを理由に会社を辞めようとしていた。他のスタッフから妬みを受けていたこともあり、ホメオパスは『良好だった父との関係を母から妬まれていたこと（父母は不仲）がフラクタルに起きているのでは？』とクライアントさんへ指摘しつつ応援した。

②2020.9. 20

1 : 2038# 4. 基調 - 1. 基調 - 5. 状態および状況から - 月経 - 前 :

2 : 309# 2. 系統 - 1. 栄養(消化) - 3. 空腹感および渴き - 空腹感(飢え) : - むさぼり食う(食欲なし;過食症) :

3 : 372# 2. 系統 - 1. 栄養(消化) - 5. 嫌悪および欲求 - 甘いもの(砂糖菓子)を - 欲する(飴、砂糖、等) :

4 : 512# 2. 系統 - 3. 生殖器 - 4. 月経 - 不正子宮出血(不規則な、月経と月経の間に出血する) :

5 : 1897# 4. 基調 - 1. 基調 - 5. 状態および状況から - 食べる、前(胃が空っぽのとき、断食) :

6 : 448# 2. 系統 - 2. 泌尿器 - 2. 排尿 - 頻繁な :

7 : 823# 3. 全般 - 2. 睡眠 - 1. 睡眠 - 目覚める - しばしば夜間に :

8 : 394# 2. 系統 - 1. 栄養(消化) - 7. 吐き気および嘔吐 - 嘔吐 - 胆汁(苦い) :

9 : 402# 2. 系統 - 1. 栄養(消化) - 7. 吐き気および嘔吐 - 嘔吐 - 酸っぱい :

順位	レメディー	出現回数	度数合計	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Calc.	9	29	4	4	1	4	4	2	4	2	4
2	Lyc.	9	26	4	4	3	2	1	2	3	3	4
3	Sulf.	9	26	4	2	2	2	3	2	4	3	4
4	Chin.	9	24	1	4	3	2	3	1	3	3	4
5	Kali-c.	9	22	2	3	3	2	2	3	3	2	2
6	Petr.	9	15	1	3	1	1	1	2	2	3	1
7	Phos.	8	26	3	3		4	4	2	4	2	4
8	Puls.	8	24	4	3		2	3	1	4	4	3
9	Rhus.	8	22	1	3	3	4	3	4	3	1	
10	Nux-v.	8	21	1	4	1	2	2		3	4	4
11	Sep.	8	20	4	1		2	3	1	4	4	1
12	Nat-c.	8	17	1	1	3		4	3	2	2	1

<処方>

- MT) ϕ 神経 + Senjyog-w. (仙丈ヶ岳の水) 30 C
- 朝Kali-c.(炭酸カリウム) LM 2 TBRNo5、腎臓、睡眠の問題、
冷えに
- 昼H1N1-V.(インフルエンザのワクチン) 30 C
- 夜Chin.(キナの樹皮) LM 4 TBRNo4 、綺麗好き、感覚過敏の方

<結果>

- PMSのイライラは感じなくなった。
- 甘いものは食べてしまうが生理前というよりストレスを感じた時になった
- 先週、一時的に左足の坐骨神経痛がひどくなった。夜目覚めてトイレに行くこと、頻尿は変化なし。

③2020.11. 9

1 : 309# 2. 系統 - 1. 栄養(消化) - 3. 空腹感および過食 - 空腹感(飢え) : - むさぼり食う(食欲なし;過食症) :

2 : 372# 2. 系統 - 1. 栄養(消化) - 5. 癖悪および欲求 - 甘いもの(砂糖菓子)を - 欲する(飴、砂糖、等) :

3 : 448# 2. 系統 - 2. 泌尿器 - 2. 排尿 - 頻繁な :

4 : 823# 3. 全般 - 2. 睡眠 - 1. 睡眠 - 目覚める - しばしば夜間に :

5 : 2040# 4. 基調 - 1. 基調 - 5. 状態および状況から - 月経 - 間 :

6 : 524# 2. 系統 - 3. 生殖器 - 4. 月経 - 血液 - 暗い色の :

7 : 276# 1. 部位 - 3. 体肢 - 2. 下肢 - 股 - 股関節(寛骨白大腿) :

8 : 1904# 4. 基調 - 1. 基調 - 5. 状態および状況から - 食べる、前(胃が空っぽのとき、断食) : - 満腹(充足)するまで食べることから :

9 : 1057# 3. 全般 - 3. 全般 - 1. 全般 - 圧するような痛み(および疼痛) - まるで重い荷重からのような :

順位	レメディー	出現回数	度数合計	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1	Lyc.	9	25	4	3	2	3	3	2	3	4	1
2	Sulf.	9	24	2	2	2	4	3	2	3	3	3
3	Calc.	8	23	4	1	2	4	3		4	3	2
4	Nux-v.	8	22	4	1		3	3	4	2	1	4
5	Sep.	8	21	1		1	4	3	3	3	2	4
6	Chin.	8	18	4	3	1	3	2	2	2		1
7	Amm-c.	8	17	1	3	1	2	4	3	1		2
8	Mag-m.	8	12	1	2	1	2	3	1	1		1
9	Rhus.	7	21	3	3	4	3	1		4		3
10	Puls.	7	20	3		1	4	4	3	2		3

<処方>

- ϕ 股関節 + K-Shiro.(白砂糖・白米・精製小麦粉) + Sel.(セレンウム)12 x
- 朝 Calc-p.(リン酸カルシウム)LM3 CalcがTBRNo 3だったため過食、骨、神経に合う**Calc-p**を選択
- 昼 Tub.(人の結核菌)LM4 結核マヤズム 勝りたい、長期の悲しみ
- 夜 Lyc.(ヒカゲノカズラ)LM5 TBRNo 1、腎臓、泌尿器テーマ、過食、甘いもの好きに

<アドバイスと提案>

- あまり自分に厳しくしすぎないように。
- 又、甘いものや小麦粉で出来た食べ物でふわっと気持ちよくなったり甘やかされるような感覚とクライアントさんに優しかった亡き父親との関係が少し似ていると感じたため今回は父親との関係に取り組んでもらうよう依頼する。

<結果>

- PMS症状（月経前のイライラ、過食、甘いものの依存）かなり改善。
甘いものは楽しみのために、又ストレスを受けたときに質の良いものを食べている。
- 夜間の中途覚醒もやや改善。
- 葛藤のあった職場を翌月辞めることにした。

考察 1



『人間関係の葛藤からの大きな決断』

PMS症状は改善し、心理的な自己ワークを行うスキルを持っているクライアントさんであるため色々とワークされていたが、浮上していたと思われるインナーチャイルドの問題に取り組むには父の死を含めた大切な存在の死に向き合わねばならない可能性や、現在良好な母との関係に水を差すことになると思われた。

考察 2 フラクタル構造の発見



『行動力のあるクライアントさんが行動すること
へ母が干渉する』

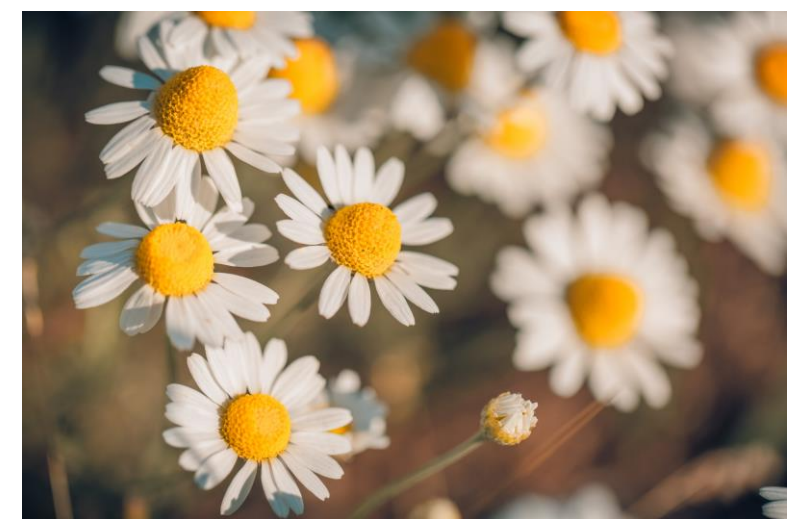
ホメオパスは

- 精神の好転反応のせいでは？
- 可愛がられるということを受け入れることも大切なのでは？

と感じたが

未知の経験をするという大切な行動を制限する親になるべきではない。

考察 2 フラクタル構造の発見



結論

- 何をクライアントさんが選択してもそれは必然であること、
- 病気も必然で、又インナーチャイルドを癒すべきタイミングでもらえると思うと良いのでは。
- (冷え、中途覚醒、糖尿病予備軍の問題が大きくなる可能性)

考察 3 甘いものを食べると得られるもの

- ふわっと気持ち良い感覚
- 満たされた感覚（お腹が・心が）
- ある種の恍惚感
- 淡い黄色やピンクの優しく甘い世界

クランアントさんがスイーツを楽しむシチュエーションが

母と共にあった。



甘いものがやめられないとは

- ・『優しく甘い世界が欲しい』

でもそれは仕事がデキル女性や、
負けたくない人、

もう既に大人になってしまっていて甘える立場にないと感じている人、
インナーチャイルド癒しをする余裕のない人、
自分の弱い部分やトラウマを見たくない人にとっての、

他人を煩わせない拠り所、オアシスが、
スイーツ♡というもの。



強固な甘いものの依存の場合



オススメしたいこと：チェックしてほしいこと

- 1 自分に厳しくないか？（同じ悩みを友人が言ったら何と返してあげたいか？）
- 2 ありたい自分像を死守しているとき、なぜそこまでするのか？
- 3 自分の持つ価値観のせいで自分の健康が損なわれてないか？
- 4 ダメな自分、ダメだった自分も今の自分が愛せるように頑張ってみる
- 5 出来事に対してショックを受けたり怒った時、その度に深い理由を過去に受けた傷の中に見出すこと

最後に スイーツを食べるなら

本当に一番好きなものを、
質の良いものを、
自分が自分から大切にされてるなあと思うものを、

どうぞ選んで、味わって食べてください♡

ご視聴ありがとうございました！

神奈川麻生白鳥ホメオパシーセンター 森本道子