



新入学、入社シーズンのシーズンです。我が家の末娘も大学に入学ですが、姉に続きアルバイトはアート引越で体力の限界とマナーの訓練に励んでいます。その娘たちとスキューバ・ダイビングに行き、私は上級資格取得ですから28mまで潜りました。下は紺碧の底知れない水中に浮きながら、死が身近なものであることを再確認しました。そこまで潜ると浮力はなくなり、なにもしなければ沈んでいきます。私たちは、自己管理と努力をしなければ、人生という海に沈んでしまうのだな、と思つて上を見上げました。ビル9階くらいの先に水面があります。急浮上すると潜水病になり、やはり死んでしまいます。

18m前後の海底を泳ぎながら、身体を回し魚と戯れます。水という抵抗があるからこそ、それを生かせば身体が自由になるのです。海底には戦争の残骸がありました。いろいろなことに思いを馳せながら、人生の縮図のような海の中を娘たちを見守りながら、ゆつくりと進んでいきます。妻は、冷たい海中の低血糖・低体温を恐れて「10m以上は潜らない」と決めています。私は、人生が命がけであり、戦いがあるので、決して油断しないことの確認に丁度良いと、スキューバを続けるつもりです。

腸内環境の改善で、大きな成果が出ています。アレルギーや便秘の改善は当然ですが、幻聴・幻覚や精神疾患をもたらしていたペプチド(タン白質の未消化物)やアドレノクロムなどの悪影響を断つので、驚くような成果が出ています。この成果は、今年中に本にしようと思つています。

5月には、「一般社団法人低血糖症治療の会」を設立して、低血糖症の治療を患者さんとのメンバーシップで交流を進めながら進めていく予定です。体験集も同時出版予定です。この人生を悔いのないように、命がけで生きていくつもりです。昼休みなるべく、マールサで食事をしていきます。ご遠慮なくお声をかけてください。

(株)ヨーゼフ社長

柏崎久雄

* 各種健康診断

メタボ(特定) 検診をはじめ、乳児、一歳半、三歳検診、一般検診、その他肺がん、大腸がん、前立腺がん、骨訴訟症、B・C型肝炎など各種健康診断が可能です。問い合わせください。

* 便秘に悩んでいる方は院長にご相談ください。

腸内洗浄が始まります。管理栄養士も適切な食事や対処をアドバイスさせていただきます。詳細は問い合わせください。

* ビタミンC点滴療法について

ガン治療の選択肢として、副作用の無いビタミンC点滴療法が注目されています。ご希望の方は問い合わせ下さい。

* 腸内検査と除菌治療について

アトピー性皮膚炎で苦しんでいる方、食後に体調崩す方など、気になる方は海外の検査機関を利用した詳しい検査を行う事が出来ます。

* 予防接種

三種混合、二種混合、麻しん・風しん、日本脳炎の予防接種は新学期を迎えて早めに接種しましょう。

* ヒブワクチン

当院でも、このワクチンの接種が可能です。本数が少ないのでお早めにご予約下さい。

分 * 聖書を読む会 4月14日(火) 午後2時〜2時20分

当院寺合室にて行います。どなたでも参加できます。

メタボリックシンドローム

適量を超えた食べすぎや運動不足などによって引き起こされる生活習慣病は、それぞれの病気が別々に進行するのではなく、腸の周りに脂肪が蓄積した**内臓脂肪型肥満**が大きくかかわるものであることが分かってきました。内臓脂肪型肥満に加えて、高血糖・高血圧・脂質異常の項目のうちいずれか2つ以上を合わせもった状態を、**メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)**といいます。

I. 特定健診・特定保健指導

平成20年度より40歳以上の被保険者・扶養者に対してメタボリックシンドローム対策の特定健康診査と特定保健指導が医療保険者に義務付けられることになりました。病気になる前段階で歯止めをかけて疾病発生を予防、また、国の医療費負担のを抑制する目的があります。

内臓脂肪の蓄積をチェックし、メタボリックシンドロームのリスクを発見する事で、自覚症状のない段階から生活習慣を改善する事を目的としています。体重だけでは分からない内臓脂肪の蓄積の程度を調べるために腹囲測定と、心疾患のリスクを判定するためにLDL(悪玉)コレステロール値が従来の基本健診項目に加わりました。また、特定健診では医師・管理栄養士・保健師(当院は医師・管理栄養士のみ)のいずれかによる、検診後の保健指導が特徴となっています。

図1. 日本のメタボリックシンドローム診断基準

内臓脂肪面積 (腹囲)	男性 85cm以上 女性 90cm以上 (内臓脂肪面積が、男女共に 100cm ² 以上に相当)	
	上記に加え、以下のうち2項目以上が該当	
血清脂質	中性脂肪値 150mg/dl 以上	HDL コレステロール値 40mg/dl 未満
血圧	収縮期血圧 130mmHg 以上	拡張期血圧 85mmHg 以上
血糖値	空腹時血糖値 110mg/dl 以上	

※腹囲の測定方法は、立った姿勢で両足をそろえ、両腕は体の横に自然に下げて息を吐き、へその高さで計測します。巻尺が背中や腰に水平に巻かれているかを注意します。

健康を維持するための目安として、日本ではBMI値25以上を「肥満」として注意を促しています。特定健診では腹囲が図1の基準値をオーバー、もしくは体重が「BMI値25以上」

のどちらかに当てはまると、血糖・脂質・血圧の数値及び喫煙の有無などのリスクによって、3つのレベルに分けられて保健指導が行われる事が決められています。

一番リスクが低く、生活習慣病の危険が少ないレベルで、異常が無かった人や、「腹囲もしくはBMI」のみのリスクであった人は『情報提供』となり、当院では検査結果説明時の栄養指導のみとなります。二番目にリスクが高く、メタボリックシンドロームの危険が出始めた人は『動機づけ支援』となり、初回20分以上の面接・指導が行われ、6か月後に成果確認を含めた指導が行われます。最もリスクの高く、メタボリックシンドロームの項目が重なり出した人は『積極的支援』となります。千葉県では6か月間毎月継続的な保健指導が原則となり、無理なく出来る目標を自分で選択し、継続して実行するためのサポートを受けることが出来ます。6か月後に、成果確認を含めた栄養指導を行います。LDLが高く、将来動脈硬化の危険が強

図2. 肥満度(BMIの計算方法)

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} \div \text{身長(m)} \div \text{身長(m)}$$

い場合や数値の異常が強度な場合は、定期的な診察が必要と判断され『要医療』となります。

II. 内臓脂肪

脂肪細胞からは、様々な生体の調節機構に関与する蛋白質(サイトカイン)が分泌されます。悪玉のサイトカインとしては、インスリンの働きを阻害して(境界型)糖尿病を引き起こす TNF- α 、FFA、レジスチンをはじめ、血管を収縮し血圧を上昇させるアンジオテンシノーゲン、血栓を作りやすくし、心筋梗塞や脳卒中の原因となる PAI-1などが挙げられ、動脈硬化などの発症に強く関与します。

一方、善玉のサイトカインであるアディポネクチンは血液中に大量に含まれ、傷ついた血管にすばやく作用して修復し、動脈硬化などを予防するほか、インスリンの働きを良くして糖の代謝を改善する働きがあります。内臓脂肪が蓄積すると、TNF- α などの悪玉サイトカインは合成・分泌量が増えるという性質があるのに対し、アディポネクチンの合成・分泌量は低下してしまう性質があります。そのため内臓脂肪が蓄積するに従い高血圧や糖尿病、高脂血症が進展し脳卒中や心疾患を発症させやすくなってしまいます。

このためメタボリックシンドロームでは生活習慣を改善し、内臓脂肪を減らすことが重要とされます。

III. 食事

内臓脂肪は皮下脂肪に比べ、減らしやすい反面溜まりやすい性質があり、食事の偏りや食べすぎなどによって蓄積していきます。内臓脂肪を減らすため、食事内容で気をつけたい点を紹介します。

- ① まず、腹八分目を心がけていきましょう。摂りすぎたエネルギーは消費できず、脂肪として蓄積されます。また、寝る直前に食べたものは消費できない為、内臓脂肪が蓄積してしまいます。
- ② 食事を食べるときは、野菜→たんぱく質→主食(炭水化物)の順で三角食を行くと、血糖値の急激な上昇を防ぎ、余分な脂肪の蓄積を防ぎます。
- ③ フライや天ぷら、照り焼きや肉の脂身など、脂肪分が多く、濃い味付けの料理を控え、野菜や海藻をたっぷりとりましょう。量は1日350g(1/3は緑黄色野菜)を摂るようにします。野菜や海藻に含まれる食物繊維は脂肪やブドウ糖の腸からの吸収を抑える働きがあり、ミネラルは脂質の代謝を改善します。ビタミンA・C・Eには抗酸化作用があるため、LDLコレステロールが酸化されて血管の内膜に蓄積される事を防ぎ、動脈硬化を予防します。

IV. 運動

活発な身体活動は、内臓脂肪を減らして、生活習慣病の予防に大きな効果があります。健康づくりのための身体活動量として、厚生労働省が公開した「エクササイズガイド」では、週に23エクササイズ以上の活発な『身体活動』を行い、そのうち4エクササイズ以上は『運動』で行うことを目標としています。

1 エクササイズに相当する身体活動

生活活動	運動
歩く・・・20分	バレーボール・・・20分
自転車に乗る・・・15分	速歩(90~100m/分程度)・・・15分
子どもと遊ぶ・・・15分	エアロビクス・・・10分
階段昇降・・・10分	軽いジョギング・・・10分
重い荷物を運ぶ・・・7~8分	水泳・・・7~8分

(運動する習慣の無い人が、生活活動を積極的に行ってみることにした例)

平日 自宅から駅までと勤務先から最寄りの駅までの徒歩 40分(2Ex)、昼休みの散歩 20分(1Ex)、駅や職場の階段5分(0.5Ex)・・・小計 3.5Ex

休日 買い物や散歩 20分(1Ex)、庭仕事 30分(2Ex)・・・小計 3.0Ex

(平日 3.5Ex × 5日) + (休日 3.0Ex × 2日) = 23.5Ex

診 療 案 内 (内科・小児科)

〈 診 療 時 間 〉

月曜～金曜 (午前 8 時 30 分～12 時 10 分、午後 2 時 30 分～5 時 30 分)

土曜 (午前 8 時 30 分～12 時 10 分、午後 2 時～4 時)

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・生活保護指定機関
- ・介護保険取扱機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・自立支援医療機関
- ・身体障害者認定医
- ・小中台小学校校医
- ・各種健康診断
- ・栄養療法(分子整合医学)

V. 喫煙・飲酒

喫煙・飲酒も、生活習慣病に大きく関わってきます。喫煙は、癌を引き起こす原因になるほか、ニコチンを介して交感神経系を刺激し、交感神経末端及び副腎髄質からノルアドレナリン及びアドレナリンの分泌を亢進させ、血圧及び心拍数を上昇させます。また、血小板の粘着及び凝集を高め血栓を形成しやすくし、動脈硬化や心筋梗塞の引き金となります。歯周病などの発症とも深く関わっています。

飲酒は血行を促進して神経の緊張をほぐすため、ストレスの解消に役立つ面もあります。しかし、適量を超えると、ビタミン B1・B3 の消費が起こるため糖代謝に支障をきたし、アルコールの代謝に必要なビタミン B6・B12・葉酸の不足を招きます。また、カロリーが高い為肥満や中性脂肪の上昇、そして痛風や糖尿病を招く恐れがあり、その他消化器や心血管系の障害、脳卒中などの脳疾患、そして脂肪肝などの肝臓疾患などを招く恐れがあります。週に2日は休肝日を作り、肝臓をいたわりましょう。

除菌治療について

原因は様々ですが、腸内細菌のバランスが崩れ、有害な腸内細菌が過剰に存在すると腸壁が痛みやすくなり、そこからペプチドなどの未消化物が血液中へ吸収されます。これらのペプチドは脳を興奮させ精神症状、幻聴幻覚などの原因になると考えられます。また有害な菌のなかには、ドーパミンやノルアドレナリンに似た物質を作り出すものがあります。

マリヤ・クリニックでは腸内に酵母菌や有害な菌が過剰に存在していないか、未消化物(ペプチド)が吸収されていないかを調べる検査をご案内しています。(約 3 万～5 万円 全て自費)

検査後の治療について

検査により腸内細菌の影響を受けていると考えられる場合、整腸剤や抗菌作用のあるサプリメント、乳酸菌を含むサプリメントによる腸内除菌を行います。

乳酸菌などは腸内に定着し難い為、毎日、定期的に摂取する必要があります。腸内除菌は約半年を1周期として継続することで、徐々に悪影響を及ぼす菌が減ります。腸内細菌のバランスが取れてくると腸壁の損傷も回復し、次第に吸収される未消化物の量が減り症状も軽減していくと考えています。