



緑美しい5月です。庭で飼っているゴールデン・リトリバーにダニがついたので、水洗いしながら一匹ずつ取り除いていたら腰が痛くなりました。

院長も私も5月生まれで誕生日が同じ、神の引き合わせと二人で納得しております。5人の子も独り立ちして夫婦だけで食事することが多くなりました。私は牧師ですから、「夫婦喧嘩をする正当性などない。喧嘩をしないようにそれぞれが一生懸命努力すれば、いつかは仲良くなる。」と語っています。二人で見つめあつて食事をする時、顔の皺やシミが気になります。苦勞を共にしてきた同士の衰えが私の責任のようになり申し訳なく思われ、優しくすることを心がけています。家内は決して私の頭のことは言いません。

低血糖症治療の会が、6月に一般社団法人になります。多様な症状に苦しんできた患者さんの一層の改善と社会復帰のために、法人化をして活動を強化したいと願っています。改善例も本になります。更に社会復帰や健康回復を実現して、社会にアピールしたいと考えております。精神神経的な諸症状に対して、安易に向精神薬を処方する社会の実態に対して、不自然を感じております。

感染症治療室というところを恐れる人がいると聞きました。本来、人間は既にいろいろな病原菌やウイルスに感染しています。感染を避けるよりは、身体が強い時にいろいろなものに感染しておいたほうが長期的には良いように思われ、実際、他の医療機関ではこのような注意は払っていないようです。しかし、私どものクリニックには、ガンの患者さんも来院しているし、免疫の不十分な方もいる場合もあるので、そのような注意をしているわけです。ご理解ください。

毎週火曜は、私たち夫婦はなるべくマーマサで食事をします。「院長と食事をする会」ということで、一時前後に来られた方と食事を楽しめればと思います。但し、あまり院長の顔の皺は見ないでください。開業時は三二歳、若かったんですよ。

(株)ヨーゼフ社長 柏崎久雄

* 感染症の方は廊下の入口から

インフルエンザ、風邪、おたふくかぜ、はしか、その他感染症の疑いのある方は、自動ドアの入口ではなく、右の廊下にあるインターフォンで受付にご連絡ください。院内感染を避けるためご協力ください。

* 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した。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。ご希望の方はお問い合わせ下さい。

* 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

日本脳炎ワクチンは、現在予約制ですのでご注意ください。麻疹単体も同様です（対象者の方も）。

* ヒブワクチン

当院でも、このワクチンの接種が可能です。本数が限られていますのでお早めにご予約下さい。

* 聖書を読む会 5月12日（火）午後2時～2時20分

当院待合室にて行います。どなたでも参加できます。

* 6月11日（木）10時、コミュニケーション講座

《 腸内洗浄 》

長期にわたる便秘や投薬、健全でない食生活の悪影響などにより腸内環境が悪く、また消化吸収に必要な酵素が体内に不足していたり、腸の蠕動運動が弱かったりする場合には、治療に必要な食事やサプリメントの摂取が容易に出来ない事があり、腸内に食物残渣が長く滞留して、腸壁に刺激を与えることがあります。

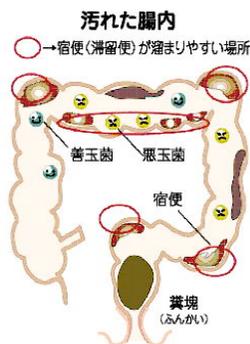
そこで、今年4月よりマリヤ・クリニックでは腸内洗浄を行う事と致しました。特別な薬剤を使わずに、濾過フィルターを介した安全な温水を使用し腸内に溜まった老廃物を体外へ洗い流す、体に優しい治療法です。腸内洗浄は予防医学的・美容効果・速効性のある便秘解消法として近年注目されています。

I. 腸内洗浄とは

肛門から温水を注水し、大腸の中を洗浄する治療法です。腸内洗浄は、下剤では取りきれないような、長年にわたって腸にこびりついた便や、腸内のカビ等を洗い流すことが出来ます。こびりついた便の周辺には腸内の悪玉菌が住み着き、カビは人間の代謝物であるリンゴ酸やクエン酸、 α ケトグルタル酸などの類似物を作り出すため、身体が十分足りていると勘違いしてエネルギーを作り出すTCAサイクルを回りにくくしてしまうため、疲れやすくなる人もいます。

腸内洗浄での便の排泄には個人差がありますが、腸壁近くの便は硬く、まとわりついている状態であるため、1回目の洗浄で大まかに便を排泄して、硬くなった便がふやけた頃に2～3回目の洗浄を行うと頑固な便などが排泄されやすくなります。このため、腸内洗浄は3回ほど(1週間～1ヶ月の間)に行うと効果的です。その後は3～6ヶ月後に、更には1年毎に継続されていくと、病気の予防や健康の維持に繋がります。

※腸内環境に関しては、マリヤ・クリニックニュース3月号をお読みください。



II. 腸内洗浄により期待できる事

個人差がありますが、腸内洗浄では、以下のようなことも期待出来ます。

① 便秘の解消

腸壁にこびりついた便を取り除く事によって、腸の水分吸収を良くし、直接液を送り込む事で腸を刺激して蠕動運動を促し、排便を促進します。また、腸内の悪玉菌を洗い出す事により、細菌叢での善玉菌を増えやすくし、便秘を防ぎます。

② 体質・肌質改善

腸の汚れを洗浄し、腸壁細胞と腸内細菌叢のバランスを整えやすくする事で腸内細菌叢の異常に起因する有害物質発生を防ぐ効果があり、ビタミンやミネラルを吸収しやすい体を作るため、ニキビやしみ、アトピーなどの肌トラブルから守る効果があります。

③ 大腸ガン等の予防

発ガン性の強いニトロソアミンや、胆汁酸代謝物の産生に関与する腸内の悪玉菌を減らして善玉菌を増やしやすくし、大腸ガンの予防に繋がります。善玉菌は発ガン物質を分解、体外へ排出する働きがあります。カンジタ等により腸壁が傷つくと、その箇所から大腸菌等の死骸が吸収され、血液から肝臓へ達し、肝炎・肝ガンの原因となることがあります。

④ 腸管免疫を整える

糞塊が腸壁にこびりついていると、そこへ白血球が集まり、免疫反応が働く事により身体は抵抗し、疲れてします。糞塊を取り除き、腸内細菌叢のバランスを整える事により余分な免疫反応を防ぎ、身体の負担を減らす事が出来ます。

⑤ 日常の爽快感

お腹のハリが無くなり、すっきりしたという爽快感・満足感が得られるほか、腸の中にこびりついた便をきれいに除くことで、排出された便の分だけ体重が減少します。痩せるわけではありませんが、出っ張ったお腹がすっきりとします。

Ⅲ. 治療の流れ

当院で行う腸内洗浄の流れは、以下のようになります。

① 申し込み

電話やファックスやメールで申し込みをして頂き、施術日を決めます。お申し込み頂くと、腸内洗浄の概要や費用の事前説明書、問診表をお送りいたします。

② 問診

施術1週間前までに問診票を提出して頂き、管理栄養士が問診に入り、今までの状態をお伺いします。腸内洗浄を効果的に行うための、洗浄当日までのお食事について説明致します。

③ 診察

施術には、院長の事前診察が必要です。診察によっては施術が出来ない場合もありますが、その場合には、治療指針が院長より説明されます。

④ 腸内へ注水、洗浄

仰向けの姿勢になってから水温は体温とほぼ同じ37度前後の水を注入。注水から排水までの1サイクルはおよそ5分程度行います。腸内を流れてきた水は、廃棄物と一緒に排水ホースから排出されます。注水・洗浄・排水のサイクルを、約40分繰り返します。

便の排出は、洗浄機にあるモニタリング管でご覧になる事が出来ます。自身の便の状態を知ることで、食事の内容や取り方で改善すべき点を把握していくことが出来ます。

⑤ 終了

トイレで残りの水と便を排泄し、終了します。終了後、およそ半日くらい便が緩くなる場合があります。

⑥ 腸内洗浄終了後

腸内洗浄前後に、食物繊維や、善玉菌である乳酸菌またはビフィズス菌のサプリメントを摂取して頂くことで、尚一層腸内環境の改善を図る事が可能です。また、食事内容の注意点などを、管理栄養士からアドバイスさせていただきます。

※ 施術中は、常時看護師が室内にて対応致します。ご安心して何でもお伝え下さい。

Ⅳ. 便秘について

便秘とは、排便が順調に行われていない状態を言いますが、明確な定義はなく、一般には3～4日以上便通がないものを便秘といいます。排便習慣が毎日ではなく、2～3日に1回の人もありますが、満足のいく排便であれば便秘とは言いません。また、毎日排便があっても少量で、不快感が残り、満足できない排便であれば、便秘と言えます。

便秘には様々な種類があり、原因が異なってくるため、それぞれ正しい内容で対処を行っていく必要があります。

腸(大腸)の病気や疾患が原因で起こる便秘を器質性便秘、便が作られる過程や、大腸の機能低下・異常で起こる便秘を機能性便秘という2つに大きく分類されます。機能性便秘からは、食事や環境の変化によって、一時的に便秘が起こる急性便秘、一般的に週2日以上排便が無い状態が少なくとも1ヶ月以上持続する慢性便秘に分けられます。

慢性便秘からは、大腸の筋肉が緩み、蠕動運動が活発に行われないうえに起こる弛緩性便秘、ストレスなどによる自律神経の乱れや、下剤の乱用やお腹にガスが溜まり腹痛が起こる過敏性大腸炎により大腸が一部痙攣し、部分的に狭くなる痙攣性便秘、便意の我慢が

習慣化し、直腸の神経が鈍くなる直腸性便秘、繊維の少ない食事に偏る事による食事性便秘へ分類されます。

慢性便秘の中で一番多いのが弛緩性便秘と言われ、解消するには、弱くなっている腹筋を鍛えて蠕動運動を改善する他、便の通過時間を短くする為に食物繊維や水分の摂取を心がけます。しかし、痙攣性便秘ではストレスなどで腸が刺激されている為、食物繊維(特に不溶性)の摂取が逆効果になってしまう事がある為、摂り方に注意が必要となります。直腸性便秘では、便意を感じた時には我慢せずにトイレへ行く習慣をつけ、運動をして蠕動運動を活発にする等の事に気をつけます。また、すでに直腸性便秘の方が浣腸や下剤で排便を促そうとすると、直腸に強い刺激を与えてしまい、更に直腸が鈍感になって便秘を助長する事もある為、注意します。食事性便秘では、食事の量が極端に少ない場合にも起こりますが、繊維の少ない食物を偏って摂っていると腸壁に適当な刺激がなくなってしまいます。

このように便秘にもいろいろなものがあるので、院長にも相談しながら、改善のために食物繊維の豊富な野菜・海藻・きのこ類を積極的に取り入れ、野菜類は一日 350～400g(3分の1は緑黄色野菜)の摂取を心がけましょう。適切な治療と共に生活習慣を心がけ、腸内環境の改善による健康の維持と向上を目指しましょう。

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)

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。腸内除菌は約半年間を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。