



11月は私の両親の誕生日があります。明治生まれの苦勞人で、私は9人兄弟の末子です。これだけの子供を育てるのは大変で両親は夜遅くまで働いていました。兄や姉もよく働いて家にお金を入れていました。私が10歳くらいになると漸く暮らしが楽になったような気がしました。中学2年の時、大学へ行きたいと言うと、国公立以外は無理、そして大学卒業まで親が生きたいと思うな、と言われました。

大学は奨学金と家庭教師が2つ、そして3万円の仕送りで学費まで払いました。休みもバイトです。働き続けて私を支える親を嘆かせてはならないと勉強をし、帰ったら親孝行をして恩返しをしようと思ったものです。大学院に行くことを決めた時、父は「自分の思う通りに生きろ」と言い、姉夫婦との同居を決め、私に気を使わせないようにしました。その後、牧師になる決心をした時は、父もがっかりしたようです。出産の時などは両親共に千葉に来て、孫の世話をやいてくれました。やっと私達に安心したようでもありました。

最近の若者たちを見て、「恵まれてるな」と思う反面、余力のある親に世話を焼かれて育ったので、どうしても生活力を感じません。生きる、ということは「生き抜く」ということでもあり、自分で衣食住と経済を確保しなければなりません。それができないと、健康の回復と仕事に就くということも難しいのですが、その不足を親に期待するので、結婚も難しくなります。

「神のデザインによる医療」(152頁)を書き上げました。120歳まで生きようと願わないと、健全な自己管理はできないことに気が付いたのです。完全な自己管理や自立は、なかなかできないことですが、それを願うところから、自立が始まります。結婚した時は料理もできず、買い物にも掃除にも手間取った妻ですが、全てが手早く熟練した主婦になりました。私も若い時は失敗ばかりしていて妻に慰められていたのですが、やっと人に少し信頼されるようになってきたようです。人生は思ったより長いです。

柏崎久雄

* **感染症の疑いのある方は廊下の入口から**

インフルエンザ、風邪、おたふくかぜ、はしか等が疑われる方は、中央通路わきにあるインターホンでご連絡ください。院内感染を避けるためご協力ください。待合室も病態別に隔離して診察します。

* **インフルエンザの予防接種が始まりました。**

チメロサル無しワクチンを用意しております。予約なしで、朝9時までと午後の診療時間帯のみ受付です。詳しくはお問合せ下さい。

* **15日(火)院長が4ヶ月健診で外出の為、午後の**

診療は3時からとなります。

16日(水)院長が所用にて外出の為、午後の診療は3時30分からとなります。

* **麻疹・風疹の予防接種が来年の3月までは高校2年**

生も対象になりました。日本脳炎の予防接種が、4歳〜16歳(接種を受ける機会を逸した者)までとなりました。子宮頸がんワクチンの公費接種は、来年度以降も継続されるか未定となっております。1回目がお済みでない方はお早めにご予約下さい。その他の予防接種も含め詳細は受付に御相談下さい。

* **「聖書を読む会」11月8日(火)2時〜2時20分**

「回復の会」8日11時から催されます。

* **家族形成セミナー 11月6日(日)2時〜3時半**

講師・寺田節子 エステルホール 無料

* **PBAセミナーにて院長講演 11月23日(水祝)**

10時半〜3時 お茶の水クリスチャン・センター

「神のデザインによる医療」(1260円)。(株)ヨージェフより11月23日出版。

〈免疫強化のための腸内環境の改善〉

2008年に医療機関で治療を受けた人のうち、1400万件の主訴が消化管疾患によるものだったそうです。口から入る物には、安全なものと同様に危険なものがあり、安全なものの中には食品であり、危険なものは、病原性の細菌やウイルスです。免疫系は生体内で病原体やがん細胞を認識して殺滅することにより生体を病気から保護する多数の機構が集積した一大機構です。この機構はウイルスから寄生虫まで広い範囲の病原体を感知し、作用が正しく行われるために、生体自身の健常細胞や組織と区別しなければなりません。この認識機構は、病原体は宿主にうまく感染できるように適応し新たな進化も遂げているので、複雑です。

1. 胃の働きと胃酸の殺菌

胃は食物を数時間貯留して胃酸によって殺菌し、消化酵素によって分解します。胃内で分泌される胃液には、塩酸やペプシンというタンパク質分解酵素や、リパーゼという脂肪分解酵素などが含まれています。pH1~2といった強酸の塩酸が主要成分で、食物と混ぜ合わせることで、殺菌とタンパク質の変性効果、食物をどろどろの粥状にしています。

胃酸はタンパク質の初期消化やカルシウム、鉄などのミネラルの吸収を促進します。胃でのカルシウム吸収に最も適切なpHは2~3で、イライラすると胃酸の分泌が多くなり、PHが下がってしまうことで（酸性が強くなる）、カルシウムの吸収が悪くなります。また、過度の胃酸抑制剤の服用は、栄養欠損を招くおそれがありますので注意が必要です。ストレスが過度にある場合、自律神経が影響を受け、胃酸を分泌するように促してしまいます。その影響で、胃粘膜も弱くなってしまい、胃のもたれや胃痛、消化能力低下などを引き起こします。

胃の粘膜自体は、粘液の分泌と胃液や消化酵素をコントロールすることによって、自らの消化を防いでいるのですが、ストレスによって自律神経のバランスが崩れると胃潰瘍などを起こします。食事をした後、仕事をしたり運動をしたりすると、胃に血液が十分に回らず、消化不良となることもあります。消化管についての詳細な説明は、新著「神のデザインによる医療」に詳しくあります。

2. 腸管免疫

身体全体の免疫機能の7割が腸管にあるということは、口から入るものが免疫に大きく影響していることによると思われます。免疫系は、安全なものは受け入れ、自分の身体の健康に役立ちます。しかし、この安全なものも穏やかではありませんが免疫反応を引き起こし、極端な場合にはアレルギーなどを引き起こすこともあるので、これを抑える反応も起こります。

リンパ球は、口から入ったものを異物かどうか判別し、攻撃する働きをもちます。このリンパ球は、Th1細胞とTh2細胞の2種類があり、これらのリンパ球は、お互いにけん制しあうことで免疫反応が行過ぎないように調節されています。このバランスがとれている場合には免疫系は正常ですが、Th2細胞が働きすぎるとIgE抗体が産生されて喘息やアトピー性皮膚炎に代表されるアレルギー疾患が発症します。乳酸菌にはTh1型の働きを活発にし、アレルギー反応を司るTh2型の働きを抑える働きがあります。

アレルギー患者の腸内では善玉菌が少なく悪玉菌が多い傾向が見られることから、腸内環境を乳酸菌が優勢になるようにし、リンパ球のバランスを整える事で、アトピー症状を改善する治療方法が注目され始めています。

また、病原細菌やウイルスが侵入したときには、これを排除する必要があります。そのために、免疫グロブリンA（IgA）がつくり出されます。腸管免疫系は侵入してくるものの善悪を見極

め、悪い侵入者のみを除くという大事な働きを担っていますが、この働きに腸内細菌が大きな影響を与えていることが明らかとなってきました。

3. 腸内に酵母菌が繁殖した場合の症状

免疫や健康に大きな役割を果たす腸内環境が、最近の抗生物質の長期の服用によって悪化し、便秘・体調不順・肌荒れなどだけでなく、アレルギーや精神症状まで引き起こしていることも留意する必要があります。乳酸菌などの善玉菌が優位な場合、乳酸菌がつくる乳酸は腸内 pH を低下させ、悪玉菌が住みにくい環境にしています。また乳酸菌などの善玉菌は、悪玉菌、細菌などの細胞を変化させる成分を分泌し細胞の機能を失わせ、悪玉菌の活動を抑えています。

しかし、多くの抗生物質は病原菌だけでなく、善玉菌も殺してしまうので、腸内細菌のバランスを崩し、抗生物質の効かない酵母菌などを繁殖させて免疫力を低下させてしまうのです。マリヤ・クリニックが採用している有機酸検査では次のことがわかります。

①. 酵母菌が作り出す有機酸

3-オキシグルタル酸は、酵母菌が作り出す物質で、2-オキシグルタル酸と大変よく似た物質です。2-オキシグルタル酸とは別名 α -ケトグルタル酸とも呼ばれ、TCA回路、つまりエネルギーを作り出す生産システムの途中にある物質で、ヒトの体内でなくてはならない物質です。酵母菌はこの重要な物質にそっくりな、いわゆる「ニセモノ」を体内で作ってしまうのです。酵母菌や真菌が作り出すニセモノには、他に酒石酸やシトラリಂಗ酸などもあります。これらはリンゴ酸の類似物質です。

これらのニセモノが増えてしまうと、本物である2-オキシグルタル酸やリンゴ酸の代謝を邪魔して、TCA回路がうまく回らなくなってしまいます。すると、身体はエネルギー不足の状態になってしまいます。ヒトの身体、脳や消化器官、筋肉などはこのエネルギーを使って機能していますので、エネルギー不足ということはこれらの器官がうまく働かず、ひいては身体中にダメージを与えてしまうことにつながります。

②. 細菌が作り出す有機酸

HPPHAという物質は、クロストリジウムという菌が作り出す物質です。この物質はドーパミンに似たホルモン様物質で、体内に増加すると、精神的に不安定になりやすい・幻聴・過度のこだわりなど神経系や行動に影響を及ぼすと言われていています。

アレルギー患者の腸内細菌は健康な人の腸内に比べて、ビフィズス菌と乳酸菌が少なく、大腸菌、クロストリジウム、黄色ブドウ球菌が多くなる例がいくつかあります。このような腸内環境は、アトピーやアレルギー症状と何らかの関連性があると考えられています。

③. 神経伝達物質の代謝産物

VMA（バニルマンデル酸）はアドレナリンやノルアドレナリンの代謝物です。これらのカテコールアミンが過剰に分泌されると、交感神経刺激症状や情動の興奮が起こりやすいと言われています。

④. 脂肪酸代謝物

低血糖や高血糖、飢餓時などエネルギーの材料が不足していたりうまく材料を使うことができない場合や、運動などの消耗が激しい時は、脂肪酸もエネルギーの材料として使われます。脂肪酸からアセチルCoAが作られ、それがTCA回路に入ることによってエネルギーが作り出されます。しかし、TCA回路がうまく回らないとアセチルCoAはTCA回路に入れず、ケトン体となり、血中に放出されます。ケトン体は酸性の物質ですので、この反応が進むとケトン体が長く血中に

留まることになり、血液のpHが酸性（アシドーシス）となるため吐き気を起こす、いわゆる自家中毒症状を起こします。また、スベリン酸というジカルボン酸も、脂肪酸がエネルギーの材料として多く使われると上昇する傾向があります。

4. 腸内環境改善の方法

私達は身体を防御し、病気から守る免疫系の改善には、医薬品も必要ですが、本来的には腸内環境を改善することが大事であると考えています。これには次のプロセスがあります。

① リムーブ REMOVE（害のある物質を排除する）

- a. 病原性細菌の増殖をハーブなどで阻害する。
- b. 病原性細菌（黄色ブドウ球菌、大腸菌 O-157,ヘリコバクター・ピロリ菌、カンジダ・アルビカンスなどに対して攻撃性のあるナイスタチン、乳酸菌、免疫グロブリン、ヨウ素などを摂取する。

② リプレイス REPLACE（必要な消化酵素などを補てんする）

消化酵素（リパーゼ、アミラーゼ、プロアターゼ、セルラーゼなど）

③ リイノキュレイト REINOCULATE（乳酸菌を植え込む）

症状ごとに特定の乳酸菌が有効であることがわかってきました。

a. プロバイオティクス

乳酸菌などの細菌を生きたまま摂取すること。

b. プレバイオティクス

善玉菌と言われる菌が特異的に利用するオリゴ糖などの栄養源を摂取すること。

④ リジェネレイト REGENERATE（消化管粘膜の再生と修復）

粘膜の再生に必要な栄養素を補給します。ビタミンAは粘膜の成分であるコンドロイチン硫酸の生合成促進するため、胃腸の粘膜の保護にはたります。亜鉛は免疫力を強める働きがあり、感染症等に対する抵抗力をつけます。グルタミン等のアミノ酸は、腸壁を形成する材料となります。

腸内環境改善は最低でも3ヶ月間は必要な治療です。治療効果の一つの目安として、オナラの臭いなくなる、お腹が張らなくなるなどの変化がありますが、善玉菌が増えた効果によるもので悪玉菌の除菌が完了しているとは限らない場合がありますので、治療の終了はご自分で判断せず必ず医師にご相談下さい。

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



（携帯サイトへ）