



中国人の女性が出産のために、両親が手伝いに来たところ、お父さんが盲腸炎になり、緊急手術となりました。重体だったためにICU（集中治療室）に入ったのですが、もうろうとしていた中で点滴を外そうとして騒動になりました。透析をしているので、透析の専門病院に入院して回復を図ったのですが、そこでも点滴を抜こうとして大騒動です。私に相談があったので調べてみると、透析患者のカリウム値が不安定なので、昔は透析患者に点滴をする心臓にショックを起こす、ということをご指導されることがあったそうで、ネットでは今でもそのような情報が載っていました。中国では、透析患者が点滴をすると死ぬぞ、ということとが言われていたようです。それで、本人は必死で点滴を抜こうとしていたのです。看護師に聞いてみると、透析患者への点滴は体重から尿の量、そして詳細な検査データに基づいて行うのが当たり前ですが、最新の透析装置は、非常に優れていて血液などが管理されているそうです。

韓国に行った時に、宿屋で「私には祟りがついている。」と足を見せられたら、水イボが一面についていました。「水イボですから薬を塗つたらすぐ治りますよ。」と言ったら、びびくりしていました。また、「私は一生、働けない。酒を飲んだら死ぬ、とも言われている。」という韓国青年がいたので、血液検査をしてあげたら、B型肝炎の抗体があり、抗原はなかったため、「治っていますよ。」と言ったら、帰国して仕事を始めました。

外国だけの話ではなく、「働けているから元気だ。医者はいらない。」という人の検査をしてみると、かなり危ない人もいます。兆候としては、皮膚の状態、むくみ、色つや、体調、精神の不安定、全体としての活力不足に現れます。痩せ過ぎたり、太り過ぎるのも原因があります。病気がないのが健康ではなく、「よく食べ、よく寝、よく出して、活力がある心身を保つことが健康なのです。」不健康であると周囲の人と仲良くするのにも支障が出てきます。

この夏はもっと暑いフロリダに行き、アメリカの会議と友人たちに接してきます。逆境にあいながら、しぶとく力強く成長をする組織運営とアメリカ人の楽しみ方を見えます。アメリカ人が相変わらず保持するフロンティア・スピリットには、非常に啓発されます。ドイツ・ニューヨークに新しくできたアニマルキングダムロジにも泊まってきました。アフリカの野生動物が周囲にいるそうです。アメリカ人の夢を追う姿こそ、国家の若さの秘訣でしょう。皆さん、航空会社のマイルを必死に貯めましょう。全ての支払いをマイルカードにすると、外国に行けますよ。大事なことは、願いを行動に移すことです。

事務長 柏崎久雄

* **感染症又は感染症疑いの方は、入口、診察室、会計の流れが異なります。**風邪、水ぼうそう、おたふくかぜ、インフルエンザ、はしか、風疹等の感染症の方、又はその疑いの方は、来院時は正面入口横の中央通路わきのインターホンで受付までご連絡下さい。問診票を廊下でお渡ししますので、2階第2診察室待合室にてご記入下さい。診察後のお会計は、処方内容が確定してから、1階に降りて下さい。トイレ後のハンドソープによる手洗いの実施にご協力下さい。

* **千葉市の風疹予防接種助成の対象者は、妊娠を希望している女性と、妊娠中又は妊娠を希望している女性の夫で、自己負担3千円で風疹ワクチン又は麻疹風疹ワクチンの接種が可能です。**9月末までで予約制です。

* **成人用肺炎球菌予防接種の市からの助成金がH26年3月末日まで延長となり、対象は千葉市在住の75歳以上の方でご予約制です。**

* **マリヤ・クリニック、㈱ヨーゼフ、病児保育ノアの夏季休業は、8月7日(水)～15日(木)の9日間です。夏季休業前後は混雑が予想されますので、お薬など余裕を持ってご来院下さい。**

* **栄養指導の予約枠が8月一杯埋まってしまったので、午前中に2枠追加しました。管理栄養士の習熟に合わせて少しずつ枠を増やしていきますが、わからないことや困ったことがあります。発達障害の治療には、説明に時間が掛かるため、ご予約がないと殆ど対応ができません。ご注意ください。**

* 「聖書を読む会」8月20日(火)2時～2時20分

* **病児保育ノア。**利用料金は一日2000円です。千葉市の事業なので、市内在住の方に限ります。申し込みが増えたために、スタッフを増員し、定員を8名にしましたが、病状によっては対応できない場合があります。情報や方法はホームページか、3階のノアの受付で配布する資料をご覧ください。

* **㈱ヨーゼフでは8月より、口腔系乳酸菌サプリメント・プロビオーラが新発売となります。**詳細は店頭まで御相談下さい。

<高齢者の健康と栄養>

高齢化社会と言われていますが、高齢の方々の健康管理が不十分であり、その理由は知識不足であるからであると思われます。高齢者の健康は、ガンや生活習慣病よりもむしろ栄養障害によって損なわれているのです。他の世代の健康管理とは全く違ったものとしての理解が必要です。

A. 高齢者とは

高齢者とは、WHO（世界保健機関）では65歳からとされ、日本では75歳以上が後期高齢者医療制度の対象となり、障害認定を受けると65歳以上でも制度の適用者となります。高齢者であっても、客観的にもデータからも心身共に若くて元気な人もあれば、若い世代であっても老境に入って活動が沈滞している人もおります。ただ、日本では64歳以下を現役世代とする表現がありますが、高齢者を引退世代とするのは、世界的にも、人権的にも問題があります。

B. 健康とは

WHOの定義では、「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」をいい、1998年には **Health is a dynamic state of complete physical, mental, spiritual and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity.** という提案がなされ、そのままになっているようですが、単に病気や疾患がないということではなく、「**肉体的にも、精神的にも、霊的にも、社会存在としても、完全でダイナミックな状態であること。**」と述べられていることは、医療や社会制度にとって積極的姿勢が求められるものとして意義深いことです。

Functional Medicine（機能性医学）が最近提唱されていますが、疾患の原因を探るために、血液検査・ホルモン検査・尿検査などを行い、その食生活・ライフスタイル・遺伝素因を確認して、患者さんの症状や病名ではなく、その身体の機能的不具合を見つけ出して治療をするものです。健康ではなく自ら異常を感じても、検査で異常が見つからなければ治療が進まない現代医学の盲点を突いた治療の枠組みであり、患者の個性差を重視し、十分なコミュニケーションを必要とする医療です。対症療法でないために、健康な生活を長く営むことを目的としているのです。

このような医学を採用し、また実践するためには、健康観が上記のようにしっかりとしたものであることが必要であり、「楽をして暮らせれば良い。」という意識では難しく、社会人・家庭人として円熟した生活を営む願いを強くもつことが必要です。マリヤ・クリニックも機能性医学を実質的に長期に亘って採用し、個人差を大事にした検査データの解析・症状分析・栄養指導・生活指導・コーチングなどを行ってきましたが、健康に関する自己意識をしっかりとっていないと、結局のところ治療を継続するだけのものになってしまいます。

日本では宗教がないがしろにされていますが、進化論的価値観で、優秀なものを尊重する価値観や、労働生産性を価値観とするような健康観は間違っています。そして、たとえ障害や病気があっても、或は高齢となっても、「精神的、霊的、社会的にダイナミックな活動をする」権利を持ち、それを心掛けるべきなのです。

C. 高齢者に必要な基本的栄養

高齢者の疾患の特徴は器官の機能的衰えであり、若い世代では殆ど見られない症状があることです。そして、個人差が大きいことも特徴です。これらのものを薬で治そうとするよりも、予防的に衰えを防ぐことが大事なことです。

1. タンパク質が身体を構成します。

筋肉・骨（殆どがリン酸カルシウム、約3割がタンパク質のコラーゲン）・爪（タンパク質のケラチン）・内臓・血液・皮膚・ホルモン・酵素など、みなタンパク質でできています。消化酵素もタンパク質のため、タンパク質が不足している人は、消化吸収能力が悪くなるので、さらにタンパク質の摂取が負担になり、また不足することになります。

細胞には寿命があり、胃粘膜などは24時間、赤血球は3か月、骨の細胞は10年で入れ替わり、異化（壊れる）と同化（作る）とあって、壊れた細胞のタンパク質は新しいものの原料になっていくのですが、老化するとその効率が悪くなります。体重1kgあたり1~1.5gのタンパク質が必要とされていますが、高齢者では消化吸収の良いものをそれ以上摂取する必要があります。肉を100g食べても、タンパク質は20gだと理解してください。新しい細胞を作り出すのに必要なタンパク質の摂取が不足

する場合には、筋肉や臓器などから補充し、生存に必要なものが優先されて、諸器官が衰えてきます。消化能力が衰えるので菜食が多くなりがちですが、タンパク質が不足すると身体の活性がなくなってくるので、無理をすると身体に支障が起こりやすくなり、だんだん小さく痩せてきます。

血液検査では Alb（アルブミン）がタンパク質供給量の指標となり、栄養素や薬を身体中に運び、免疫にも関わるので随時身体中から補給されるのですが、この数値が低いと健康が損なわれます。

2. ビタミンC・E・A・αリポ酸などの抗酸化ビタミンを摂取してください。

鉄が酸化してボロボロに錆びていくように、人間の身体にも酸化は大敵です。癌は活性酸素が影響します。放射線も活性酸素を通して細胞を壊していくのです。皮膚を形成するコラーゲンも生成には原料のタンパク質の他にビタミンCや鉄を必要とし、皮膚や細胞膜を守るためにはビタミンAが必要です。老化や衰えを守るためには皮膚や粘膜の保護が重要なのですが、シミやそばかす、そして皺も丁寧に保護すると目立たないくらいになってきます。

皮膚は表皮（0.1～0.2mm）・真皮（1.0～2.0mm）・皮下組織からなり、表皮性皮脂膜（皮膚から出る脂）によって水分の保持をしており、40代から皮脂量が急減するので、皮脂量の少ない人はクリームを塗って肌を守ることが必要です。表皮の基底膜で生まれた細胞は28日掛けて上になっていき、新しい角質層になり、古いものが垢となって剥がれ落ちるのです。その下の真皮はコラーゲンなどでできていますが、新陳代謝を行わないために、表皮を超えた傷は治りが遅くなります。これらの細胞分化にはビタミンAや亜鉛がタンパク質と共に必要になります。

3. 骨や関節の衰えを防ぐ。

背が低くなり、身体が小さくなるのは、カルシウムが不足しているからです。カルシウムが不足すると、骨が弱くなり、自律神経が失調して頭痛・高血圧・胃腸障害・動悸・多汗症などを起こし、神経症状（うつ・不眠・イライラ・記憶障害）、血管や筋肉の収縮障害（高血圧、脳卒中、不整脈、心筋梗塞、筋肉の痙攣）、アレルギーなどを起こしやすくなります。糖尿病・肥満・利尿剤などでも排出し、胃酸が少ないと吸収が悪くなります。カルシウムの摂取には、高齢者は小魚やヨーグルトが良いでしょう。一日1,500mg程度の摂取をお勧めします。

関節を守るためには、軟骨を構成するコンドロイチン・グルコサミン・コラーゲンが必要です。筋肉と骨を結ぶ腱はコラーゲンでできており、靭帯はコンドロイチンです。コンドロイチンはネバネバの食品に多く含まれ、納豆・山芋・オクラ・なめこ・海藻・ウナギ・フカヒレなどに含まれています。納豆1パック50gには、タンパク質8gの他にカルシウム・マグネシウム・鉄・亜鉛・リノール酸・イソフラボン・レシチンなど豊富な栄養素やミネラルが含まれており、特にナットウキナーゼは心筋梗塞や脳梗塞の原因となる血栓を溶かす働きもあり、毎日食すると良いでしょう。

神経や精神の安定、筋肉の収縮を抑えて心臓を守るためにはマグネシウムも大事で、エネルギーを細胞の中で作り出すためにもマグネシウムは必要です。高齢者は、精製したものではなく、天日塩・黒糖・胚芽米などのミネラルの含まれたものを摂るべきです。豆腐もにがり（塩化マグネシウム）を用いたものを選んでください。パンやケーキなどを作るベーキングパウダーには、認知症の原因の一つともされるアルミニウムが含まれているものもあります。これも昔からの酵母を使ったパンをお勧めします。

4. 免疫力を確保する。

免疫系とは、身体を外部の攻撃から守るシステムのことです。病原体や異物を認識して排除するために、自らの身体との区別を明確にしなければなりません。この免疫系の殆どは腸に集中していて、腸粘膜などで身体を守っています。病原体が身体に侵入した時には、自然免疫で対抗するのですが、うまくいかず身体が損傷を受ける中で獲得免疫が造られます。例えば、ウイルスなどにはこのようにして抗体が造られるので、あらかじめワクチンなどで軽く感染させて抗体を作り出すのです。

この免疫系は複雑なので詳細な説明は省きますが、最近問題になっていることは免疫力が落ちているということです。その理由としては、殺菌や消毒そして衛生管理が進んだ社会と生活の中で、免疫力を鍛える感染が減ってきているということです。そういう面では、いろいろなものに感染した人のほうが、ワクチンによって守られた人よりも免疫力が強いということは事実です。ところが、そういう意識していると高齢者は免疫力の衰えで簡単に病原体に負けてしまうことがあるのです。

薬や抗生物質の多用が免疫力を衰えさせることも事実です。そういう面で、この免疫力というものは、その人の人生観や生き方を掛けて形成するものであるという、厄介かつ不思議なものであると考えられます。冒頭の健康観が免疫力を左右するとは言えないでしょうか。

D. 高齢者に必要な心構え

高齢になるほど、その人の価値観や意識が健康を左右するものになってきます。肉体も心もストレスにどのように対処するかで変わってきます。「病気になるなければいいや。」という守勢の人は、病気にかかると、一生懸命に薬やサプリを飲みますが、治っても元の健康状態よりは衰えてしまいます。病気や老後に備えた蓄財も、減ることはあっても貯まることはありません。不健康になると家族や周囲の人への依存も増え、自分の力も衰えるのでイライラが増し、人間関係にも不調和が出てきます。

日本人は依存性の強い民族です。会社や組織そして家族に身を献げ、必死に生きてきたことでしょう。ただ、自分の健康、そしてダイナミックな状態を保つためには、自分自身を冷静に分析しなければなりません。始めるのに遅いものはありません。少し提案させてください。

1. 身体を鍛えること

筋肉は鍛えなければ弱まります。身体を鍛えると心も鍛えられてきます。無理をせず、忍耐深く、継続して、筋肉量を増やしていきましょう。

2. 夫婦、家族仲良く

喧嘩をしないことが仲の良いことではありません。男女の考え方の違いをしっかりとわきまえて、お互いを大事にし、どんなことも一緒にできるように考え直してみませんか。自分の弱さをすべて告白し、認め合い、助け合うことを確保しないと、安らかな老後は過ごせません。

3. 食事を自ら作る

薬やサプリにお金を掛けるよりも、素材を選んで丁寧に料理を作るほうが健康には良いと思います。弁当や調理済みの食べ物は、高齢者には合わないものも多く、高い割に栄養価が低いのです。遊びや旅行に明け暮れるよりも、夫婦で料理を楽しむほうが充実しています。男性方も思いきって料理講座にいったらどうでしょうか。

4. 本を読む

精神的な品位を保つためには、本を継続的に読むことは大事です。趣味を広げることもありでしょう。晴耕雨読は多くの人の願いでした。これまでの長い人生経験があるからこそ、教養はあなたを尊敬される人物にしていくでしょう。

5. ゆっくりとした旅をする

観光地巡りではなく、人との出会いを楽しみ、自然を味わう旅を、人生の褒美として、年に数回計画してはいかがでしょうか。

6. 宗教を大事にする

スピリチュアルな健康とは、宗教的・道徳的なものです。信仰を考え、味わうことは老境に達してこそできるものです。健全な宗教は、依存ではなく自律へと導くものであると考えます。

高齢者が意地を張ると、失礼ながら孤立するだけです。自分の主義主張などは全て捨ててみないと、夫婦でも仲良くはできないものです。自慢話も禁です。スケベな話も、みっともありません。だからと言って、人に合わせてばかりでは、つまらない人間になります。自由な時間だからこそ、自分が問われます。有意義な老後を送ってください。人生は、老後の楽しい時間を過ごすためにあるのです。

《 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
- ・各種健康診断
- ・小中台小学校校医
- ・栄養療法(分子整合医学)



(携帯サイトへ)