



夏の休暇に行ったフロリダでは、院長は宣教師の命を救ったというこ
とで大勢の女性大会に招待され、特別席で紹介されました。幕張メッセ
の倍はあるかというコンベンションセンターは通路まで絨毯が敷か
れ、会場では千人規模のディナーが幾つか持たれていました。

アメリカでは学校は6月から2ヶ月休みなので、親も長期休暇を
取ります。日本のように一斉休暇はなく交代にとりますが、その代わり
に学生は学費を稼ぐために働きます。この時期の臨時雇いで認められて
正規雇用に行く人もいます。アメリカだけでなく欧米社会がバケーション
に入るので、移動やレジャーで大変な消費になります。日本も長期休
暇が定着すると、経済活動はかなり拡大するでしょう。

ドイツワールドには暑い中、大変な人ばかりでした。私たち夫婦
は木陰で休みながら、「足のセルライトが凄い。」リンパがうっ滞して
象皮病になっている！」などと通る人々を眺めていました。肥満のため
に歩けない人も多く、車椅子は非常に多く、女性たちも25歳を過ぎる
と肥満になっていました。タンパベイのリゾート地では、太った人は殆
どいないので、その違いに驚きました。コンベンションセンターにも、
高級ショッピングモールにも肥満の人の率は低かったので、ドイツニー
やシーワールドに暑い中集まる人々の不健康さが気になりました。日本
では気にならない階級格差とそれに準じた健康格差があるようです。

味はどれも濃い目で、中国人が経営する日本料理店ではマグロ丼にチ
リソースが掛けられていました。フードコートの肉料理は、肉をぶつた
切りしてバーベキューソースを掛けるだけなので、味はどれも一緒で
す。チャーハンにご飯に出来合いのソースを掛けるだけなので、食べら
れたものではなく、平気で食べる妻の健康家ぶりに、長生きは間違いな
い、と感心させられました。アメリカでは料理人を含めた職人の地位が
低いようで、経営者が料理することは、まずありません。強い味に慣れ
た舌では、素材の吟味はできないでしょう。日本人が料理店を始めたら
間違いなく繁盛するでしょうが、外国生活のタフさにはもたないかもし
れません。久しぶりのアメリカ旅行ですが、痩せて帰ってきました。と
いうわけで、お金を掛けない健康管理について考えさせられました。本
文をご覧ください。

母親ゆずりでしょうか。胆嚢が気になります。膝も階段や登坂の負担
に耐え難くなっています。自らの社会的責任を覚えると、さらに健康の
自己管理をしなければなりません。旅先の妻の笑顔は、何よりも喜びを
与えてくれます。共に苦勞を掛けながら、まだまだ歩き続けなければな
らないと語り合っています。

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歳以上の方でこ
予約制です。**

* **インフルエンザの予防接種は、10月より始める予定です。**
栄養指導や個人的ご相談、セカンド・オピニオンなど、内容
をお伝えの上、予約をお願いします。予約がなく、詳細なご
説明を求められても、対応ができません。わからない場合に
は、遠慮なく佐々木管理栄養士主任・野村主任補にお伝えく
ださい。発達障害の治療には、説明に時間が掛かるため、ご
予約がないと対応ができません。

* **「聖書を読む会」9月10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。

* **低血糖症治療の会の回復の会は9月10日(火)11時〜1
6時、全体研修会は10月14日(月祝)10時半からです。**
研修会の明細は会員には送っていますが、参加したい方は職
員にお尋ねください。

<健全な健康管理の仕方>

申し訳ありませんが、既成の健康論とは少し異なる独自論です。

A. 健康の基本は感覚

視覚・聴覚・味覚・嗅覚・触覚のいわゆる五感の他に、温かさや冷たさを感じる温冷覚、痛さを感じる痛覚、平衡感覚、臓器感覚や器官感覚があり、違和感やだるさなどで異常を知らせることもあります。自律神経は意志とは別なところで健康を支えています、その自律神経の健全さにも関わるのが感覚であり、健康の基本は感覚の鋭敏さとタフさであって、自然と離れた調整された環境では感覚は鈍ってくるでしょう。

1. 味覚を大事にしましょう。

舌や口にある味蕾が甘味・塩味・酸味・苦味・うま味などを感じるのですが、亜鉛が不足すると味蕾を新しく造られないので、味覚を感じるができなくなったり異常になったりするので、食生活がおかしくなります。赤ちゃんにも味覚はあり、成人よりも濃い味に対して敏感なので、乳幼児に対しては、かなり薄味にする必要があるのですが、大人のものをそのまま食べさせると味覚を鈍感にしてしまいます。

健康な食生活には、うま味を大事にすることが必要だと思いますが、これは日本の伝統食文化と結びついています。海外では異常に甘いもの辛いものがありますが、味覚を大事にしない文化の結果であり、健康を損ねていると感じます。貯蔵用に塩味・辛味・酸味などを異常に強くすることはありますが、食べる時には正常なものに薄めるものです。100倍カレーなどを平気で食べる人がいますが、味覚異常であることは間違いなく、胃腸にストレスや障害を与えることとなります。

健全な味覚があると人口調味料はすぐわかり、不純物や腐敗なども食べた瞬間わかるものです。下痢や嘔吐は身体を守るために異物を排斥するものですが、それ以前に口で識別できることが健康には大事です。強烈な味を好むということは、強烈でなければ感じられない味覚異常、或はストレスの蓄積などがあり得るのです。味が強くなければわからない人、強い味を好む人が長期的には健康に支障を来たすことは間違いありません。しばらく薄味にして、落ち着いた料理を続けることが大事です。

2. 嗅覚・視覚など、「美味しそう！」な感覚は健康によって左右されます。

健康の基本は食欲です。「うまそう！」「食べたい！」という思いがなく、「まずそう。」「食べる気がしない。」では、食事を口にする気もしなくなります。匂いや香りで食べたくなり、鮮やかでおいしそうな彩りは、食欲をそそります。残念ながら、食欲に関心のない人は、健康にも気を付けることが少ないようです。食事を活動のための原料のように捉え、量と栄養を重点に考える国(?)に行くと、不健康で病気の人が多いように感じます。食事はゆっくりと味わって食べると栄養になりますが、急いで食べると胃腸のストレスになります。幸せ感や充足感そして、くつろぎも違ってくるので、料理には工夫は欠かせません。

3. 食事は飼育ではないので、楽しく食べるのが大事です。

最近は家庭でも食堂のように一人ひとりにおかずを分けることが多いようです。栄養管理にも良いと指導されるようですが、牛や鶏でも配合飼料を量を決められて飼育されていると体調を壊します。緑の牧場で好きな時に好きなだけ食べると牛や羊も元気になります。決められた食事の量を指導されて食べることは、人間だけでなく動物にも健全ではないと思います。公にそのように指導するのは、人間を分析管理しようとするからです。頭の中で計算して健康になるほど人間は単純ではありません。

料理を作って大皿に分けると、不味いものは残り、美味しいものはなくなります。作り手にとって厳しい現実ですが、それを各自に分けて食べさせると食事嫌いになり、残さないように躰けると不満もです。親も忙しいのですが、決して怒りながら無理に食事を食べさせてはいけません。拒食症になってしまいかもしれません。テレビを見ながらも良くありません。高齢の方や病人に対して子ども扱いして介護者がスプーンで食べさせれば、痴呆が進むことは間違いありません。楽しく美味しく一緒にご飯を食べることが、健康だけでなく性格の良い子育ての基本ではないでしょうか。美味しい料理を作るため、家族で一緒に努力することが健康づくりの近道です。

B. 健康は仕事よりも大事

日本の一人当たりGDPは1958年から1987年で5倍に増大したのに、幸福度は変わっていないという報告があり、中国やアメリカでも同様だそうです。つまり、一生懸命仕事をして収入を増やしても、幸福感や満足は得られないで、却って家庭や健康が不調和になる場合が多いのです。

海外に行ってみて、食事の時間が長い国ほど、家族が仲良く、満足度も高いように思われます。約束の

時間は守られず、仕事はきちっとできない、でも幸せを得られていれば、それでも良いし、長命を得られます。国家や会社としては、仕事をしっかりとやる優秀な人が必要でしょうが、働き過ぎて疲れ果て、病気になるって働けなくなったら、その損失のほうが大きいと思います。私は子供の小さい頃は、会議や研修会そしていろいろな依頼を断り、家族と食卓を囲むことを最優先しました。既に健康を害していたので、出世、成功、名誉などを諦め、ゆっくりと生きることを選びました。馬鹿にされ、攻撃されることもありましたが、二兎を得ることはできません。慣れるのに時間が掛かりましたが、健康を取り戻しました。

本当に優秀な人は、人生を味わい、食事を味わい、仕事を味わって行っている人であると思いますが、最近の日本の指導者はあくせく働く人ばかりのような気がします。『小人閑居して不善をなす。』とありますが、暇を持って余して悪いことをするのは、もともと小人（教養や徳のない人）だからであり、閑居（世俗を離れて静かに暮らすこと）は健康の秘訣としての理想です。

聖書は、「6 日間は仕事をしても良い。しかし、7 日目には全き休みの安息を守らなければならない。」と十戒に記してあり、罪びとはこの安息を取ることができないのであると説明されています。「仕事第一」の社会は廃れていくのではないのでしょうか。家族団らんで食事をゆっくりとするのが生活の基本です。子供たちも、「勉強をしているから後で食事をする。」などということは認めてはいけません。夫婦と一緒に食事を取らなかったら離婚や不和に繋がる率が高いと考えてください。準備も片付けも一緒に。

C. 健康と丈夫は違います

マッスル北村は、東大や東京医科歯科大にも入学（中退）した優秀かつ意志の強いボディビルダーですが、大量な筋肉のために基礎代謝量が多すぎるのに、体脂肪率3%以下という異常値で、脂肪による栄養不足時の血糖補給ができずに低血糖を起こして急性心不全で亡くなりました（写真は彼の公式HPより）。食事以外に卵を20~30個、牛乳を2~3L、プロテインを300g毎日摂取しながら筋肉トレーニングを繰り返し、凄まじい意志をもって筋肉の身体を造り上げたのですが、極限状態で血糖を造ろうとするアドレナリンなどのホルモンが更に興奮を引き起こして、飢餓感の中でも食欲を抑え、そして心臓に必要なエネルギー供給を絶ってしまったのです。筋肉にあるグリコーゲンが筋肉の活動に対してエネルギーを供給するので、脂肪がないと飢餓状態のエネルギー供給ができないのです。



ダイエットも過ぎると健康を害するので、適正体脂肪率を維持することが大事です。丈夫と思われるプロスポーツ選手がかえって体脂肪率が低くて身体に支障をもたらすことが案外多いのです。女性の痩せ過ぎも健康を害し、体調を崩してしまいます。「仕事ができているから大丈夫！」ではなく、「不健康なのに仕事をしていると大丈夫でなくなる。」と考え直してください。

D. 「年寄りの冷や水」「若気の至り」無理をしてはいけません。

知り合いの高齢者が、暑い中でも運動を欠かさずしていましたが、食欲がなく、肉を食べず魚を少しという食生活なので、腸梗塞を起こしてしまいました。「年寄りの冷や水」とは、習慣として水を掛けていた高齢者が冷たい水に身体を壊してしまった、ということで、「若気の至り」とは血気にはやって若者が無茶をすることですが、無理をすると身体を壊し、回復が難しいようなダメージを受けます。寝不足のゴルフや登山などは、心臓障害や脳血管障害を起こします。

なぜ、そんな無理をするのでしょうか。競争心や無理な行動は、孤独や挫折そして劣等感の裏返しでもあります。友人や家族と仲良く過ごして、自分の弱さをさらけ出せるならば、そのようなことをすることはありません。家族でも批判し合うと、負けじ魂が湧き上がります。興奮しないほうが長生きをすることは間違いありませんね。

E. 張りのある生活をしましょう。

1. 外出をしましょう。

休日には家族や友人と、ショッピングあるいはスポーツ、途中でゆっくりと食事するとゆとりが生まれ、健康になってきます。家に籠ってネットショッピングでは、気持ちも籠ってきます。外に出るとおしゃれにも気を遣います。新しい発見もします。人とも交流できます。健康とは、身体のことだけではないのです。

2. 食事を作りましょう。

ちょっと手の込んだ新しい料理を作って、家族や友人に振舞いましょう。いつも同じ食事をしていると栄養に偏りが出ますし、冷凍食品や出来合いのおかずばかりを食べていると不健康になってきます。アメ

リカの不健康は、料理をしないということが原因であり、サプリメントで補うという問題ではないと思います。男性の料理と女性の料理は、基本的に違うものになります。ご主人の料理を指導しないでください。下手な料理は自分でもわかりますが、続けているとうまくなるものです。

3. スポーツをしましょう。

自律神経が弱い人は、基本的に筋肉が足りず、いざという時の血糖供給が不足してホルモンも不安定になります。動いているとか運動をするということと、スポーツは違います。スポーツではいろいろな筋肉を動かし、いろいろな神経を働かせ、状況に対応し、そして自分の弱さを認めなければなりません。スポーツをすれば食欲も進み、自分の身体に欠けている栄養素もわかってきます。動かさないと、動けなくなるだけで、不足がわからないものです。

F. 健康の自己管理

1. 遺伝素因と環境素因を識別しておきましょう。

祖父母・両親・兄弟そして親戚の病歴を確認し、その生活状況を把握しましょう。遺伝素因と誤解されているものの多くが環境素因であり、その生活環境や生活様式そして嗜好によって形成されたものです。先に挙げた味覚なども家庭の中で形成されますが、甘いものや脂っこいものを好んだりする嗜好は変えられるもので、逆にあっさりとしたものを好む嗜好は消化酵素や消化器官の問題がある場合もあります。

2. だるさ・疲れ・顔色や肌・寝起き・食欲などに注意しましょう。

口には出しませんが、私たちは一目でその人の健康・生活状況を見抜くことができます。でも、日本人はそれを隠そうとします。人に干渉する・境界線を越えておせっかいをする風土だからかもしれません。自らの生活と身体は、自分で管理する以外ありません。身体の内側の異常が表に出るのは、内部が痛んでいるからです。弱さを率直に認めて助け合える労働・社会環境を造り出すのは、私たち自身ですね。元気なうちに対処しないと、取り返しがつかなくなるのが健康です。

3. 凝ったり、痛んだり、疲れたりする場合、原因を確認しましょう。

痛み止め・湿布薬・消化剤・下痢止め・健康食品などで一時しのぎをするのではなく、その痛みが慢性的なものならば、きちんと原因を確認することが必要です。特定の部位の場合には専門医に、なんともないと言われたら一般内科医に診てもらい、また医師任せではなく自分でも、情報と判断を用意しておき、それを質問すると良いでしょう。

4. 血液検査データをよく理解し、保管し、変化を確認してください。

検査データの意味の説明は、院長執筆の「低血糖症と精神疾患治療の手引」をご覧ください。注意マークがついているものだけでなく、一つ一つをよく吟味し、その推移を確認してください。ご自分の健康と病気対策を他人に任せてはいけません。

5. 自分に誇りを持ちましょう。

偉そうにするということではありません。健康自己管理の基本は、「自分が病弱であることを認めない。」という誇りを保とうとすることかと思います。運動を1時間続ける忍耐と努力は自尊心が必要であり、その結果スポーツをしても、他の人と良い交流ができるものです。健康が保てないと自尊心も衰えるものです。人と仲良くし、良い生活を送るためには、自尊心をもって自己管理する前提が必要かと思います。

＜ 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)