



〒263-0043

千葉県稲毛区小仲台6-19-19 Myビル

Tel.(043)287-2624

Fax.(043)287-2610

ホームページ <http://mariyacinic.com/>

メール info@mariyacinic.com

12月は師走とも言い、確かに牧師と医師の私たち夫婦は走り回るような忙しさです。私は南小中台保育園で30年近くクリスマスのお話をアドベント(待降節)からの4回に亘って、子供たちにお話しています。3歳児からの子ども達は、お話の内容と共に話す人の印象が大事です。この10分から15分のお話が一年の私のお話でも最も困難です。

人は、話の内容よりも、印象や好みによって相手の話を捉えます。キヤッチセールスや訪問販売や新興宗教の勧誘と話しても、普通の人は「変だ?」と思って相手をしません。「振り込め詐欺」というのは、電話だけでお金を振り込ませたり、渡させたりするのですが、「変だ?」という感覚を持ちながらも、話を聞いているうちに理屈で騙されてしまうのです。おそらく相手の状況を聞きながら巧妙に話を交えて、善良な人を取り込んでしまうのでしょう。

60人の幼子に対して話を続け、興味を引き、納得させるには手練手管は通用しません。以前、神学生にお話をしてもらったら、緊張しているので、子供たちは1分もしないうちに相手にしないで、大騒ぎになりました。「みんな、聞いて!」と叫んでも無駄でした。・・・そのようなお母さん方や先生方を見受けることもあります。子供たちは、好きな人の話しか聞かないのです。子供たちは、思い通りに自分たちに干渉して、指導・要求する人々は本能的に嫌いなのです。

聖書に、「知識は人を高ぶらせ、愛は人の徳を建てます。人がもし、何かを知っているとと思ったら、その人は知らなければならぬほどのことも知ってはいないのです。」とあります。知識と論理が幅を利かせている現代社会ですが、理屈や損得、そして権力で動かされるようであれば、社会に愛や友情、そして分かち合いはなくなってしまおうでしょう。

クリスマスは最も闇が深い冬至の頃に、神の愛と慈しみを覚えるお祭りです。この一年は、あなたにとつてどのようなようだったでしょうか。東北の被災者の方々の忍耐と苦しみはまだ続いています。他国の災害後の略奪や暴力を知るとき、日本人の忍耐深さと慎み、そして助け合いの真心に感銘を受けます。

苦難や災難の時に、どのように生きるかで、その人の真実が明らかにあります。言い繕い、誤魔化してどうにか凌いでしまおうとする人がいますが、結局のところばれてしまいます。子供でも見抜くことができるのですから、社会や人の目を誤魔化すことはできません。クリスマスのは新年、冬至の後は日が伸びるだけ、心を入れ替えて、真実を目指して生きていこうではありませんか。人にも優しく!

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。

*** インフルエンザ予防接種の受付は、午前は9時まで、午後は17時半(土曜は16時)までです。** 千葉市の高齢者助成は満65歳以上で、自己負担1500円、12月31日までです。当院は、水銀防腐剤不使用のものを使っています。ワクチンは大量に仕入れていますので、余裕があります。

*** 年末は、12月30(月)午前まで診療、年始は1月6日(月)からです。**

*** 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。発達障害の治療には、説明が必要なため、ご予約がないと対応ができません。

*** 「聖書を読む会」** 12月17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。定員8名。病状によっては対応できない場合があります。事前登録をしておくとお預かりがスムーズです。なお、当院の病児保育ノアだけは同じ料金で土曜日にも16時まで保育を行います。

*** 株ヨーゼフでは、仕入先のキャンペーンに合わせて12月に「E-100R、E-400、EPA」のキャンペーン販売を行います。** 詳細は会員への案内と店舗でご確認ください。これらの購入は医師処方とはなりませんので、ご注意ください。

*** 野村幸代管理栄養士は十一月に結婚し、金田(かねだ)姓となりました。** 12月から多田美和臨床検査技師がパート勤務します。

<風邪やインフルエンザなど感染症への対策>

毎年冬を迎えると多くの人たちが風邪にかかりやすくなります。私たちが風邪と呼んでいるのは、せきや鼻水、発熱、頭痛などの症状の総称で、医学的には鼻炎、咽頭炎、喉頭炎など個別の症状を総合した「風邪症候群」です。風邪は主にウイルスなどによる鼻、副鼻腔、のど、上部気道の粘膜の感染症です。インフルエンザは普通の風邪とは違うウイルスが原因で起こり、風邪より強い症状が気道の奥にまで現れます。

1. 風邪とインフルエンザ

① 症状

風邪症候群の症状は、感染する病原体の種類によって鼻の症状が強く出たり、のどの症状が中心になったりなどさまざまです。

感染して24時間～72時間後に変化が出てくるのが普通で、最初に鼻やのどに不快感を覚え、くしゃみや鼻水が出て、だるさやつらさを感じます。やがて熱が出たり、鼻水やせきが加わってくることもよくあります。

インフルエンザの場合は風邪より症状が強く出ることが多く、39℃以上の熱が5日ほど続くこともあります。それが10日以上続くケースもまれではありません。

風邪症候群は、喘息など他の病気にかかっていると症状が長びくこととなります。風邪が原因で中耳炎や副鼻腔炎、気管支炎や肺炎を併発することもあります。インフルエンザの合併症で多いのは肺炎で、とくに高齢者は命にかかわることもあり要注意です。若い人でも、慢性疾患がある場合は重い合併症を起こす危険性が高くなります。

② 診断

風邪は、通常、典型的な症状から診断できます。しかし、高熱、激しい頭痛、発疹、呼吸困難、胸痛などがある場合は、その感染症は単なる風邪ではない可能性があるため、区別が大切になります。

インフルエンザは、症状の重さ、高熱や全身の痛みといったような特徴から、普通の風邪とは区別がつきます。日本ではどの型のインフルエンザウイルスなのかをすぐに診断できるキットが広く使われていて鼻水や痰などから迅速に診断されます。

③ 原因と治療

1) ウイルス

光学顕微鏡で見えない、きわめて小さな微生物で、その種類は100以上にも及びます。風邪の80～90%はウイルスが原因で起こります。抗体がウイルスを包んで外に出そうとして鼻水や痰が多くなります。ウイルスに対しては、抗生物質は無力で、却って身体を痛めることもあるので、ワクチンが有効です。

発熱は身体がウイルスに対して免疫力を発揮するために、必然的に起こります。抗体は38℃前後で最も効率よく作られ、これを至適温度といいます。熱を下げすぎると、ウイルスに対抗する免疫細胞の活動を低下させてしまうこともあるので注意が必要です。数日経って、ウイルスが減少してくると自然に解熱します。

ウイルスを殺す特效薬はないので、症状を和らげる薬や休養、免疫力を高める栄養（タンパク質、ビタミンCなど）を摂ることが風邪を治すために適切です。

- **コロナウイルス／エコーウイルス**

一般的な風邪の症状を起こす。

- **RSウイルス／パラインフルエンザウイルス**

とくに子どもの風邪に多い。

- **ライノウイルス**

鼻風邪の犯人。鼻やのどが乾いた感じになり、続いてくしゃみから鼻水、鼻詰まりを起こすことになる。

- **アデノウイルス**

夏風邪の主役。インフルエンザウイルスとは対照的に高温多湿を好む。プールを媒介として、子どもたちの間に感染するプール熱の原因にもなる。

- **ヘルパンギーナ**

夏季に流行する小児の急性ウイルス性咽頭炎で口の周囲や中に水泡性発疹や炎症ができる。

- **コクサッキーウイルス**

幼児に夏季を中心に起こる手足口病などの原因。

- **インフルエンザウイルス**

毎年のように大流行を起こす。症状も激しく肺炎などを併発し多数の死者を出すことも珍しくない。A、B、C型の3種類が発見されているが、とくにA型はスペイン、アジア、香港、ソ連などの名称がつく世界規模の風邪の犯人。

2) 細菌

大きさはウイルスより大きく、直径約1μm(1/1000mm)。細胞膜壁で包まれた単細胞生物で抗生物質が有効です。細菌が原因の風邪は抗生物質で抑え込むことができます。

3) マイコプラズマ

大きさは細菌と同じくらいで、細胞壁を持たず、コレステロールやタンパク質を要求しながら生きていく原生生物に類似する微生物です。マイコプラズマに感染すると、せき症状を起こしやすく、罹った時に産生される免疫(抗体)は4年くらいで無効になるため、4年おきくらいに流行する傾向が見られます。

マイコプラズマは細胞膜壁を持たないため、この病原菌に対しては、細胞壁を破壊して微生物を殺すペニシリン系などの抗生物質は効きません。抗生物質は、ある一定の血中濃度(MIC)以上の濃度になって初めて効力を発揮するので、飲み始めてから効果が現れるまで1~2日かかります。効果が出始めてもやめることなく、処方された量を一定の期間しっかり飲み続けることが必要です。

④ 発症のメカニズム

風邪の病原体となるウイルスや雑菌は、私たちの身体の内外にたくさん存在し、普段は身体の免疫力がそれに感染するのを予防しています。皮膚や粘膜でたえず排除しようとする力が働き、風邪を引き起こす病原菌を排除できているからなのです。

ところが、この免疫の力がストレス、栄養不良、疲れ、アレルギーなど、何らかの原因により弱まると、ウイルスや細菌の感染をゆるすことになり、その数がだんだん増えていって、風邪の症状が出てきます。このとき、免疫力の強い人は、周りの人が風邪をひいても感染しないですむのです。

2. 感染症とは

① 感染と感染症

- 感染症とは、病原体(細菌・ウイルス・寄生虫・プリオンなど)が何らかの感染経路から宿主に定着侵入して、その感染が引き起こす様々な疾患の総称です。
- 感染症の発症とは、その人の免疫力よりも病原体の感染力のほうが強い場合に起こり、感染しても免疫力の強い人は発症せず、あるいはわからないような症状で回復することもあります。
- 病原体を排出もしくは発症せずに体内に保有(キャリア)するB型肝炎ウイルスやHIVウイルスなどがあり、これらは潜伏期間を経て発症します。

② 感染症による死亡率

- 狂犬病・成人T細胞白血病(HTLV-1)・エイズなどは発症すれば100%の死亡率です。
- ワクチン接種をしている破傷風・ポリオ・日本脳炎などは、発症すると死亡率は高く危険です。
- 世界にはワクチンもなく、死亡率の高い感染症は多くあります。
- インフルエンザを含む急性呼吸器感染症は世界で最も死亡者数が多く、ついで、エイズ、下痢性疾患(O-157など)、結核、マラリア、麻疹が多く、この6種類で死亡者の9割を占めます。

- 感染症の中でも特に結核やマラリヤは東南アジアでは死亡原因の大半を占めています。結核菌は干し草に多く、結核予防のためには牛乳は121℃で2分間の加熱殺菌(超高温殺菌)が有効です。近年、日本でも結核が再燃している原因のひとつとして、牛乳の低温長時間殺菌(63~65℃30分)との意見があります。国民生活センターの調査でも、超高温殺菌の場合、購入日から期限日まで細菌がほとんど検出されなかった反面、低温長時間殺菌では基準値以内ではあるが購入日であっても1mlあたり数個~数百個の細菌が検出されているようです。

3. 感染症に対する栄養素の働き

① ビタミンA

- ・皮膚、粘膜など上皮細胞の分化促進と機能維持→角化の正常化
- ・免疫細胞を増加、活性化する→IgA抗体を産生する。IgAは主にグルタミンとビタミンAからできている。
- ・腸管リンパ球のホーミング受容体の産生に関与

② ビタミンB群

- ・感染症などで白血球が急増する場合、ビタミンB₁が大量に消費される。

③ ビタミンC

- ・コラーゲン合成の促進→粘膜の強化。
- ・免疫増強作用。白血球の自走能の向上と働きを高める。

④ ヘム鉄

- ・粘膜、皮膚の機能維持
- ・細胞性免疫能の強化
- ・線毛細胞の活性化

⑤ 亜鉛

- ・ビタミンAとともに皮膚や粘膜の保持をしている。
- ・亜鉛不足により、胸線などのリンパ系組織の委縮と細胞性免疫の低下が起こる。

⑥ オリーブ葉エキス

- ・ウイルス、細菌、寄生虫を殺傷。
- ・身体エネルギー産生を高め、免疫機能を高める。
- ・ウイルスが生存するために必要なアミノ酸のみの生成を防ぐ。
- ・ウイルスを不活性化し、増殖を防ぐ。
- ・レトロウイルスの逆転写酵素、プロテアーゼ合成を抑制。
- ・有害な微生物や異物を退治する免疫細胞や免疫システムの反応を促す。

⑦ フコイダン

昆布由来のフコイダンには3種類が存在し、特異的な優れた生理機能を発揮する。

- ・U-フコイダン；がん細胞自殺、免疫バランスの調節
- ・F-フコイダン；組織再生促進、免疫バランスの調節
- ・G-フコイダン；組織再生促進、免疫バランスの調節

⑧ プロバイオティクス摂取による有用性

- ・カゼ、インフルエンザウイルス、歯周病菌、ピロリ菌いずれに関してプロバイオティクス摂取には感染症防御作用がある。

《 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)