



〒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

患者さんから年賀状をいただいて、良くなったこと、働いていること、結婚したことなどを知ると、すごくうれしくなります。来院しなくなつて、どうしたかな、と院長が心配している人だと、院長は、良かったわ、良くなったのね、と喜んでいきます。

1982年2月1日に横浜から千葉に引っ越してきました。6畳というけれど、タンスを置くと4畳もない狭い和室に親子3人で過ごし、隙間風も入ってきて、寒さに震えていたことを思い出します。医局勤務ですからアルバイトで家計を支え、支援のない教会開拓を一人で経済的に支えたのです。妻には、頭が上がりません。

聖書に、「女は、子を産むことによって救われます。」という言葉がありますが、子供を愛し育てることは命がけのことですから、そういうこととによって魂が救われていくのかと思います。女性作家の文には味わいと凄みがあります。犬養道子の『人間の大地』は、自然を破壊する文明を告発する衝撃的な本でした。曾野綾子も最近の本で「苦勞や試練がなければ成熟することはない。」と言い、「神の穢れた手」では、自分の都合によって墮胎する人もいれば、わざわざ重い障害をもった子供を養子にする人もいることを語っています。『ローマ人の物語』での塩野七生の文明・社会分析は女性ならではの、思いがけない論理と思考を押してくれます。三浦綾子の小説は殆ど読んでいますが、原罪と人の弱さを指摘する文章は、作者の人的優しさからは違和感を持つほど過酷です。文学賞も最近では女性ばかりが受賞するようです。

それでは男はどうすれば魂が成長するのでしょうか。妻子を命がけで守っていくことではないでしょうか。私ごときの個人的見解で申し訳ありませんが、出世や金儲けで命がけになっても家族を顧みない人に人格を感じることはありません。私が今回の大河ドラマの黒田官兵衛が大好きなことは以前お話ししました。新島譲も郷里の偉人です。家族を守りながら、国を愛し、自分の命を注ぎだすように生きる、そんな生き方を通していききたいものです。

このくらいの齢になると、お会いした人がどのよう生きてきたかは感じるものです。心の通じる人と共に過ごす味わいは、辛い人生を耐えてきた者への褒美かもしれません。夫婦が、共にお互いの苦勞を偲び、労り合って生きることができれば、何よりも優る喜びかと思えます。伴侶に対する無礼や失礼は、早いうちに詫びて仲直りをしていた方が良くかと思えますが、如何でしょうか。寒い時こそ、熱いお茶を飲みながら、心を解かすことができるようです。幸せをお祈りします。

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。

* インフルエンザのワクチンは追加注文しました。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。当院は、水銀防腐剤不使用のものを使っています。

* 国保の特定健康診査・健康診査・各種がん検診は2月28日までです。小学入学前の風疹麻疹ワクチンは、3月末までです。成人用肺炎球菌予防接種も千葉市在住75歳以上の方対象で3月末までです。お早目に受診してください。

* 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、説明が必要のため、ご予約がないと対応ができません。キャンセルの場合はお早めにご連絡ください。栄養指導枠のキャンセル待ちの方がおります。

* 「聖書を読む会」 2月18日(火)2時〜2時20分

* 低血糖症治療の会会員のための「回復の会・親の会」 2月18日(火) 11時〜16時。会費2000円。食事付き

* 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。現在混み合っていますが、複数の施設への申し込みによるキャンセルは他の方に迷惑ですので、ご遠慮ください。

* 株式会社では、仕入先のキャンペーンに合わせて「Camg・D3・Camg7・ミセルオステオKD」のキャンペーン販売を3月7日まで行います。詳細は会員への案内と店舗でご確認ください。

<健康を作り出す食事の摂り方>

遺伝子は、栄養が十分であると、本来の健康を保つために細胞を正常なものとして造り出そうとします。マリヤ・クリニックの採用する分子整合栄養医学は、その観点に立った身体に優しく、そして非常に力強い効果を生み出す最新の医学です。

A. タンパク質は、細胞を造り出し、身体の構成の基本です。

1. 1歳未満の乳幼児には、タンパク質は控えめに、その後は良性のものを十分に。

乳児の消化器官は未発達で、タンパク質の消化酵素は約1歳を過ぎないと十分に分泌されません。消化酵素は生後4～5ヶ月頃から作られ始めますが、腸壁がまだ薄く未消化の食べ物も簡単に吸収してしまうため、1歳未満の子供に必要な以上にタンパク質を与えた場合、アミノ酸まで分解されていないペプチド類（分子量の小さいタンパク質）を吸収してアレルギーを引き起こす要因になります。離乳時期は個人差もありますが6ヶ月頃を目安に消化吸収しやすいものから始めてください。幼児も、消化吸収の機能が未熟なので、分解された食べ物の分子が大きいまま小腸で吸収されるとアレルギーの原因になります。加熱するとアレルゲン性を低くできるので食品は加熱したほうが良いでしょう。成長期なので、タンパク質摂取は大事です。

2. 高齢者・長期のタンパク質不足の人は、消化しやすいタンパク質を少量・頻回で摂りましょう。

高齢者、胃腸の弱い人、ストレスの多い人、アトピーなどで食事制限をしている人では、消化酵素の原料であるタンパク質が十分に消化吸収できず、消化酵素の産生・分泌が低下してしまいます。すると、胃腸内で分解しきれずに残りが大腸まで達してしまい、悪玉菌のエサとなり、発酵が起こることで膨満感やガスのおい原因となります。また、コレステロールの低い方、BUNが10以下の方、総タンパクやアルブミンの低い方は、タンパク質を標準より多く摂る必要があります。消化酵素はタンパク質から作られるので、おなかの張りやガスが気になる方は少量でも頻回にプロテインやアミノ酸の摂取を続けることで次第に消化酵素が作られ、おなかの張りが改善されていきます。食事アレルギーの人は、短期的にはアレルギーとなるタンパク質を除去しますが、長期的にはアレルギーの原因となっている腸内環境などを改善して、アレルギーを治していくことが大事です。

3. ロースよりもヒレ、トロよりも赤身の肉が大事です。

赤い肉には鉄分も多いので、貧血対策にも良く、消化もしやすいものが多いです。脂肪分の多い肉は消化吸収も悪く、聖書には脂肪は食べないようにと書いてあります。

B. 米・小麦粉などの炭水化物は重要なエネルギー源です。

1. 未精製のものやビタミン・ミネラルを含んだおかずと一緒に摂りましょう。

炭水化物は精製した食品が多く、消化吸収と代謝に必要なビタミン・ミネラルが不足しがちで、代謝できずに内臓脂肪として溜まり、肥満の原因となります。うどんやスパゲッティを食べる時は、おかずや野菜を多く食べましょう。白米よりは胚芽米です。豆やナッツや栗は、脂質も多いのですがビタミン・ミネラルも多く、タンパク質も含むので、間食には有効な食品です。日本食で食べる古来からの豆は脂質も少なめです。

2. 糖分や甘さは極力抑えましょう。肥満の原因となり、体調不良をもたらします。

調整能力の低い幼児には甘い物は健康に大きな害を与えます。一生の食感を形成するので、子供の食べる物は甘味を抑えたものにしましょう。チョコ、ケーキ、甘いお菓子を与えることは、子供に不健康を与えるようなものです。特に、清涼飲料水や缶飲料には、非常に多くの糖分が含まれています。

3. インスタント食品・保存食品・冷凍食品には添加物が多く含まれています。

食生活には、生の原料から料理することを中心にしてください。加工食品は、賞味期限よりも成分表示に気をつけてください。エネルギーの多いものは味付けの為に糖分が多く含まれています。

C. 脂肪を排除しようとするすると死亡しやすくなります。

1. 餓死というのは身体の細胞を使い切った後にあるものです。

脂肪の少ない人は、エネルギー補給ができない時に、健康を害しやすくなります。高齢になった人が痩せて来るのは、消化吸収力が衰えているのでエネルギー補給が不足しているからです。脂肪は、リン脂質やコレステロールとして細胞膜を構成し、ステロイドホルモンや脂や胆汁酸の原料となります。

ダイエットは、筋肉量を保たない場合には、健康には危険なものです。中性脂肪が高いのは、炭水化物の過剰摂取やビタミン不足による代謝不良も原因となり、脂肪を摂るからだけではありません。脂肪が少ない人は感染にも弱いのです。

2. 必須脂肪酸は身体にとって必須なもので、食事で摂る必要があります。

必須脂肪酸として体内で合成できないのはリノール酸・ α -リノレン酸ですが、なぜ「必須」なのかというと、これらは私たちの**身体の細胞膜やホルモンをつくる原料**であり、そのため身体のほとんど全ての機能に関係していて不可欠なものだからです。 α -リノレン酸から合成されるというDHAやEPAは重要な働きをしますが、合成では足りないので、意識的に摂らなければなりません。この不足は、ガン、心臓病、免疫機能の不全、アレルギー、抑うつ症、肥満、痛みと炎症、皮膚のトラブル、子供の発育、プロスタグランディン（皮膚炎、関節炎、喘息、腸炎、乾癬など、広範囲の病気の基礎にある炎症を抑える作用）のアンバランスなど多くの病気に関連しております。

3. マーガリンやショートニングなどのトランス脂肪酸は危険なものです。

トランス脂肪酸は身体の細胞の細胞膜の中に入り込み、細胞膜及び細胞の働きを狂わせ、体内でビタミンなどの栄養物質を食い荒らしたりします。また、このトランス脂肪酸がガンや心臓病の大きな原因になることは、数多くの研究で明らかにされており、トランス脂肪酸が、飽和脂肪酸と同様に悪玉コレステロールといわれる低比重リポタンパク質を増やし、善玉コレステロールの高比重リポタンパク質を減らすことが指摘されています。

D. ビタミンの不足は、体調と性格を悪くし、病気をもたらします。

1. 身体に必要でありながら、体内で合成できないか不足するビタミン。

① 脂溶性ビタミン

ビタミンA、ビタミンD、ビタミンE、ビタミンK

② 水溶性ビタミン

ビタミンB群（ビタミンB1、B2、B6、B12、ナイアシン、葉酸、パントテン酸、ビオチン）、ビタミンC

2. ビタミンAは粘膜を正常に保ち、皮膚・骨・髪・歯を守ります。免疫に関与しガン対策に有効です。

3. 水溶性ビタミンは蓄えられないので毎日数回、食事ごとに摂取することが必要です。

米や麦の胚芽に多量に含まれているのですが、精製によって取り除かれてしまいます。現代社会では、糖分摂取やストレスが多いので、必要量は却って増えています。食品では、十分に補給できないようになっていますが、不足すると、疲れやすく、体調が不良となり、感情にも悪影響を与えます。

E. 必須ミネラルの不足も目立ちます。

1. 必須ミネラルは、カルシウム(Ca)、リン(P)、カリウム(K)、硫黄(S)、塩素(Cl)、ナトリウム(Na)、マグネシウム(Mg)、亜鉛(Zn)、クロム(Cr)、コバルト(Co)、セレン(Se)、鉄(Fe)、銅(Cu)、マンガン(Mn)、モリブデン(Mo)、ヨウ素(I)です。

一日の必要摂取量が 100mg を越える「主要ミネラル」と、100mg 以下の「微量ミネラル」とに分けられますが、その必要性に変わりはありません。

2. 精神や神経の安定にはカルシウム・マグネシウム・亜鉛・カリウムが必要で、不足がちです。

3. 鉄・亜鉛・リン・硫黄などが不足すると身体の形成がうまくいきません。

4. 昔はミネラル補給は、肥しや自然からの食糧調達により確保されていたようですが、現代社会では意識的に補給する必要があります。

F. 食事の摂り方に注意してください。

1. バランス良く食べることが大事で、朝はエネルギーとなる炭水化物を、昼は眠たくならず身体を整えるために野菜を多く含んだおかずをゆっくりと食べ、夜は身体を構成するタンパク質を十分に摂取します。眠れない時は消化の良いタンパク質を摂ると安眠できます。

2. 食間を3時間以上空けないで、軽食やおやつ（甘くないもの）を摂ると身体が消耗しません。

3. 運動前後には、水分とミネラルと消化の良い炭水化物、そしてアミノ酸や分子量の小さいタンパク質の補給をすると良いでしょう。

4. 夜中のラーメン、甘い物、アルコールは身体によくありません。

5. 空腹時に甘い物を食べると身体と精神を変調させます。

G. 安い食品には畏がある。メーカーや製造過程を確認しましょう。

1. 安全で良い食品を提供するにはお金が掛かります。病気になったり、仕事ができなくなることを考えれば、良い食品を確保するほうが安くなります。高価なレストランで食べることは別なことです。

2. 素材から料理やおやつを作ることを楽しみましょう。

食品の食物原価は一割くらいのもので、自分で作ると驚くほど安く多量に作ることができます。時間がないと思わないで、家族でゆっくり一緒に作ると幸せが安く獲得できます。映画館やディズニーランドよりも安上がりで確実だと思います。

3. 得意料理を交換しましょう。

料理を職場や学校、近所に提供すると多くの人と親しくなり、助言や情報も与えられ、人生が楽しくなります。

H. ゆっくりと食事が摂れ、夕飯には家庭に帰れる仕事を選びましょう。

1. 自律神経は、あなたとは独立しています。干渉すると痛い目にあいます。

自分の身体も家族も労わらないと、痛い目にあいます。休まずに仕事をし過ぎると、強制的に休ませられる病気になります。

2. あなたの価値は、金や業績、地位や快樂ではなく、獲得した幸せによるのではないのでしょうか。

私は現代日本の価値基準や生活様式はおかしいと考えています。

《 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）