



夫婦として仲良く過ごす時間を持つことのために、子供夫婦の子供を預かることがあります。休むことなく動き回る孫たちに食事を与えたり、お風呂に入れたり、半日でも疲れ果ててしまい、自分たちが5人の子供を育てた頃の体力と忙しさを思い起こします。

妻が研修医の時、夜中のカンファランスに出ないことを勧めたのは妻の体力を懸念したからでしたが、その後の関連病院の勤務も往復100キロの車通勤でした。勤務医師の過労は、医療の質も落としているような気がします。開業は、組織の仕事が苦手な妻に、好きな医療をさせ、通勤の苦勞から解放するためのものでした。妻が無理なく仕事ができるように人事や業務を専門の経営管理で合理化するうちに、大きな組織になってしまったのですが、妻は喜んで診察を続けています。自分の道を見出すと、こんなにも能力を発揮するのかと驚いています。診察にストレスを感じなくなっただけでしょうか、妻の料理は手早く味深いものになっています。子育てが不得意だった妻が、孫には良きお婆ちゃんになっています。

今回のテーマは、働く母親たちとその子供たちの健康管理が気になってまとめてみました。病気というのは健康管理のバロメーターで、親は自分の生活の不健全さに気が付かず心身が不安定になっていくのですが、子供は親の不安定さが直ぐに現れます。子供がイライラしたり、泣きわめいたり、反抗したりするのは、親が自分に愛情を注いでくれず、家庭以外のことに過度に夢中になっている時です。

男は、仕事をしっかりやり、家庭は妻に任せればよい、という考え方は、子育てをしたことのない人のもののように思います。仕事もすっかりやりながら、父親しかできない子育てがあることを知る必要があります。自分中心で、妻や部下を自分の人生の道具のように考える人には違和感を感じます。先日、大会社の社長さんとゴルフを一緒にしましたが、豆に動き回りキャディを指図し、自慢話や好色な話を繰り返すので、他の人と共に相手にしなかつたら、独り言で自慢をする始末。せつかくの自然を満喫できないとは可哀想なものでした。

将来のためではなく、今を無理なく充実して生きるためには、多くのものを捨てなければなりません。弱さや恥を覚悟して、堂々と生きましよう。自分の未熟さを悟る為にと続けているゴルフで公式ハンデ17をもらい、思わぬご褒美をもらった気がしています。 事務長

\* 院長の院外出張の為、5月9日(金)の午後は15時からです。

\* 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。発達障害診察の初診予約枠は平日の午前・午後各一回、再診予約枠は土曜を含めて計6枠あります。その他の栄養指導の枠も増加予定です。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。

\* 4月から来年3月末までの期限で、妊娠を希望する成人女性の風疹抗体検査と風疹(麻疹風疹)ワクチン接種が自治体の補助で自己負担3千円(抗体検査は自己負担無し)にて実施できます。対象者についてはお問い合わせ下さい。(申し込み制)

\* 低血糖症治療の会の研修会は5月29日(木)です。

\* 『発達障害の治療の試み』(A5版、307頁、2000円十税。柏崎良子・柏崎久雄共著)、『低血糖症と精神疾患治療の手引』(柏崎良子著、第5版、1800円十税)の2冊が出版されました。 ㈱ヨージェフ店頭にてお求めください。

**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。

### 聖書を読む会

5月13日(火)午後2時~2時20分  
当院待合室にて行います。  
どなたでも参加できます。

## ＜食育に関して＞

「食育」とは、医師と薬剤師であった石塚左玄が、1896年に『化学的食養長寿論』という著書で、「体育智育才育は即ち食育なり」と書いて広めた造語です。軍医でもある石塚は、当時の栄養学がミネラルの作用を軽視していると指摘しています。また、「白い米は粕（カス）である。」として、玄米食を勧め、学童期にはカリウムの必要を説いています。

戦後は、しばらく空いて、1988年に小泉純一郎が厚生大臣になった時に「厚生省としては食が一番大事なのではないか。」と述べ、1993年に厚生省保健医療局健康増進栄養課監修で『食育時代の食を考える』（中央法規出版、243頁）が出版されました。服部幸應（はっとりゆきお）の『食育のすすめ』（1998、マガジンハウス、240頁）も先駆的な本とされますが、『栄養療法の手引』（柏崎良子、マリヤ・クリニック、147頁）も1998年4月に出版されているので、栄養医学の先駆者として同時期に治療を医学的に解説したことは歴史的な意義があると思います。

### A. 食育基本法

国民の食生活をめぐる環境が大きく変化し、様々な問題が生じてきています。例を挙げれば、栄養の偏り、不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の海外への依存、伝統的な食文化の危機、食の安全などですが、その問題を解決するために「食育」という考え方が重視されるようになりました。

食育基本法では、「食育を、生きる上での基本であって、知育、徳育及び体育の基礎となるべきものと位置付けるとともに、様々な経験を通じて「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てる食育を推進することが求められている」としています。そして、「国民が自ら取り組み、国民が主役になった、国民的広がりを持つ運動」となることが期待されています。

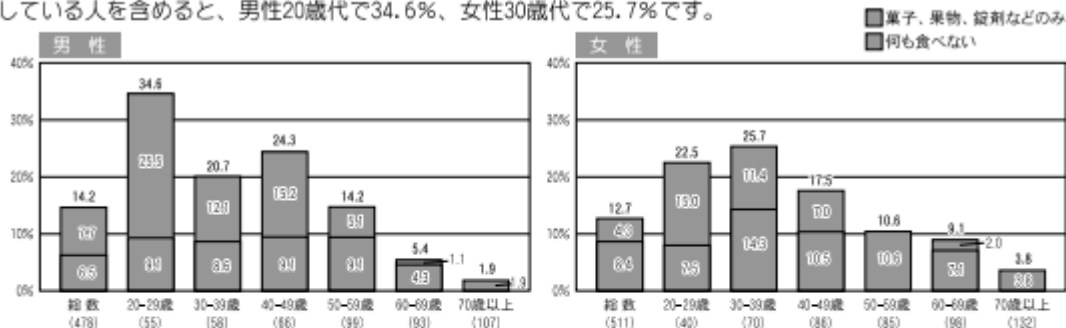
その十条では、「地方公共団体は、基本理念にのっとり、食育の推進に関し、国との連携を図りつつ、その地方公共団体の区域の特性を生かした自主的な施策を策定し、及び実施する責務を有する。」と義務化されているので、例えば千葉市でも、具体的自主的な施策の作成が必要となります。

#### 1. 健康運動に取り組んだ長野県

長野県は1965年に男が全国9位、女が26位であった平均寿命が、1990年に男が1位、女が4位になり、2010年ついに男（80.88歳）女（87.18歳）でともに1位になりました。その理由として、高齢者就業率が26.7%で第一位であり、野菜摂取量も男女共に第一位であることが挙げられます。また、積極的な減塩運動も有名です。その結果、一人あたり老人医療費が最も少ない県になりました。公民館が多く、全国でも飛びぬけた一位であり、その活動として健康を積極的に取り上げてきた経緯があるようです。

#### 2. 千葉県の食育状況

朝食の欠食率<sup>\*</sup>は、男女とも20・30歳代が高く、菓子、果物、錠剤などのみを摂取している人を含めると、男性20歳代で34.6%、女性30歳代で25.7%です。

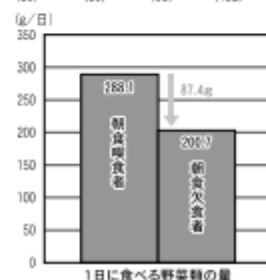


1日に食べる野菜類の量は、平均で男性278.0g、女性274.7gでいずれも目標の350gに達していません。男女ともに20・30歳代で特に少ない状況です。

また、朝食欠食者の野菜摂取量は、朝食を食べている人に比べると、副菜約1皿分(87.4g)少ない状況です。

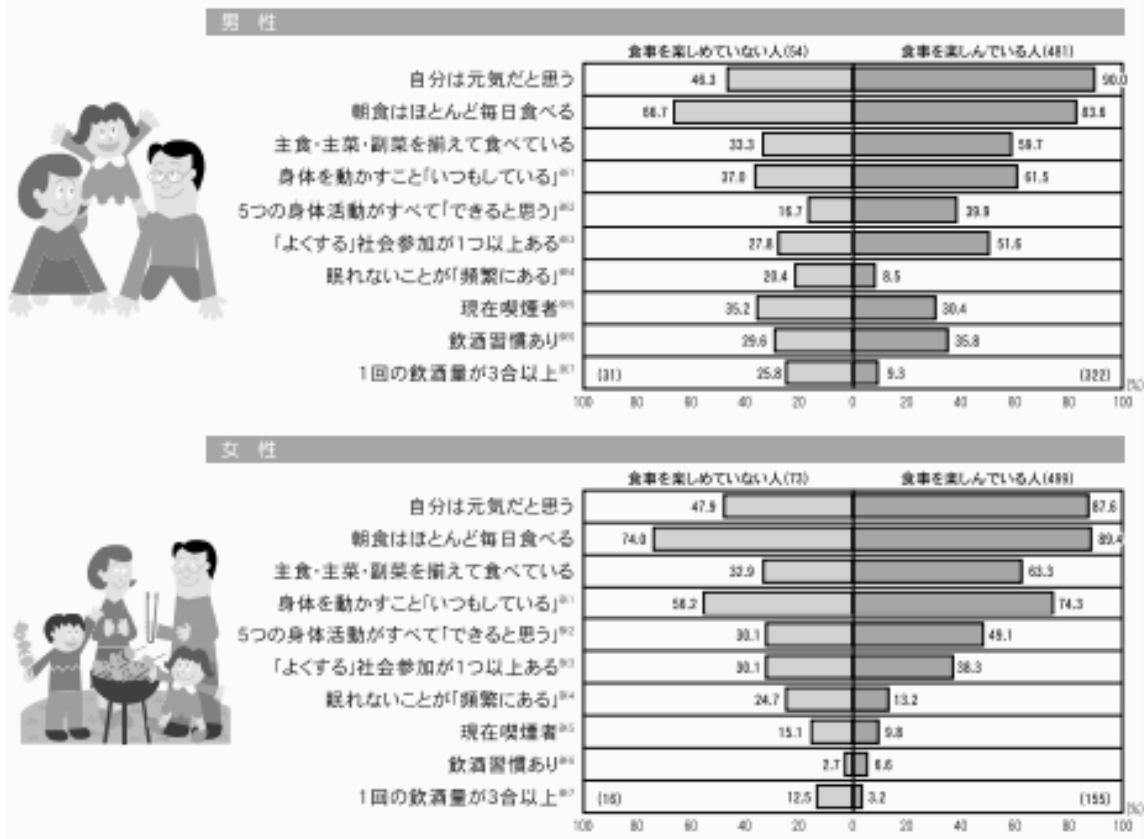
#### ※朝食の欠食率

調査を実施した日(特定の1日)における朝食を欠食した人の割合です。「欠食」とは ①菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみを食べた場合 ②錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合 ③食事をしなかった場合 のことです。



## 食事を楽しんでいる人は、生活習慣が全般に良好です。

食事を楽しんでいる人の割合は、全体で88.6%です。食事を楽しんでいる人は、男女とも「自分は元気だと思う」と回答する人が多く、食習慣、身体活動、社会参加、睡眠、喫煙習慣、飲酒習慣が全般的に良好です。



千葉県「千葉県民の健康と栄養の状況—平成22年県民健康・栄養調査報告書」より

## B. 発達障害との関係

2003年の文科省の調査では、広汎性発達障害の患者は子供の6%に及ぶとされており、その養育支援の負担は家族的にも社会的にも大きなものとなっています。

私たちは、その本で発達障害を「胎児期、或は乳幼児期における、脳への悪影響が脳の発達に障害をもたらした症状なので、治療可能なものがある。」と主張し、その改善症例と治療法、そしてその根拠を307頁に亘って説明しております。その考え方の是非については、更に実証される必要がありますが、胎児及び乳幼児の健全な成長を守ることの重要性には異論がないことと思います。

そのためには、どうしたら良いでしょうか。

### 1. 妊娠期の母体を守り、社会環境的にも保護する。

#### a. 妊婦に必要な食育の指導をする。

- ・タバコや酒の害、医薬品摂取への注意、感染症対策
- ・食物アレルギーに注意しながら、十分なタンパク質を摂ること
- ・貧血対策の方法、カルシウムの十分な補給、葉酸を含めたビタミンの摂取

#### b. 夫や家族の家庭内での妊婦への協力方法を啓発する。

タバコやお酒を家庭内では慎むことが生まれてくる子供にどれだけ影響するか。妊娠中の妻の心身の状態を理解し、助ける方法を身に着ける。

#### c. 職場や社会が妊婦への協力の必要を理解し、快適な食育の環境を提供する。

妊婦は頻回に飲食をしてトイレにも行き、休憩を取ることが必要であることを啓発する。

甘い物や炭水化物・脂質を抑えた食事を提供できる場所と機会を確保する。

## 2. 乳幼児の食育環境を改善し、適切な栄養補給方法を社会に啓発し、助成する。

- 1歳未満では消化酵素の形成が不十分であり、特に6か月未満の子どもにタンパク質を食べさせるとアレルギーになりやすいことを社会的に啓発する。
- 母乳の効能は大きいので、1歳未満の子供を持つ母親が授乳しやすい設備や社会的啓発を行う。
- 保育園などの施設でも、乳幼児に必要な食物と摂取方法を実施できるように指導していく。

## C. 精神症状や落ち着きのなさ、感情的になることの予防のために

農学博士であり、陸軍少将であった川島四郎氏は、戦後栄養学者として『間違い栄養学』（新潮社、1988）で、「連合赤軍の暴虐と食物」として、その食事内容が劣悪であったことを指摘してカルシウム不足が精神的な不安定さと凶暴さの原因となったことを記しています。

大沢博岩手大学名誉教授は、校内暴力や非行の原因として乱れた食生活があり、機能性低血糖症になっていることを多くの著書で説明しています。

わたしどもマリヤ・クリニックでも、多くの著書や雑誌などで、機能性低血糖症の原因として、精製炭水化物（砂糖、米、小麦）の大量摂取とビタミン・ミネラル・タンパク質の不足を挙げ、精神症状をもたらしていることと健康の悪化を指摘し、また多くの改善例を報告しています。

### 1. 園児や小中学生に対する食育の強化

- 食事摂取の重要性を教育の中でも教えていく。（頭が良くなる。身体が強くなる。）
- 甘い物や脂肪分の多い食事など、健康を損なう食品を教える。
- 適切な食事摂取の啓発によって長寿や健康が定着した長野県などの情報を伝える。
- タバコの害やアルコール中毒などの啓発をする。
- 調理実習などを健康を考えて増やしていく。

### 2. 家庭における食育の重要性の啓発

- 朝食を摂り、夕食を家族で一緒に家で和やかに食べることの重要性。
- 外食でも中食（買った食品）でもなく、食事を作ることの重要性。
- 糖分が多かったり、脂質が多かったり、添加物の多い食品の危険性を啓発
- 栄養のあるおやつを提供する重要性
- 家族が一緒にゆったりと過ごすことの価値と効果を啓発

以上、食育の必要性をまとめてみました。ご参考にしてください。

### 《 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
- ・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)