



落ち葉が散り始める季節です。ウッドデッキを造ろうとして木材を調べたら、針葉樹をソフトウッド、広葉樹をハードウッドと言うように、葉の落ちる広葉樹のほうが、材質が固くなるそうです。むろん、広葉樹にもいろいろあるのがあり、柔らかい樹もありますが、根を広く張り、枝も広く伸ばす広葉樹は、地盤も安定させます。各地で起こっている土砂災害は、木材生産の為に杉などの針葉樹を植えた地域です。写真を見ても、針葉樹が軒並み倒されていますが、広葉樹が茂っている場所の土砂災害というのは、あまり見ません。

落ち葉を片付けるのは大変で、広葉樹は枝も活発に横に伸びるので剪定もしなければなりません。しかし、その活発さの為に、材質も固くなり、実も実るのです。高い山に登ると針葉樹しか生えていませんが、それは広葉樹が育てば針葉樹は勝てないからで、そういう木を植林したので、日本の山林は弱くなったのです。そして、針葉樹林では、土地も肥沃にならず、動物の住環境も形成されないので。

昨夏の暑さで松の枝が全て枯れたので、食酢を薄めて施し、土を柔らかくしたらすつきり生き返りました。柘植は大雪に折れてしまったので、枝を刈り取り水を絶やさないようにしたら、綺麗な若葉に覆われるようになりました。針葉樹はケアが必要です。草木には教えられることが多いです。

人間も人それぞれ異なり、広葉樹のような人もおり、針葉樹のような人もおります。日照りにあったり、枝を折ってしまったようなダメージを受ける人もおります。医療も、侵襲的医療といって、薬や手術で患部や病気の原因を攻撃する医療が主流になっています。生産活動を営むことを目的として、早く治ることを目論んで侵襲的治療を安易に採用することが多くなっています。

薬剤や化学肥料をやっても、美味しい実を実らせることができませんが、人間の健康は果樹よりもっと繊細なものかと思えます。接ぎ木や品質改良を繰り返した品種も、環境変化や病虫害には弱くなってしまう。米寿を迎える知人は、贅沢は身体に悪いとして、針葉樹のような暮らしをしています。これもまた、自らの体質をわきまえた生き方でしょう。今回は、「身体にとつて害となるもの」をまとめてみました。最も、大きな害は、放漫な生活を過ごす、その人自身の考え方です。自分を大事にする人が、周囲の人を大事にできるように思っています。

事務長 柏崎久雄

* 10月1日よりインフルエンザの予防接種を開始します。(3240円、3歳以下2500円)。予約は必要ありませんが、ご希望の方は、午前は9時迄、午後は通常の受付時間内にお越し下さい。千葉市の高齢者助成は満六十五歳以上で、自己負担1500円(生活保護、市民税非課税世帯は無料)、12月31日までです。

* 10月1日より水痘ワクチンが自己負担なしの公費接種になります。対象年齢は1歳以上3歳未満の方に2回接種(平成27年3月末までは5歳未満まで接種可)で、過去に水痘に罹患した方は対象外です。

* 10月1日より成人用肺炎球菌ワクチンが定期接種となります。各自治体により助成金額は異なりますが、千葉市は4700円の自己負担(生活保護、市民税非課税世帯は無料)となります。年齢や持病等により変わるの、助成対象者に関しては、お問い合わせ下さい。

* 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、予約をお願いいたします。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、説明が重要なため、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。

* 低血糖症治療の会の全体研修会を、10月13日(月・祝)10時半〜、当院にて行います。

* ㈱ヨーゼフでは、ヘム鉄と亜鉛のキャンペーン販売を行います。

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ま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

10月21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。

<身体にとって害となるもの>

分子整合栄養医学にとって、遺伝子に基づいて身体が形成されることを阻害するものが、結局のところ、病気や不健康をもたらすと考えています。現代医学にとって病原菌やウイルスが対抗すべきものとされますが、抗生剤や抗ウイルス剤は結局のところ、次第に効かなくなり、さらに新しいものの開発が必要になりますが、それらは身体を一層強力に害するものとなっていることも事実です。むしろ、当院では薬剤やワクチンなどを利用していますが、その利用と分子整合栄養医学の利用との全体の枠組みについては、患者さんにもご理解をいただかなければなりません。ここに、身体を害するものを列挙してみます。薬やサプリメントの効用の理解と共に、これらについて理解をしておいてください。

1. 身体をいたわらない考え方や生活習慣

暴飲暴食、過激な運動、忙しい仕事、休みや休息のない生活、夜遅くまで起きていること、太陽に当たらない、散歩などの継続的な運動をしない、甘い物や脂ぎった物を食べる、お酒の飲み過ぎ、偏食、カフェインの取り過ぎ、加工食品が多い、外食が多い、テレビやパソコンやスマートフォンのやり過ぎ、・・・ともかく、身体を大切にしないで管理やケアをしないと必ず病気になります。

また、薬を飲めば治るとして、身体を休めずに薬で治そうとしたり、睡眠を少なくして働くことが効率的だと考える人は、身体から強烈なしっぺ返しをくらって、長期的な休養（治療）が必要になってきます。そればかりでなく、精神や情緒が不安定になり、家庭や仕事や人間関係がおかしくなることにもなります。そして、また身体を壊すことになります。

聖書では、罪とは自己中心であり、本来の生き方から離れた外的な生き方をすることを言います。人間は、身体と心と霊の3要素からなる存在であり、与えられた使命と能力と時間をもって、その属する家庭と組織と国家の中で如何に生きるかが問われるものだと思っています。ですから、人間は心だけの存在ではなく、仕事の為だけに生きるものでもなく、自分のためだけに生きたら、神の定めた人間の存在の法則を罪によって犯してしまうのです。そのペナルティーが、病気となって人を拘束した時に、悔い改めて、自己中心から離れるというのは、例えば休むことであり、例えば家族と時間を過ごすことなのです。そういう面で、「病喜」という言葉がありますが、病になったことで、自らの生きるべき姿勢を学んだので喜びとなるということを示しています。

2. 人格と身体に攻撃を及ぼす組織や社会理念

- ① 統一性をはかるために、従順や暗記を強調し、個性や判断を認めない組織
- ② 効率や業績を上げるために、叱咤激励して、休みや個人行動を認めない組織
- ③ 人の優劣を評価し、権威を傘に、人格や境界線を尊重しない組織
- ④ 趣味や文化を理解せず、人の個人生活まで立ち入る人々
- ⑤ 努力と成果を重視し、なんでも頑張らなければならないと考える人々
- ⑥ 過去のダメージを払しょくできず、孤立や攻撃や遊興に陥る人々
- ⑦ 変化や独立を認めず、慣習に縛られる社会や人々

「健全なる精神は健全なる身体に宿る。」という言葉は、スポーツの世界ではしばしば言われますが、ナチス・ドイツなども強調したようで、かなり暴力的な言葉です。失礼ながら、健全（sound）とされる身体を持つとすることが、弱さや苦しさを理解しないことになる場合もあり、優しさや繊細さを否定することを奨励し、障害者を侮辱する意味合いにもなってしまいます。

「人に迷惑を掛けるな。」という言葉も、弱っている身体を痛め、高齢者や障害者にはきついものとなります。「健康が第一。」という言葉も、人の助けを求めない孤独な姿です。ありがとう、助かります、などと感謝して弱さや障害を受入れるほうが身体にも優しく、幸せにもつながります。

3. ブドウ糖と酸素

車が走る為にガソリンと酸素が必要なように、人間の身体には常時、血糖と酸素が供給されなければなりません。食事を摂らない場合でも、血糖値は安定するように、脂肪や筋肉などからブドウ糖（グルコース）が供給されます。ところが、幾つかの問題で、血糖が細胞にまで供給されない場合があるのです。

- ① 消化酵素が足りないので食物が消化されないで、吸収ができない。
- ② 小腸が痛んでおり、吸収ができない。
- ③ 吸収ができて、ビタミンやミネラルが足りないで、エネルギーにならない。

また、精製糖の大量摂取も、血糖値を急激に上げるので危険です。飲料に含まれる糖分は吸収も早いので、特に注意が必要で、子供に飲ませることはやめた方が良いでしょう。

貧血も、速やかに改善する必要があります。肺で呼吸（外呼吸）をしなければ酸素不足で死んでしまうのですが、身体の細胞も、血液の中の赤血球によって酸素が運ばれ（内呼吸）なければ減ってしまいます。ところが、貧血のために細胞に酸素を十分に運ぶことが出来ない人が非常に多いのです。したがって、貧血の人は食べる物が十分でもエネルギーにはなりません。

4. 食品添加物・残留農薬

食品添加物としては、イーストフード、ガムベース、かんすい、酵素、光沢剤、香料、酸味料、調味料、豆腐用凝固剤、苦味料、乳化剤、pH 調整剤、膨張剤、軟化剤があり、用途併記の義務がある区分では甘味料、着色料、保存料、増粘剤、酸化防止剤、発色剤、漂白剤、防かび剤があります。

① 人工甘味料

サッカリンはショ糖の 500 倍くらい甘い人工甘味料として多く使われていましたが、発がん性が懸念され使用が制限されています。最近、ダイエットのためにカロリーゼロなどと説明されている飲み物がありますが、それなのに甘い場合にはアスパルテームなどの人工甘味料が含まれています。アスパルテームはショ糖の 100~200 倍の甘さで、アセスルファムカリウムを併用すると更に甘くなり、自然なものに近くなるということですが、安全性を危惧する研究者も多くおられます。

キシリトールは糖アルコールで天然の甘味料で、口腔内の細菌によって酸が生成されることが殆どなく、骨粗しょう症の治療にも役立つとされていますが、犬にはインスリンの分泌を促し、肝機能に影響が出るので与えてはいけないとされています。

※ ネイチャー誌によるとワルツマン研究所の研究では、人工甘味料が耐糖能異常を引き起こして糖尿病のリスクを上昇させ、腸内細菌叢を変化させて代謝異常を引き起こす可能性があるとの報告されました。

② 合成保存料や合成着色料

冷蔵庫に入れておけば数カ月も腐らない？常温でも腐らない？というのは食品としては変です。安息香酸ナトリウムは清涼飲料水の保存料として用いられますが、英国では ADHD の人に安息香酸を含む食品は避けるべきと勧告しているそうです。抗菌・静菌作用があるからといって、食品に安易に加えて良いのでしょうか。赤色 2 号や赤色 3 号は、発がん性や蕁麻疹の発生などからアメリカや北欧では食品への使用が禁止されていますが、日本では許可されています。厚生省のサイトでは、「人の健康を損なう恐れのない場合に限って使用を認めている。」と説明されていますが、経済性は安全性に優先するのが、現代社会の特徴です。あまり、「認められている」ことを信用してはいけません。発達障害の原因の一つとして、食品添加物も挙げられています。

イーストフードとは、イーストの発酵を助けるものですが、大手のパンメーカーでは、消費者の苦情を取り入れて使わなくなりました。マーガリンやショートニングも危険なものですが、堂々と販売されています。これらは諸外国では使用禁止になっているところが多くあります。あまりに安い食品や長持ちする食品は危険です。

③ 刺激物

タバコやアルコールが身体に悪いのは当然なことなのですが、カフェインや糖分なども中毒性をもつこともあります。コーヒーを一日何杯も飲む人、栄養ドリンクを飲まないで働けなくなる人などは、アドレナリンの分泌を促すカフェインの影響で身体が消耗してきます。唐辛子などの香辛料

を多量に用いる人や、マヨネーズを何にでも掛ける人、ラーメンや油ものをやめられない人、これらは味覚異常で、身体の異常を示しており、病気になるか、なっている兆候です。

④ 残留農薬

農産物は、無農薬表示のものを除いては、多くの農薬によって病虫害を避けて育っています。残留農薬の危険性は大きいので、使用法の規制がありますが、きちんとしていない農家もたまに見られるようです。特に、穀物やナッツなどの輸入製品に残留農薬が多く含まれていることがあります。また、ポストハーベストとして収穫後に防カビ剤が用いられることがありますが、輸入製品には多く用いられています。

レバ刺しを食べる人がいますが、レバー（肝臓）は解毒をする臓器ですから最も薬物に汚染されているところです。生で食べるべき部位ではなく、豚刺しなどはもつての他です。注意すべきは、輸入される肉や魚介類です。鶏・豚・牛は、病気から守るために多量の抗生物質を投与されて育つことも多く、魚介類も汚染された海などからの産物も多いのです。寿司が流行っていますが、健康に留意する人は、あまり食べるべきものではありません。現在は、輸入物が殆どです。

⑤ 水質汚染

塩素は水道水の消毒に使用され、蛇口で1リットル当たり0.1mg以上の濃度を保つことが必要とされています。しかし、塩素は最初の化学兵器としてドイツ軍に用いられたもので、吸引すると呼吸器に損傷を与え、咳や嘔吐をもたらします。水に含まれる塩素でも、有機物と反応すると発がん性を持つトリハロメタンを生成します。塩素を含んだ水でシャワーを浴びるとか、風呂に長時間入ると身体に有害であると指摘する学者もおります。

川に流れ入る汚染物質は、農薬・生活排水・廃棄物・バクテリア・化学物質・有害ミネラル・放射性物質など多様であり、下水処理場で完全な除去がされるものでもなく、上水道として供給される水には、多くのものが含まれるが、現代人は味覚がマヒしてきており、気が付かないことが多いのです。また、鉛の水道管を使っているところも多いことは知っておくべきです。鉱山から出たカドミウム汚染で、多くの人が気が付かずに病気や障害をもったことも忘れてはなりません。

5. 薬・化粧品・放射能

身体の各部位が悪いということで、それぞれの処方薬を摂っていると全体では大変な量になり、食事もとれなくなることもあり得ます。薬というものは必ず副作用があるということを心得、医師や薬剤師によく聞き、また減らすことを相談することは大事なことです。

肌に直接あたる化粧品にも注意してください。帰宅後はきれいに落とし、肌の呼吸をさせてください。肌は身体の内部の異常の表れでもあります。化粧で誤魔化しているうちに、真の症状を見極められないと、思わぬ発病になることもあります。

家や家具に用いられている化学物質も、身体に少しずつ悪影響を与えます。カビやダニの死骸も空気を汚染し、身体を痛めます。エアコンを掃除しないと、汚染した空気を循環させることとなります。除菌スプレーと言いますが、それ自体の安全性は確認しているのでしょうか。

電磁波とは、電波・光・放射線などを含みます。スマートフォンやパソコンなどの電子機器の電波の害も無視できません。飛行機で操作をしてはいけない電波を、人間が頭に付けて多くの時間を操作しているならば、神経組織に異常をもたらしてしまいます。

現代は、危ないものだらけです。よく注意して生きていきましょう。

《 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)