



寒い日々が続きますね。暖かくしてくださいね。

この時期になると33年前の2月1日に、教会を始める為、千葉に引越してきたことを想い起こします。長男は9カ月で、私たちには殆ど資金も収入もなかったのですが、ぜひ来てくれという人がいたので無理をして、店舗付き住宅の6畳に親子3人が暮らしました。本当に寒い冬で、その人も結局は言葉だけで、途方に暮れるなか、家内は千葉大の医局に勤め始めました。

収入の殆どが教会の運営に費やされ、経済的には20年以上、厳しいものでしたが、夫婦で必死に働いたものです。箱入り娘で苦勞を知らなかった妻が、病気で熱でも働け続け、それなのに多くの苦勞や忍耐を続けて、すっかり貫禄のある女医になりました。病気に苦しんでいる患者さんを同情して、どうにか治そうとして来たのも、その苦勞を思いみるからです。苦勞ばかりしてきましたが、その分、優しくなってきました。憂うる人と書いて優しいというのは、そういうことかと思えます。

ホリスティック医学協会の今月の機関誌に当院のことが掲載されますが、ホリスティック医学とは、人間を身体と心と霊によって構成されるものとして、霊性というものを大事にしています。私たちはキリスト教観に立っているのです。霊についての理解が少し異なるのですが、家内が低血糖症で苦しんでいた時、支えとなったのは信仰でした。そして、信仰とか霊性というものが、健康や幸せと大きく結びついていることを私たちは信じています。

霊性や祝福などは、自分の利益の為に働いては向上しないと思います。聖書は「自分にしてみたいことは他の人にもしなさい。」とありますが、人を愛することによって自らが幸せになってくるのでしよう。それほど深く強く人を愛することはできない私たちですが、だからこそ、自分達が人から愛される資格も、それほどはないとわきまをえざるをえません。

インフルエンザの季節ですが、病児保育もお役に立っているようです。発達障害の治療には、海外からも患者さんが来られるようになりました。途方に暮れていた私たちが途方に暮れている方々に役に立てるようになりました。感謝です。

事務長 柏崎久雄

* 国保の特定健康診査・各種がん検診は、それぞれ2月28日までとなります。まだ受けられていない方は早目にお受け下さい。

* 妊娠を希望する女性に対する風疹抗体検査とワクチン接種の助成、公費水痘ワクチン接種の3歳以上5歳未満の対象者、高齢者肺炎球菌ワクチンの対象年齢者が3月末で終了する為、対象者やご希望の方は早めに御来院ください。

* 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。

* 病児保育のご利用には、初回登録が必要です。既往歴や予防接種歴などの把握が必要なので、ご利用を希望の方は前もって登録をお願いいたします。詳細はホームページや配布資料をご覧ください。

* 発達障害の研修会(受講料千円)を2月28日14時~16時に3階研修室で行います。参加希望者は前もって受付にお申込みください。

* ㈱ヨーゼフでは2月末まで「ミセルエンザイムQ10」のキャンペーン販売です。詳細はお店でお伺いください。

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。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

2月10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。

<ビタミンB群の効用>

患者さんからお手紙があり、お孫さんがうつになり頭が働かなくなっていたので、再び低血糖症の対処をしたら改善したとのことでした。他の患者さんでも、頭が働かなくなり空回りをしていくとの訴えがあったので、ビタミンB群をしっかりとサプリメントで摂取するように指導したところ、嘘のように改善したという報告を受けたことがあります。院長もビタミンBコンプレックスのサプリメントを摂取して低血糖症の症状が改善したのが、栄養医学を実践する経緯ともなったのでした。

木の芽時という春には、身体が活性化を始めるので、特にビタミンB群が必要とされ、不足するとアレルギーや身体の変調、そしてうつなどの精神症状ももたらします。ビタミンB群は、胚芽の部分に多く含まれ、それがなければ芽は出ず、植物が成長するのに欠かせないものですが、動物もその胚芽を含めた全体を食べて初めて身体が機能するのです。ところが、現代は精製食品ばかりであり、同時に多くのストレスがあるので、ストレス対処により多く消耗されるビタミンB群の必要が増えています。例えば電車や車に乗るとか、部屋で仕事を続けるというだけでも身体には大きなストレスになります。さらに、先月掲載したように、食品添加物や環境物質から害のあるものが身体にストレスを与えています。そういう面で、抗ストレス作用のあるビタミンB群の重要性をわきまえて置くことは、活力ある生活を営むために必須なことなのです。

ビタミンB群とはB₁・B₂・B₆・B₁₂・ナイアシン・パントテン酸・葉酸・ビオチンの8種類を含みます。ビタミンB群はエネルギーを作る作用および神経のはたらきに大きく役立っているビタミンです。体内では補酵素としても働くので、その不足は様々な障害をもたらします。

● エネルギーの生成に必須です。

細胞の中に取り込まれたブドウ糖などのエネルギー源は、TCAサイクルという過程の中で酸素と結びついてエネルギーとなるのですが、そのサイクルが働くにはビタミンB群が必要なのです。エネルギーにならない栄養素は脂肪となります。つまり、ビタミンB群が不足すると脂肪が溜まるのです。

● 脳、神経系に重要な役割

ビタミンB群は脳、神経系では特に大切な役割を担い、葉酸やビタミンB₁₂の欠乏が新生児の神経管閉鎖障害を引き起こし、ビタミンB₆欠乏が乳幼児のけいれんなどを起こす原因となることはよく知られています。ビタミンB群は、ストレス・アルコール常飲・大量の糖質摂取・感染症などの場合に消費が激しく、必要量も増します。高齢者・喫煙者・カフェインを大量に摂取する人・ある種の薬剤を常用する人では不足傾向となります。そして、精製食品や加工食品では含有量が乏しくなりがちです。

● B群同士相乗的に作用

ビタミンB群は互いに作用しあって働くので、単独ではなく複合摂取が望まれます。水溶性であり、余分に摂取されたものは体内に貯蔵されず、摂取後数時間で代謝・排泄されます。腸内の細菌叢はビタミンB群（ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンB₅、ビタミンB₆、葉酸、ビオチン、ナイアシン）の生成に関与しています。

● なぜ、ビタミンB群が不足するのか

精製米、精製糖、精製小麦粉など自然にあって供給されるべきものが除去されているからです。また、アルコールの摂取、糖分の過剰摂取、ストレスもビタミンB群を消耗します。抗生物質や抗精神病薬そしてステロイドホルモンなどもビタミンB群を消耗させます。妊娠、授乳期、青年期、運動、働き過ぎ、そして糖尿病などの病気も多くのビタミンB群を必要とします。

● ビタミンB₁摂取が有効な症状

ビタミンB₁は細胞に取り込まれたブドウ糖がミトコンドリアに入るのを助けます。細胞中のブドウ糖の量が急に増えた時などビタミンB₁が相対的に不足した場合、ミトコンドリア内で燃焼しないブドウ糖は脂肪酸から中性脂肪となります。

- 疲れがとれない、食欲がない、集中力がない
- 疲れ目、目のしょぼつき
- 筋肉疲労、痛み、けいれん
- アルコール中毒・悪酔い（ナイアシンとマグネシウムと一緒に）
- 勉強疲れ、頭痛、不眠
- ピルを常用し疲れを訴える
- 糖尿、アルコール、加齢による手足のふるえ
- 末梢神経炎（しびれや痛み）
- アルツハイマー病・物音に敏感（ナイアシンとビタミンEと一緒に）
- 筋萎縮性側索硬化症（カルシウムとマグネシウムと一緒に）
- 白血球増多症
- 風邪をはじめとする感染症

● ビタミンB2 摂取が有効な症状

- 子どもの成長が遅い、体重が増加しない
- 肛門のかゆみ、膣のかゆみ（特に小児の肛門周囲皮膚炎）
- 口内炎、口角炎、腸炎、くちびるの水疱（ビタミンAと一緒に）
- 太陽がまぶしい、充血、かゆみ（ビタミンA、ビタミンCと一緒に）
- 抗生物質服用時（症状が出たとき）
- しみ（ビタミンC、ビタミンEと一緒に）
- 皮膚炎
- 脂肪が消化吸収できない
- フケがひどいとき（ビタミンAと一緒に）
- 向精神薬服用時
- 脂漏性皮膚炎（ビタミンB₆と一緒に）

● ビタミンB₃（ナイアシン） 摂取が有効な症状

ビタミンB₃（ナイアシン、ナイアシンアミド）は脳の鎮静作用があるため、不眠や感情の高揚の激しい時などに摂取をお勧めします。血管拡張作用があるため、めまいや偏頭痛を改善することもあり、頭痛時には500mg ~ 1000mg をビタミンC 1g と一緒に摂取してみてください。統合失調症で幻覚や幻聴をおこす原因の一つであるアドレノクロムやノルアドレノクロムの害を軽減する働きがナイアシンにはあるとも言われます。

- 口臭
- 性格の急な変化（ひがみっぽくなった、等）
- 片頭痛の激しいとき
- 胃アトニーなど（粘膜の血流改善をしたいとき）
- 高コレステロール血症（ビタミンE、EPAと一緒に）
- 強い日差しで起こる皮膚炎、口唇炎、口内炎（ビタミンB₂、ビタミンB₆と一緒に）
- 夏でも冷える（ビタミンE、ヘム鉄と一緒に）
- うつ、無力感（プロテインと一緒に）
- 統合失調症の場合（プロテイン、ビタミンB₆、ビタミンC、カルシウム、マグネシウムと一緒に）
- 不眠時（プロテイン、ビタミンB群、カルシウム、マグネシウムと一緒に）
- 心筋こうそく、脳血栓の予後（ビタミンE、EPAと一緒に）
- メニエール症候群の症状緩和（ビタミンB₂、ビタミンB₆、ビタミンEと一緒に）

● パントテン酸 摂取が有効な症状

- ストレス
- 低血糖症
- アレルギー

- 歯ぎしり

- **ビタミンB₆の不足によって起こる症状**

- ビタミンB₆とマグネシウムはともにトリプトファンがセロトニンに、グルタミン酸がGABAに変化する際の補酵素です。
- 貧血、舌炎や脂漏性皮膚炎（にきびを含む）、皮膚の過敏症、手足のしびれやけいれん、動脈硬化、免疫低下やリンパ球減少、月経困難症、うつ症状や興奮性などの神経症状、落ち着きのなさ、不眠、熱性けいれん、AST・ALTの低下、糖尿病、ホモシステイン血症

- **ビタミンB₁₂摂取が有効な症状**

- 悪性貧血
- 胃を摘出した人
- 老人の貧血、いちご舌
- 糖尿病による手足の神経の痛み、こむらがえり、網膜症
- 筋無力症、筋萎縮症（ビタミンEと一緒に）
- 神経痛、神経炎、しびれ
- 脂漏性皮膚炎、にきび
- 笑気ガス吸引者
- 神経過敏
- 昼夜逆転（ふくろう症候群）
- 統合失調症
- 骨粗しょう症

- **葉酸が欠乏することで起こる症状**

- 巨赤芽球性貧血
- 胎児や乳幼児の成長、脳細胞の分化に悪影響
- 胎児が神経管閉鎖障害になる
- 高ホモシステイン血症をおこし、脂質異常症、動脈硬化、うつのリスクが高まる

- **イノシトール**

イノシトールは、動脈硬化や脂肪肝を防ぎ、コレステロール値を改善したり、髪を健康を保ち、脱毛・湿疹を防いだりする作用もあります。低血糖症の治療に関わる働きとしては、コリンと結合し体内でレシチンを生成し、細胞膜の構成、細胞膜の情報伝達に働くため脳の活性化に役立つことと、脳神経の代謝にも貢献します。その結果、睡眠を促進し、情緒の安定をもたらします。イノシトールには、ナイアシンによる過敏な症状を軽減する働きもあり、当院ではイノシトールとビタミンB₃を合わせたイノシトールB₃というサプリメントを良く用いています。

＜ 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)