



緑咲き誇る早月が過ぎ、田植えも終わって水無月ですが、太陽暦では梅雨の盛りとなり、水張月という季節です。芽吹ききの3月、入社・入学その他新しい歩みの4月を過ぎ、ビタミンBの必要時期を過ぎてきたので、体調も良くなつて来たでしょうか。

私は一年掛かりで本気のダイエットに取り組み、どうにか脂肪6キロ減、筋肉2キロ増の体重4キロ減になりました。あと4キロほど減らしたいのですが、靴を履くのが楽になり、歩くのが早くなり、ゴルフの飛距離も元に戻りつつあります。揚げ物や油物は食べないようにし、炭水化物も減らして、外食には気を付けています。そういう目で他の人々を見ると、健康な人も不健康な人も、内容や原料を気に掛けずに自分の食べた物を食べています。

子供の頃は、食事の内容などには気にも掛けずに一生懸命食べていました。ただ、鳥の唐揚げはなく、肉は食べても焼肉というジャンルはなく、冷蔵庫もあまり使わず、ドレッシングやタレも大したものはありませんでした。つまり、身近な保存の効く物を食べ、食品添加物は殆どなく、油や酸化物の摂取は非常に少なかったと思いたします。そして、漬物が多かった。最近、腸内環境の重要性が大きく取り上げられ、乳酸菌摂取の大事さが理解されてきました。腸内フローラと呼ばれる腸内細菌叢は、国別地域別に違っているようで、日本人にはやはり漬物や納豆などが大事なようです。現在、私たちが食する漬物は、糠漬けのような味に仕上げた人工調味料によるものが殆どで、糠漬けなどは、今や殆ど食せないものとなってしまいました。

女性たちも、今のように痩せることに囚われていなかったのではないでしょう。か。若男女、一生懸命生きてきたことは同じですが、周囲の評価を気にしてはなかったように思われます。「毎日元気に働き食べていけば、健康に過ごせる。」という簡単な生活が全うできる時代でなくなってきたことを理解しなければ、現在の若い世代には酷なものとなってきています。

今回は子供の障害や不健康について書いてみました。発達障害の子供たちに対して安易に向精神薬を処方することが認められるようになってきました。恐ろしいことです。一度処方が始まれば、その子は一生、薬を飲まなければなりません。精神疾患について、内科的原因があるとして機能性低血糖症の現実を提起してきましたが、これからは発達障害の治療や、子供たちの育て方について、提起していきたいと考えております。お力添えをお願いいたします。子供たちを不幸にしてはなりません。

事務長 柏崎久雄

\* 院長が院外出張のため、6月2日(火)と5日(金)の午後の診療は15時からとなります。

\* 今年度の成人用肺炎球菌ワクチン助成制度の対象者は、①千葉市在住 ②H27年度中に65歳、70歳、75歳以上になられる方  
③接種をしたことがない方で、予約が必要です。

\* 公費の小児のワクチン接種時の付き添いに、父母ではなく、祖父母や叔父叔母等が付き添われる場合には、市指定の委任状に保護者(父母)直筆の記入が必要となります。ご注意ください。

\* 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。

\* 病児保育のご利用には、前もって登録をしておいてください。詳細はホームページや配布資料をご覧ください。

\* 一般社団法人障害治療研修所主催の全体研修会は、柿谷正期立正大元教授を講師に、6月25日(木)にあります。会費3000円(会員)、定員40名です。詳細は受付まで。

\* ㈱ヨーゼフでは7月4日(土)まで、「カルマゲ(Ca Mg D3)」、「カルマゲ7」のキャンペーン販売です。詳細は店舗でご確認ください。

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ま廊下で受付を済ませ、2階第2診察室待合室にてご記入下さい。診察後の会計は、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

6月9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。

## <心身の異常の原因と対応 I >

### 1. 胎児期から乳幼児期まで

#### A. 胎児期

母親が煙草を吸った時の胎児の顔の苦しそうな顔をエコーで映した写真は衝撃的なものでした。胎児が子宮で楽しそうに動き回っている映像も見ます。聖書のルカ福音書には、マリヤの挨拶を聞いたエリザベツの子が胎内で喜んで踊ったと書いてあります。胎教として、音楽を聞かせるとか、他国の言語を聞かせるとかいうことも良いのですが、母親が穏やかに過ごし、健康で、栄養のある物を食べ、そして夫婦仲良く過ごすことが最も大事だと思います。有害なものの摂取、興奮したり、攻撃したり、休まない、眠らないなどは胎児にも悪影響を与えます。つわりや酸っぱいものが欲しくなるという妊娠初期は、身体の酸化を防いで胎児を守るという要素もあるのではないかと指摘したことがあります。ビタミンCの点滴をすると、つわりが良くなるからです。

胎児期に関しては、『発達障害の治療の試み』で詳しく書きましたが、母親のタンパク質摂取量が十分でないとうちが下がったり、胎盤が健全に形成されないことがあります。特に、胎盤は胎児への栄養や呼吸などのやり取りをする生命源ですから、十分なタンパク質でしっかりと形成されていないといけません。細胞膜の形成に必要なビタミンAも大事です。薬物や有害ミネラルなどは分子量が小さく、胎盤を通過してしまうものもありますが、特に母親の血液状態や腸内環境が悪いと腸から吸収された悪いものまで胎児に送られてしまうこともあり得ます。私たちは、発達障害の一因として、胎児期の母体からの悪影響もあると考えています。

出産可能年齢の女性たちのダイエットや劣悪な食生活により、不妊であったり、妊娠しても流産したりする例が多くあり、マリヤ・クリニックの栄養治療で妊娠出産する喜ばしい副産物(失礼！)はよくあります。

植物を育てるのに肥料は欠かせません。特に実のなる木々や野菜は、栄養が十分でなければ着果や成長がうまくいかず、美味しい物も作れません。かつては窒素・リン酸・カリと言われましたが、最近是有機物や微生物の多い土から作られたものが美味しいとわかってきました。植物でさえ、このような配慮が必要なのですから、妊娠から出産まで、どれだけ配慮しなければならないか、よく考えていただきたいものです。

妊娠すると母親の身体を犠牲にしても、胎児には必要な栄養を供給しようとする原理が働いています。ですから、カルシウムの十分でない母親でも、胎児には母親の骨や歯を犠牲にしてもカルシウムを供給します。貧血の母親でもぎりぎり鉄分を吸い上げて胎児に譲るように神様はプログラムを作りました。タンパク質も同様です。だから、母親はどんどん胎児に栄養を取られてしまうのです。昔は、産後の肥立ちが悪くて母親が病気になったり、出産の時に死んでしまうこともありました。海外では、産後すぐに退院するという例が多くあるのと対照的です。つまり、過去の日本では妊産婦の体力や健康状態が悪かったものであり、現在でも健康な身体を保っていないので、出産に問題があることが多いのです。

遺伝性のもの、としばしば言われます。しかし、実は遺伝子の悪い部分が引き継がれるということはありません。例えば、顔や姿形は悪いものなどというのではなく個性です。親戚が結婚すると遺伝子の悪いものの発現が高くなるのでやめるべきだと言われてきたことは事実です。悪い遺伝子の相乗があり、障害児の生まれる可能性が高くなるからです。発達障害に関して遺伝性であるとか、障害を持って生まれてきた、などと言われることが多いようですが、私たちは分子整合栄養医学に立っており、DNAは修復するものであり、障害と言われるものでも、治り得るものがあると考えているのです。

#### B. 乳児期

母親の体調が悪くなると母乳もおかしくなり、赤ちゃんも体調を崩すということはよくあるものです。授乳期の母親が妊娠前の食事量の倍くらいを食べることも珍しくありません。母乳には、赤ちゃんに必要な栄養が全て含まれています。妊娠期と同様に、母体を犠牲にしても母乳を造ろうとするので、母親の栄養摂取量が不足すると、体調が悪くなることもあります。母親は、消化の良い良質な栄養を二人分摂ることに務めてください。妊娠期や授乳期のビタミンB群の摂取は脳や神経の発育を促すので、性格と頭の良い子供に育ちます。細胞分裂に必要な亜鉛も食事の摂取では不足するので、サプリメントで与えることが必要です。亜鉛はインスリンの主要成分なので、十分にインスリン調整機能の形成されていない乳児に甘い物を与えることは、危険であり、血糖値の急激な変動によりホルモン分泌や自律神経に悪影響を与えます。

アレルギーにもなりうるので、離乳食は決して半年以内にはしてはならず、1歳未満の乳児にも、まだタンパク質の消化酵素が形成されていないので、アレルギーの原因となりやすい、卵、牛乳、小麦等



を与えることは控えましょう。アレルギーは脳アレルギーとも言われる遅延型 I g Gアレルギーにもなって、脳の正常な働きを損ない、発達障害のような症状を呈することを私たちは、明らかにしています。

生まれてくる赤ちゃんは産道を経て母親の善玉菌を受け継ぐようです。カンジダ菌などに産道が感染していないように注意をすることも大事で、なるべくなら帝王切開をしないで産むようにしたいものです。母乳には、細胞分裂を促し、腸内環境を整える成分などが十分含まれているために、人工乳で代替できるものではないことをご理解ください。また、乳児用人工乳と牛乳は全く成分が異なり、乳児に牛乳を飲ませることは危険です。詳細は『発達障害の治療の試み』をご覧ください。

夫婦喧嘩や周囲の怒った言葉、騒がしい環境も乳児の情緒に悪い影響を与えます。「現実を直視して経験するために、配慮も遠慮もせずに子供を育てている。」という親の話の聞いたことがあります。子供には、そういうものへの耐性を形成されておらず、情緒が混乱して精神に異常をきたすこともあります。外出も、長時間は避けるべきで、人ごみの中や直射日光にさらされるのは良くありません。乳児期でも、言葉は話せないけれど、親や周囲の人との会話を感覚で理解し、論理は理解しないのは当然ですが、社会というものが平和なものなのか、争いが常にあるものなのかを、深層心理として形成します。人の生涯は、明るい性格とか暗い性格とか、忍耐力があるかないか、乳幼児期にある程度、形成されるので、親は気をつけて育てていかなければなりません。実は、保育園や学校の教育よりも大事なものとされることがあります。

### C. 幼児期

親の食べているものをそのまま食べさせるのは無理があります。堅いからといって、親が口の中で噛んで柔らかくして子供に食べさせることが昔ありましたが、ウィルスや有害細菌が移るので、やめたほうが良いでしょう。歯が十分形成されていないので、堅くないものが好ましいですが、噛む習慣は健康や歯茎、あごの形成に必要なので、ゆっくりと噛みながら食べることを指導しましょう。

落ち着いた団らんの食事は大事です。いつも一人でテレビを見ながら食べる子は、噛むことをしないでテレビを見ているので、堅い物が食べられず、ごはんならご飯だけ、おかずも一種類ずつ食べながらボートと食べています。お母さんに食べなさいと言われるから無理して食べるけれど、食事の楽しみを感じないことは生涯のダメージになります。「早く食べなさい。」と怒るお母さんが多くありますが、家族が仲良く、美味しく楽しい食事ならば、子供たちは争って食べるものです。或は、子供には親や家族に言いたいことがあって、食べることに集中できないのかもしれないかもしれません。テレビを見ながら食事をする習慣は、子供の成長には多くの害があります。この時期は、食事内容よりも、食事をする環境や家族関係が子供の心身の異常に結びつきます。

この時期に子供の基本的性格が形成されます。親は自分に似ていると思って、人格形成に無頓着な場合が多くありますが、実は性格形成をテレビに任せていることに気が付いていません。周囲の子供たちも同様ですから、「好きだ。嫌いだ。」、「やっつけてやる。」、その他目立つことや馬鹿なことをテレビの影響で真似てしまうことがよくあるのです。「どうして?なぜ?」と質問するようになって、少しずつ人格が形成され、自分というものがわかってきますが、それ以前の行動や応答は周囲に真似ることが殆どです。子供のおかしな行動に大人が喜ぶと、良いことだと思って、おかしな行動を身に着けてしまいます。子供を大人の玩具にしてはならず、大事な時期に親との寛いだ交流と教育をすることが大事です。

この時期に、刺激性の強いもの（カフェインや香辛料）を摂ると、大人でも興奮して眠れなくなったりするので、子供には心身に異常をもたらします。刺激に対して鈍感になった大人の感覚で、お茶やコーヒー、ましてやアルコールを与えることなどをしてはいけません。何度もお話ししているように清涼飲料水は、子供には害であり、ペットボトルに入った数十グラムの精製糖は子供の血糖値を急上昇させて、自律神経に異常をもたらします。大人は、異常にならないと害だと考えませんが、子供にはこのような害は体質の変化や性格の変化までもたしますので、十分に注意しなければなりません。大人が買うからと言って、ついでに甘い菓子やアイスクリームを与えることはいけません。親や大人は、子供がいるので節制を心掛ける必要があります。教育にお金を掛けるよりも、自制に注意を掛けるほうが実は困難であり、また成果のあるものなのです。

親は自分を基準として子供に食事を与える傾向があり、ただ子供だからとして量を少なくするだけという場合が多くあります。私たちが購入する加工食品には多くの添加物があり、繊細な子供たちには大

きな害をもたらします。詳細についてはクリニックニュース今年の一月号をご覧ください。特に外食を子供に食べさせるのは、なるべく控え、素材を買ってきて料理をすることが非常に大切です。子供に粗悪な食品を食べさせ続けると、子供は刺激物を好むようになり、行動も性格も荒れてきます。

最近、ペットフードも犬種別、年齢別に販売されています。昔は、残飯だけを食べさせていた犬は毛が抜けたり、感染症になったりしていましたが、犬や猫も大事にされてきました。植物の肥料も、バラ用・観葉植物用など様々な配合がされて、綺麗な花が咲き、葉が成長するようになっています。人間の子供たちには、便利な離乳食はありますが、健康に良いとは言えないものもあります。

注意深い親は、子供が自分たちよりも頻回に、多くの物を食べたがることに気が付きます。そんな時に、安易なお菓子を与えるようではいけません。子供たちが食べたい時に、いつでも自分で食べられる良質なおやつを用意しておき、また10時や3時のおやつを与えてください。甘さで美味しくなくても良いのです。健康な子供たちは、お腹が減り、しっかりしたものを食べたがるのです。

発達障害の子供たちの検査で共通することは、殆どの子供たちが貧血であり、タンパク質不足であり、腸内環境が悪いということです。実は、私たちが発達障害の子供たちに対して治療できるのは、そのような栄養的に異常が見られる場合であり、典型的な発達障害の症状を見せている患者さんであっても、かなりの改善を得られています。ただ、協力や理解ができない子供の治療であり、親の理解と努力が必要です。発達障害でなくても、異常行動を起こす子供たちの多くが食事や栄養に問題があり、また、子供だからこそ、治療の成果は大きく、短期的に驚くほどの改善を見せます。

これまで述べてきたように、心身に異常をもたらした原因は、残念ながら母親の体調や栄養が悪いことが多くあります。そして、だからこそ、子供だけでなく、母親も治療の必要があるのですが、病気という概念では当てはまらない場合には、親は治療しようとか改善しようとしなくていいことが多く、また、子供も問題行動を起こさなければ良い、という程度の期待しかしていない場合があります。つまり、治療が徹底しないのです。経済的負担が厳しいという場合もあります。ただ、検査で異常がわかった場合には、その治療をするかどうか、しっかりと覚悟する必要があります。

小麦や牛乳の未消化物が脳に麻薬様の作用をもたらすと、重度の発達障害の症状を呈します。脳アレルギーと言われているIgGアレルギーがある場合には、そのアレルギー物質を摂った時に、急に症状が現れます。OAT検査でわかる代謝異常などは、じっくりとした対応と治療が必要で、エネルギー生成に必要な代謝サイクルの改善を検討したり、生成される悪質な有機物への対処が行われなければなりません。更に、これまで補給されなかった栄養素を十分に補給して基礎体力を上げていかなければなりません。2～3年のしっかりとした治療が必要である場合が多く、親の努力や負担は大きなものとなります。

子供の成長は早く、親の苦労は過ぎてみれば、思わぬほど短いものです。忙しいからといって手を抜いたり、怒ってばかりいてはなりません。甘やかすのも、結局は自分が後で被害を受けます。子供をどのように育てるか、夫婦や家族で真剣に話し合い、仕事を二の次にすることも考えてください。厳しく育てるとは、怒ることではなく、ルール優先でもありません。厳しさは親自身に向ける言葉です。親が自分に厳しく子育てをすれば、子供や親に優しい子供として成長していきます。親という文字は、木の上に立って見る、と書くと言われたことがありました。子供を見守ることが、その子独特の個性を伸ばすのに非常に大事なことです。

### 《 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)