



〒263-0043

千葉市稲毛区小仲台 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

暑さが厳しいですね。この暑さの中で戦時中のご報告が報道されます。空襲や戦地でのこと、大変だったと思います。沖繩の人々の悲惨さも、現地に行ってみて身体が震えるほど可哀想でした。親や夫を戦地でなくした方々と接しますが、想いみる苦勞を優しさで包んでいます。日本人は、なんと麗しい民族なのかと感銘を受けながら、戦後世代の自らの甘さを戒めます。現在でも、世界中で戦争があり、家族が殺され、報復の殺意が交差しています。恐ろしいことです。

不幸や災難は、突然身近に起こります。備えていても対応は難しいものですが、備えているだけ犠牲や苦勞は少なく済みます。病気についても同様なことを感じています。慢性疾患は、遺伝素因もありますが、生活習慣病とも言える場合が多いです。発病して、その困難さに愕然としても、その時には治療も対応も難しくなっています。

私自身は、困難な生活の中で、生活習慣・食習慣の悪さから脂肪肝になり、花粉アレルギーになり、心臓も不整脈を起こし、痛風にもなつて動けなくなつてしまったのが39歳の時でした。5人の子供も小さく、不器用な妻では生きていくのが大変だろうと、必死に生活を改善しました。その間も、多くの災難や困難と闘ってきました。決して人とは争わずに忍耐と努力、そして頭を下げることを旨としてきましたが、働いても働いても苦勞が続くことは自分の心を強くしました。

それから20年以上が過ぎ、老いを感じる中で、中途半端なリフォームでは健康を維持できないことに気が付きました。『天路歷程』という本があります。神の国に辿り着くまで私に与えられた使命を全うしなければなりません。身体も頭も使わないと衰えてきます。趣味や余暇を楽しむのも良いですが、先達の様子を覗くと、やはり時間を持て余し、心身を鍛錬するのは難しくなるような気がします。

阪神大震災でも、東日本大震災でも、直ぐに現地に駆け付けました。ヨウ化カリウムを提供し、放射能除去フィルターを輸入或は製造しようとしたのですが、力及ばずできませんでした。社会は今後、さらに混迷を深め、困難が増していくでしょう。何ができるのか、何をすればいいのか、わかりません。ともかくも、自分を鍛え、備えをなし、協力者を確保して、災難に対処していきたいと考えております。自分のことばかり考える現代社会ですが、人を助けようとする人こそ助けられることを体験してきました。暑さの中、強くあってください。

事務長 柏崎久雄

* マリヤ・クリニック及びヨーゼフは、8月13日(木)～20日(木)を夏期休業とさせていただきます。薬その他のため、定期的に通われている方は、特にご注意ください。休みの前後は混雑が予想されますので、ご注意ください。

* 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。

* 8月1日より、国民健康保険証・後期高齢者医療被保険者証・子ども医療費助成受給券がそれぞれ更新致しますので、ご確認の上更新した保険証等をご持参下さい。

* 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、予約をお願いします。

* 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。

* 体組成計を導入致しました。体脂肪量や筋肉量を始め、筋肉の左右バランス、内臓脂肪レベル、基礎代謝量などの測定ができますので、健康管理にお役立て下さい。栄養指導のご予約を頂いている方は無料で、その他の方は1回300円(税込)で測定できます。

* 機能性低血糖症の研修会は今月はありません。

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

8月4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Ⅲ>

<子育て環境の悪化と親の苦勞の増加>

現代日本の都市環境のもとで生きる家族にとって、子育ての環境は複雑化かつ悪化しているように思われます。栄養医学の観点から、もう一度それらを確認し、対応方法を模索してみましょう。

1. 親と一緒に食事が少なくなっている。

- ① 父親と一緒に食事をするのが少ない。
- ② 母親も子供と一緒にゆっくりと食事をするのが少ない。

子供たちにとって食事の時は楽しい時ではなく、単に食料を身体に供給するようものとなっています。ゆっくりと噛んで食べることもなく、テレビなどを見ながら、飲み込んでいく子供たちもおります。ゲームなどをしながら食べる子もおり、口に一杯食べ物を入れたり、早食いをして、お腹が満たされればそれで良いというように、唾液が出る暇もなく、消化が十分でなく、肥満や過食や偏食になります。おかずとご飯を交代に食べることをしないで、一つのおかずを食べきってから次のものを食べるようなこともあります。これも偏った食事になります。

食事の時に会話をしない家族は、お互いのことを知ることもなく、交流もできず、人生の喜びの大きな要素である食事を楽しむことができなくなるだけでなく、人間関係にも支障をきたすようになってしまいます。食事の時に、注意や指導、怒ったりするのではなく、子供の報告や感想をゆっくり聞いて欲しいですね。落ち着いた潤いのある食事の時こそ、健全で健康な家庭や人格を形成する基本です。

2. 食事を素材から作らなくなっている。

- ① 外で食べるが多く、脂や糖分や香辛料の多い、子供には不適切な食事を摂っている。
- ② 家で食べるにしても、調理済のものや加工食品や冷凍食品が多くなっている。
- ③ 調理しても、味付け済の調味料を用いるので添加物が多く、味が強くなっている。
- ④ 外食や刺激物に慣れた子供は、自然な素材を食べたがらなくなっている。
- ⑤ ある種の食品は、嗜好性を付ける添加物が入っており、常食になる傾向があり、偏った食事となる。
- ⑥ 調理済食品や加工食品には添加物が多く、蓄積して身体を害していくことがある。

親が子供に与えることができる貴重な財産である味覚は、幼児期に刺激物を常食とすると損なわれ、刺激物でなければ食べられなくなることさえあります。手軽な料理法として既製品を用いることが企業ペースで教えられたりして、素材の味を生かして自然な調味料から料理を作ることが家庭で見られなくなりつつあります。

健康が二極化していることは、このような食習慣に起因しており、外食や調理済食品に慣れて食べることを単なるエネルギーの補給と考える人々が、結局のところ身体を害していくことに繋がっていきます。素材に何が含まれており、素材がどのように育てられたかに関心がなければ、安さだけが食料供給の基準になり、粗悪な食材を巧みに人工調味料で味付けられても気が付かない味覚が形成されていくのです。

※ 外で食べる時は、ファーストフードはやめたほうが良いでしょう。チェーン店も味を画一化するために一括調理と調味料や添加物を多く入れてあることが多いので、よく注意して素材を確かめてください。素材から丁寧に作ってあるレストランならばお勧めですが、油ものや糖分の多いものを好むようになったら、間違いなく健康が損なわれてきています。良質で美味しいものを子供に食べさせることは、非常に大事です。

3. 親が子供のことを知らなくなっている。

- ① 子供と大人は全く異なり、自分に似ているからといって、親と同じように考え好みを持つわけではない。
- ② 子供は純粹でも、従順でもなく、育てられ教えられたように成長していく。
- ③ 親が育った時代と環境と、現在の子供とは全く異なっており、それを理解するためには努力が必要。
- ④ 子供は虚弱であり、ちょっとしたことで病気になり、障害を持つことがある。
- ⑤ 子育てを完璧にすることはできず、完璧に育てようとした親ほど後で失望することになる。

⑥ 子供は幼くても自分で考えており、指導や躾が過ぎると反発するか自己評価が低くなる。

子供に精神的な問題があったり、発達障害の可能性があったり、アレルギーがあったり、その他固有な問題には、なるべく早く気が付いて対処することが大事です。性格や行動にムラがあっても、それを自分に似ているからといって放置すると、解決可能なものが固定してしまうことがあります。発達障害に気が付くのは、注意深く子供を観察している親で、そういう場合には障害もかなり改善していきます。

子供が攻撃的で怒りやすかったり、落ち着かなかったり、なんらかの問題を抱えていた場合、親が原因である場合が多く、育て方、食事の内容、生活様式など改善するべきことが多くあるのですが、親もまた同時に問題に陥っており、解決する余裕も手段もないことがあります。家族で十分に話し合ったり、他に相談したり、何らかの手を打つことが大事ですが、日々の暮らしに追いまわられていることが多くあります。経済的な問題も含めて、助けや援助を得たほうが解決がし易いものです。

普通に育っているように見える子供でも、安心して放置していると、子供自身が大きな問題を抱えてしまう場合があります。安心した子育てとか、順調な子育てなどありません。子供は大事に、関心をもって見守りながら、しっかりと交流し、共に時間を過ごすことが大事です。

4. テレビやゲームを無制限にさせてはいけません。

- ① 親自身がテレビやゲームに囚われていて、子供を同じようにしないことはムリです。
- ② 遅くまでしたり、長時間すると頭が疲れ、興奮もして眠れなくなり、次第に心身がおかしくなってきます。
- ③ テレビなどで得た知識は、人格を形成することではなく、子供を愚かにしてしまいます。
- ④ 親が努力や勉強をしなくて、子供を努力や勉強する人に育てることはムリです。

子供の病気とか性格とか、いろいろな問題の解決を模索する時に、親が日頃、テレビやゲームやギャンブルに囚われており、子供の問題に集中することができないことがしばしばあります。優先順位をそのようなものに置いている人が、子供の問題や食事や健康に時間を掛けることは難しいのです。多くのストレスを抱え、いたずらに時間を費やし、生活を破滅していくことは、実は多くの家庭にあります。親がそのようなものをやめるだけで、解決していくことは多いのです。

5. 稼ぐよりも浪費する金額のほうが大きい。

- ① 外食の原価は2割程度であり、それを常食としていたら破産する。
- ② アルコールを毎日飲む人は、生活のレベルを落とさなければ成り立たなくなる。
- ③ レジャー産業は家族を楽しませるためではなく、お金を使わずことで成り立っている。
- ④ 塾やお稽古をしても優秀な子になるものではない。
- ⑤ 子供は落ち着いた環境でなければ、勉強や努力をするのは難しい。

お金が掛かる生活をチェックなしにして、収入のために母親が働いても、賄いきれるものではありません。家族の団らんがない父親が外食に金を掛け、ストレス対策に毎日お酒を飲んで帰れば、いくら働いても足りません。そういう生活の中で、子供が明るく元気に、成績も運動も良く、健やかに育つことなど無理です。子供だけに期待を掛けてはいけません。落ち着いた生活こそ、幸せの原動力です。

食事を家族で一緒に作ってみませんか。子供や夫に料理をしてもらうことも大事なことです。素材の味と調味料一つ一つの味加減を知る喜びも教えましょう。節約というのは、お金を掛けない貧相な生活ではなく、合理的で有意義なお金の使い方を教えることから始まります。

6. 人生の喜びや楽しみを子供たちに知らせる。

- ① 家族でレジャー施設に行ったり、レストランに行ったりするのは、子供には却って疲れる。
- ② 家庭に趣味や教養がなければ、子供は時間を浪費するしかない。
- ③ 子供が芸能人やスポーツ選手に関心を持つのは、テレビで彼らしか知らないからだ。
- ④ 親が子供を連れて、自然や地方や職場に行き、生きざまを見せることは大事だ。
- ⑤ 旅行というのは、他の地域にいる人々や自然と触れることであり、お金を使うことではない。

時間に追われて観光地巡りをして、何をもって帰るのでしょうか。「行ったことがある。やったことがある。」などという知識は、実際に住んでいる人々と接し過ごすことの楽しみに比べたら、つまらないものです。レジャーは人生の喜びを確認する大事なものです。時間を掛けて計画し、子供たちの成長に寄与するかどうか、家族で考えてください。思い付きや人気で娯楽や旅行を考えると、子供たちは次第につまらない子供になっていきます。

親の趣味を子供に教えられたら、素晴らしいですね。それを受け継がなくても、親が楽しい趣味や生き方をしていたということは、子供に多くのことを教えます。特に、自然を味わい、その中に過ごすという体験は大事だと思います。環境を守るということは、自然を知ってこそそのことです。

7. 親が愚痴や不満をもったら、子供は将来に希望を持たなくなる。

- ① 仕事から帰って家族に愚痴や不満を言ったら、子供は働きたくならない。
- ② 人の非難や批判をしたら、子供たちは批判的な人間になる。
- ③ 親の価値観は、子供に伝わっていく。
- ④ 高齢者を大事にしない親は、後に子供に大事にされなくなる。

大人にとって感情のコントロールは大事なものです。酒を飲んで愚痴を言う人は、子供の前で酒を飲んではいけません。腹が立ち、嫌なことがあったら、家に帰る前に解消して、笑顔で家族に接するものです。食事の席で愚痴や批判を言うと、食事が楽しくなくなります。

子供がいるからこそ、親は強くなり、忍耐をもって生きて、成長していくものです。子供がいるからこそ、心配になり、繊細になり、自分を顧みて慎み深くなるのです。子供が失敗をし、病気になり、人に助けられるからこそ、他の人に頭を下げ、人との協力を学ぶのです。

学校の先生も、自分の都合の良い様に子供と親に要求することもあります。親はそれを解説して子供を傷つけないように教え励ますことも必要です。社会には、悪人もおり、攻撃する人もおり、犯罪者もいるけれど、助けを必要としている人もおり、教えられる人もおり、共に歩む人もいます。そういうことを見分けるためには、多くの失敗をし、多くの助言が必要です。完全な人などおりません。親が、社会にあって誠実に、善意をもって、努力を重ね、人々と仲良く交流しながら生きていったら、たとえ、子供に障害があり、病気があり、能力に問題があったとしても、それは大した問題ではないことに子供は気がついていくでしょう。

健康というのは、実は身体のことではなく、心や、その人の在り方からも形成されてきます。子供の健康にとって、大事なことは、身体上のことよりもむしろ、精神的なことが多いのです。親もまた、無力で弱い存在ですが、無力であることを認めながらも誠実に生きることのほうが、権力や富を行使して生きるよりも、子供には良いものを伝えると思います。

サプリメントを摂れば、足りない栄養素を補えるというものではありません。食事の時間を大切にしてください。今年は、月に一回程度、皆さんと持ち寄って食事を一緒にする時を持ちたいと考えています。楽しく過ごすということは、善意なものにしかできない特権であります。

親には厳しいことを連ねました。落ち込まないでください。子供のいない方も、ご自分向きに読み取ってください。生きるということは楽なことではありませんが、努力は必ず報いられます。毎年の年賀状の元気になったお便りが、本当にうれしいです。

あなたにも幸いと健康が訪れますように。

〈 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)