



バラの美しい季節です。千葉市花の美術館に行きました。命名権で企業名が付けられています。開園以来20年を経て、すっかり花々が定着してしましました。昨年、中庭を明るくイングリッシュガーデン風に直しました。最近は何学的に作るフランス風や、人工的に自然を模す日本庭園には無理があり、維持が大変なことからナチュラルガーデンが好まれるようになってきました。

私は3年後くらいに発達障害児の診療の為の施設を造ろうと、現在ガーデン造りに奮闘しています。一日5組くらい限定で家族と共に過ごし、治療方法や療育方法について、週に1日だけ院長と私がご家族と確認し合う施設です。その為にも、週1、2日働いてくださる協力医師を現在募集します。

さて、私はキリスト教会の牧師もしていますが、自分の牧会理念と神学的根拠を漸く確信することができました。信者さんゼロから教会を始めて34年ですが、これまでの教会の在り方に、自分としては相容れないものを感じておりました。アメリカの教会は、個人主義的な信仰を強調し、現世の成功を信仰の努力と結びつけます。日本の教会は、清貧と協調を重んじ、教会と牧師への忠実を要求します。25年前に福音派の中から12人選ばれた中に入つて教会成長研修所に学んだのですが、自分には「教会成長」という方向性は向いていない、と悟つて、信者を誘導するようなことを止めたのです。

神の国、天国は皆が仲良く暮らす所です。木々の実や作物を収穫して食べた飲んだりするのですが、それは労働というよりは助け合つて喜びの日々を過ごす為です。強いられることはなく、怒られることも、戒められることもなく、能力の格差もなく、互いに愛し合い、神に感謝して過ごす永遠の日々です。そして、現世における神の国の現れが、教会において仲良く食事をする事であり、家庭における家族の団らんです。

結婚は、仲良く愛し合うためのものであり、協力して稼ぐためではありません。個々人が別々の関心と利益で生きていくとしたら、殺伐とした争いの多いものとなります。たかが食事です。それを楽しく交流の場とするのできない人が多いようです。黙つて急いで食べたり、テレビを見ながら、小言や愚痴を言いながら、或は酔っぱらわれないと食事がとれない人もいます。そんな人が神の国に行くようなことがあつたら、まさしく場違いを感じるでしょう。仲良くするといふことは、不満や苛立ちを捨て、相手を大事にすることを選ばなければできないことです。神の国には罪人はいれないのですが、罪とは聖書では自己中心のことであるとされています。人を思い遣り優しくすることは、自己中心を捨ててこそ実践できることですね。

事務長 柏崎久雄

感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いにご協力ください。

- ★ 入口
正面入口横の中央通路のインターホンを押して下さい。
- ★ 待合室・診察室
2階の、第二待合室です。
- ★ 会計
疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

ヨーゼフのキャンペーン
コエンザイム Q10・ビルベリーα
2016年7月6日(水)迄

聖書を読む会
6月14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。

- * 6月3日(金)は、院長院外出張の為午後の診療は15時からです。
- * 千葉市・風疹抗体検査事業は妊娠を希望する女性が対象で無料です。
- * 千葉市・高齢者肺炎球菌予防接種の助成は、2016年4月～2017年3月に65歳、70歳、75歳以上になる方で今まで接種したことがない方が対象です。
- * 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。
- * 栄養指導を当日の予約時間までにご連絡がなく、無断キャンセルした場合、1080円のキャンセル料が掛かります。
- * 体組成計を健康管理にお役立て下さい。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、骨量などの測定ができます。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。
- * 一般社団法人障害治療研究所主催の全体研修会が6月23日(木)にあります。今回は低血糖症をテーマに治療体験談の報告や交流の時間を多く提供したいと思います。詳細は管理栄養士にお聞きください。
- * 6月末まで当ビルの外装工事があります。駐車場や駐輪場にも変更があります。ご迷惑をおかけします。

<身体に良い食物>②

先月はニンニクをまとめてみましたが、いかがだったでしょうか。今月は、あなたの予想の通り!? 生姜です。30年前に韓国で初めて飲んだジンジャーティーが、あまりに辛いので3倍くらい薄めてやっと飲めたことを思い出します。寒い韓国には必要な身体の温まる飲み物でしたが、その量と濃さに驚いたものです。

植物は、過酷で変化の多い環境で生存するために動物とは異なる自己防衛能力を授かり、抗酸化力・抗菌力・害虫や動物から守るための辛味や臭いを持っています。それをファイトケミカルと言い、植物由来の化学物質の総称であり、自然界に数千種類存在するようです。生命活動に必須の栄養素ではありませんが、様々な病気を予防する効果が期待されており、第7の栄養素として、近年その重要性が示されている成分です。人間はファイトケミカルを作り出すことはできませんが、それらを含んだ野菜や果物を食べることで、抗酸化力や免疫力をアップさせ、生活習慣病やアンチエイジングに活用できます。

[生姜、しょうが]

1. 生姜の栽培と種類

生姜（しょうが）は、ショウガ科の多年草植物で、温暖の地方を適地として20℃前後が成育に適しており、寒さに対しては弱く、日当たりの良いところが望ましいようです。地下の根茎から葉だけが出て、茎のように見えるのは葉が折り重なって巻いたものです。黄色い花は根茎から直接出て咲きますが、萌芽力のある種は採れないので根茎の分割によって栽培を行い、品種を分化させることが難しいものとなります。それでも、世界中では約1300種類くらいあり、産地と特性により大きさが違い、また違うように育て、食べ方使い方も違うようです。

A. 食べ方による違い

- ・根生姜；根の部分食用とする。
- ・葉生姜；根がまだ小さい時に葉が付いたままで収穫する。
- ・矢生姜；軟化栽培して15センチ程度になったら太陽に当てて紅色にして収穫する。

B. 大きさによる違い

- ・大生姜；国内生産量の90%以上を占め、1kgほどに成長させる。
- ・中生姜；500gくらいで、辛味も強い。
- ・小生姜；300g前後で、葉生姜などに使われる。

日本では、高知県が4割以上を生産し、熊本、千葉、宮崎、鹿児島と、暖かい地域で栽培され、台風などにも弱いのでビニールハウスなども用いられています。なお、2013年の生姜生産の一位はインドで683,000t、二位の中国は390,000t、ネパール、インドネシア、ナイジェリア、タイ、バングラディッシュと続き、8位の日本は57,835tで、韓国は16位の4,910tで寒さの故に作るの難しいようです。

2. 生姜の歴史と伝播

熱帯アジア・インドからマレーシアにかけての原産といわれています。生姜が、人々の生活に利用されるようになった歴史は古く、インド、中国、ヨーロッパなどでは、紀元前より食用や医薬品として使用されていました。インド伝統医学では、生姜は「神からの贈り物」として万病を治す力があるとされ、イスラム教のコーランでは「天からの聖なるスピリッツ」とされ、『アラビアンナイト』では生姜は「媚薬」とされています。

生姜は、紀元前二世紀には古代アラビア人により、インドからヨーロッパへと運ばれたそうです。ヨーロッパに渡った生姜の効能を発見したのが古代ギリシャ人で、哲学者ピタゴラスは、生姜を消化剤や駆風剤（腸内のガスを排出する薬剤）として使い、古代ローマ人は食中毒などの解毒剤として用いたようです。アジアとヨーロッパの香辛料貿易では何百年にもわたり一番重要な商品がコショウ、そして次に生姜だったのです。マルコポーロやバスコダガマも、生姜に関して詳細な記述を残しています。

貿易の花形であった生姜は、やがて王家の富と権力の象徴となり、その効能にありつけるのは、王家や上流階級の人たちだけとなり、イギリスでは1ポンド（約450g）の生姜が1頭の羊とほぼ同じ値段だったそうです。14世紀ロンドンでペストが大流行、市民の三分の一が死亡したとき生姜をたくさん食べていた人は死ななかつたとされ、このことを知った16世紀、イギリスの王ヘンリー8世が「生姜パン」を作るように指示し、生姜を食べるように奨励したので、この頃から少しずつ非上流階級の人々も生姜を食べるようになったそうです。イギリスではビールを生姜で味つけして飲む習慣があり、パブ

のカウンターでは、生姜入りのビールを熱した鉄棒でかき混ぜながら飲む人がいるそうです。ニンニクの項でイギリス人のニンニク嫌いをお伝えしましたが、生姜の臭いは問題にしないようです。

15世紀にエジプトのカイロで活躍した医師アル・サユティも『預言者に医学』の中で、「生姜は体内のむくみを防ぎ、消化を助け、強力な駆風作用を発揮する。精力を増強させる。去痰作用にも優れている。緩下剤の効果が弱いときは、生姜を食べるとその効果が増す。生姜の砂糖菓子は胃の働きをよくし、胃痛を鎮める。生姜は老人の健康増進に重宝である」とさらに詳しく述べています。

インドでは、生姜は頻繁に使われているスパイスの一つです。茶色がかかった色味を持つ香りの良い生姜や赤みのある爽やかな香りの強いタイプの生姜のほかに、甘みが強いものや辛味の大変強いタイプの生姜があります。

中国では古くから生姜が重用されていたことが『史記』や『礼記』の記述から知ることができます。紀元前500年ごろに活躍した儒学の祖、孔子も「食事をするときには、生姜を必ず一緒に食べる」ことを習慣にしていたようです。三国時代頃に編さんされた『傷寒論』には、「生姜は体内のすべての臓器を刺激して活性化させ、体を温める。代謝を調節し体内の余分な体液（水毒）を取り除き、駆風（ガスを排出）し、消化を助ける。心下部（みぞおち部分）の膨満を防ぐのに役立つ・・・」とあり、中国の明の時代に書かれた薬学書「本草綱目」には「生姜は百邪（さまざまな病気）を防御する」とあるそうです。

日本へは3世紀ごろ稲作とともに中国経由で伝わったといわれています。古代には「クレハジカミ」と呼ばれ、「クレ」は中国を表す呉からであり、「ハジカミ」は「サンショウ」の意味という説と「生姜はあまりに辛いので食べると顔をしかめる」から来ているという説があります。『魏志倭人伝』には「生姜やミョウガの利用の仕方がわからない」と書いてありますが、平安時代になると日本でも生姜が栽培されるようになり、日本最古の医学書『医心方』には「平安貴族たちがすでにこの頃、生姜の薬効を認め、風邪薬として重用していた」と記載されています。

3. 生姜の特徴

生姜には独特の刺激を持つ香りや風味があります。生姜に含まれる成分には、生姜の皮のすぐ下の部分から抽出される精油に含まれる成分と、生姜の澱粉質に含まれる成分があります。

澱粉質に含まれる成分には独特の香りや風味があり、「ショウガオール」や「ジンゲロール」という成分が含まれています。ジンゲロールには殺菌作用、免疫細胞を活性化させる作用、胆汁の分泌を促進する作用、吐き気や頭痛を抑える作用など、様々な働きがあります。寿司と合わせて食するガリは、ガリの材料である生姜に含まれているジンゲロールの殺菌作用を活用して、生魚の生臭さを解消したり、食中毒などの予防のために用いられてきました。ただ、最近の研究ではそれほどの殺菌作用はないようです。また、ジンゲロールやショウガオールに共通した働きとしては、血管を拡張する作用、抗酸化作用などが挙げられています。

生姜の精油にはジンギベレン・ボルネオール・ファルネセンなど30種類以上の成分が含まれています。代表的なものには、クルクミンやリモネンがあり、爽やかな香りが、肉や魚の臭みを取り、食欲を増進させます。精油に含まれる成分は生姜の皮のすぐ下にあるため皮をむいた生姜には含まれていないことが多くあります。乾燥させてしまうと、精油に含まれる成分の多くは化学変化し、他の成分に変わってしまったりなくなってしまったりすることもあります。特に生姜独特の爽やかな香りは失われやすいため、乾燥生姜の香りは弱いものがほとんどです。

4. 生姜の効果

A. 身体を温める。

生姜の一番の効果は身体を温めることでしょう。「冷えは万病のもと」と言われ、体温が1度下がると、代謝は約12%、免疫力は約37%低下、さらに体内酵素の働きも約50%も低下するといわれています。本来人間の身体は、36.5-37度の体温で最もよく機能するようになっており、それよりも低い体温では身体の機能が低下して、様々な病気を発症しやすくなってしまいます。35.5度以下の体温が恒常的に続くと、排泄機能の低下や自律神経失調症、アレルギー症状などが出やすくなり、新陳代謝も不活発になってしまいます。さらに、35度の体温でガン細胞が最も増殖し、33-34度は生命維持が困難になってくるとも言われます。

B. 酸化防止作用、免疫力を高める

炎症、がん、アレルギー、自己免疫疾患などのほか、老化も体内で発生する活性酸素が深く関与しているとされています。抗酸化作用の強い生姜は万病の予防、改善に役立ちます。白血球の数を増やし、

その働きを促進し免疫力を高め、ガンに対する効能も注目されています。

C. 発汗、去痰（タンを取り除く）作用、鎮咳作用

血管を拡張して血行を良くし、体内の様々な管や腺組織を刺激して発汗や去痰作用を発揮します。脳の咳そうに作用して咳を鎮めます。

D. 解熱作用

生姜にはアスピリン（解熱・鎮痛薬）の80%程度の解熱効果があるそうです。

E. 鎮痛・消炎（炎症を消し去る）作用

化学薬剤には胃炎や胃潰瘍を起こす可能性があります、生姜は逆に胃壁を守る作用もあるので1日3～10gの生姜の乾燥粉末の投与が消炎・鎮痛効果を確認され、より効果的であると報告されました。

F. 血液凝固の抑制作用、解毒促進、体内浄化、血中コレステロールの低下作用

生姜は血小板のねばり性を抑えて、その凝集を抑制して血栓を防ぎます。また、白血球が減少するなどの副作用は生姜にはないと言われます。生姜を飲用すると血液の循環がよくなり体内にある60兆個の細胞の活力が増します。また、発汗、排尿、排便を促して毒素を排泄し、体内の浄化をします。生姜のジンゲロールの胆汁排泄促進作用により、血液中のコレステロールが低下します。

G. 強心作用

生姜は心筋を刺激することにより心筋の収縮力を高め、脈拍をゆっくりと低下させ、血圧も少し下がることが多いようです。この強心作用は代表的な強心剤「ジギタリス」に似ています。

H. 消化・吸収能力を高める

生姜は胃腸の内壁の血液循環を良くして、胃腸の働きを促し消化吸收を高め、胆汁の分泌を高めビタミン、ミネラルの活性を増します。「ジンギベイン」という強力なタンパク質消化酵素もあります。

I. 抗菌、ウイルス、抗真菌、抗寄生虫作用、抗潰瘍作用

生姜には風邪の原因となるウイルスや、気管支炎、肺炎などを起こす細菌類、カンジダや水虫などの真菌に対して抗菌作用を示し、回虫、フィラリアなどの寄生虫をも駆逐する働きがあるそうです。生姜には少なくとも7つの抗潰瘍成分が明らかにされ、ヘリコバクター・ピロリ菌、大腸菌、サルモネラ菌、黄色ブドウ球菌などの食中毒菌に対する殺菌作用を持っています。確実なものではありません。

J. 鎮吐（吐き気を取る）作用、「めまい」に効く

K. 生殖機能の改善

生姜は男性の精子の運動率を高め、また、女性の生理不順を改善して不妊症に効果があります。

L. 脳の血流をよくして「うつ」に効く

漢方医学では2000年も前から生姜には「気を開く」、つまり「うつ気分」を改善する作用があるとして「気の病」の特効薬、半夏厚朴湯（はんげこうぼくとう）の構成成分として用いられています。

〔参考資料〕

- | | |
|---------------------------------|------------------------|
| 1. 「健康食品の安全性・有効性情報」（国立健康・栄養研究所） | 5. 『使える生姜！』 ネット |
| 2. 『スパイスびと』 ネット | 6. 「大塚チルド食品」 HP |
| 3. 『ショウガ』 ウィキペディア | 7. 『体の冷えを治す生姜を知らう』 ネット |
| 4. 『ハーブサプリメント』（アール・ミンデル） | |

＜ 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）