



〒263-0043  
千葉県稲毛区小仲台 6-19-19 Myビル Tel.(043)287-2624 Fax.(043)287-2610  
ホームページ <http://mariyaclinic.com/> メール [info@mariyaclinic.com](mailto:info@mariyaclinic.com)

一年で最も寒い季節ですね。先日、4センチ程の霜柱があたり一面に立っている場所を見つけました。まるで寶石が地面に埋まっているような輝きで、見とれてしまいました。よく見ると既に春の芽がそこかしこに出ています。クリスマスローズは、最近人気の出してきた花ですから、多くの場所で花を咲かせています。色も花弁もいろいろあつて鮮やかで、私も新しい品種を買って咲かせるようになっています。椿や山茶花も枯れた木々の中に鮮やかに咲いて、心を喜ばせます。そして、いよいよ梅の季節です。寒空に白梅がすくすくと咲く姿は感動です。

インフルエンザが流行っています。予防接種をしていなかった人が多いようです。一昨年からワクチンには4種類のウィルス株が含まれていて効果は高いようです。病気の予防効果というのはいささか大きく、感染発病した場合の身体のダメージは激しいものです。医療や福祉の充実していない国や地域では、人々は食事や対策に自ら注意を払う必要があるでしょう。

1713年に84歳で貝原益軒が出版した『養生訓』を読みました。草木を植えて大事に育てる人が多くの収穫を得ると同様に、身体を大事にして努力すれば、多くの楽しみを得ると書かれています。養生法の第一は、身体を損なう物を除去することであり、それは内から生じる欲望と外からくる風・寒・暑・湿の四気の邪気であるとしています。心は身体の主人であり、身体はその下僕であるから大いに労働させるべきであり、心気を養うことが養生の第一歩であると言います。心を穏やかにし、怒りと欲とを抑制し、憂いや心配を少なくして、心を苦しめず、気を傷めないことが必要であり、養生の道の根本は我慢することであるとします。養生において肝要な言葉は「畏」という一字であり、畏れることによつて、全てに注意し、気儘にせず、過失のないようになり、天道を畏れ敬い、謹んで従い、欲望を我慢することが出来ると説きます。

私はガーデニングが好きですが、実際に草木を育ててみると多くの真実がわかります。化学肥料は土が死んでいくし、殺虫殺菌剤は、草木そのものや庭全体を傷めます。腸内環境のように健康に貢献するのは微生物なのです。単に肥料を与え、薬を撒くということでは済まず、丁寧に育てなければ取り返しのつかないダメージを与えます。人間の方は、知恵と知識と欲望があるだけに誤魔化されやすく、即効性のある薬剤を求めて身体に鞭打つて成果を得ようとしまします。薬でも食物でも、少しでも変であると思つたら我慢せず止めて、確かめてみる必要があります。無理をすると、心身を損なつて回復が難しいダメージを負つてしまいます。身体に効率を求め、負担を与えるような考え方を修正しなければなりません。一つしかない自分の身体、大事にしてください。健康と幸せを祈ります。

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

今月はありません。

#### 聖書を読む会

2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。

- \* 2月3日(金)は院長が集団検診で出張の為、午後は15時からです。
- \* 千葉市の特定健診・各種がん検診は2月28日までです。
- \* B型肝炎ワクチンが定期接種化されました。対象者は、H28年4月生まれ以降で生後2ヶ月以上1歳未満のお子さんです。予約不要です。
- \* 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。ホームページでダウンロードするか、用紙を受け取って書類記入を済ませ、受付時間を確認して、余裕をもって登録にお越しください。
- \* 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、10800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。
- \* インフルエンザのワクチン、ほんの少し残っています。

## <マリヤ・クリニック養生訓>

台湾を旅して、漢方や薬膳その他殆どの人が健康に良い物を積極的に心掛けているのに、どうも病気がありそうな人を見受けられ、夫婦であの人はあの病気は平気なのかね、などと話していました。私どもの周囲でも自己判断の健康管理で健康を害した人が続き、そういう面の説明もしておいたほうが良いと思い、養生訓をまとめてみます。貝原益軒とは違うところもありますが、生活習慣と文化や価値観が違っているからです。現代日本における養生訓です。

### I. 人としての健康とは

#### 1. 心と身体のバランスが大事です。

若い時は身体が急速に成長しますが、心は未だ成長の段階には入っていません。身体の成長は27, 8歳までと言われますが、その後に心の成長を心掛けないと心身のバランスを失い、不健康になっていきます。ただ、若い時からバランスを考えてしまうと、心身が強くなるので、周囲も過激でアンバランスな行動でも見守ることが必要かと思えます。貝原益軒は、心は身体の主人であると言っていますが、身体を大事に管理する心が大事です。

#### 2. 無理はいけません。

一度健康を損なうと回復には時間や労力が掛かり、また難しくなることもあります。過労、栄養不足、寝不足、劣悪な環境、その他、身体を害する状態が続くと、身体のホメオスタシス(生体恒常性)では対応できなくなり、発病します。物でも草木でも壊れたり枯れたりすると、元に戻すことは難しくなります。ウィルスや病原菌を恐れる傾向も強くなっていますが、健康で免疫力を強くするほうが殺菌や除菌よりも大事であると思えます。

#### 3. 欲望に惑わされない人生計画を持ちましょう。

成功したい、金持ちになりたい、という願いと、健康や幸せな家族の形成ということを短期的に両立することは難しく、何を優先して生きるか、ということが問われてきます。独身の時には、ひたむきな活動というのは必要ですが、結婚してからもそれを続けると破綻がきます。また健康も害します。年齢や時期に合わせて生き方を調整することを身に着けていかないと健康にはなれません。

#### 4. 偏食・ダイエット・栄養不良が身体を弱くします。

食事に好き嫌いや偏りがあったり、食べる時間が一定でなく食間が長かったり、夜中にラーメンやから揚げなどを食べたり、酒だけを飲んだり、或はダイエットでタンパク質が不足したり、摂食の不適切さが健康を害することは多くあります。身体の免疫力を落とし、病気になり易い身体を作りだします。

#### 5. 自己分析が大事です。

劣等感、欲望に負けやすい、闘争心が強いなど、心の弱さを自己分析することが大事です。同様に、太りやすい、酒やタバコがやめられない、甘いものが好き、ラーメンが好き、眠れないなどということも原因があります。自分の弱さの原因をしっかりと分析し、対策することを自己管理といいます。仕事術よりも大事なことです。

#### 6. 人間関係と食習慣

音を立てて食べたり、口にほおぼり過ぎたり、食べながら話したり、食事のマナーが粗雑ですと、他の人は一緒に食事を取りたくなくなります。一人で食べる生活をしている人は気を付けてください。ご飯に何かを掛けないと食べられない人も食習慣が悪いのです。

### II. 遺伝素因、生まれつきの体質について

#### 1. 身体能力や健康は限界を超えると破綻します。

実際には、健康に育った人ほど無理をする傾向にあり、短命となる場合が多くあります。病弱に生まれ育っても、身体と他の人を労り、丁寧に生きるならば健康で幸せな人生を過ごすことができます。自分自身を良く管理するためには、己の弱さを意識することが大切です。健康管理のためには血液検査や筋肉量など検査数値をしっかりと分析管理することをお勧めします。

#### 2. 身体に合わせた管理が大事です。

活発な人、筋肉の多い人、活動量の多い人は、それなりに栄養補給を多くしなければなりません。また、酸化しやすいので、抗酸化にも気をつけなければなりません。身体の弱い人は、筋肉が少なく、神経も弱いことが多いので、免疫力も弱くなりがちです。タンパク質の補給と身体を動かすことを怠ると、血液がうっ滞して病気に成り易いことがあります。体調が悪い時に無理をすると発病することになります。

### 3. 障害や弱さは本当に治せないもの、或は悪いものなのでしょうか。

日本社会は、障害者をランク付けて助成や支援をしています。そういうことは良いことではありますが、観点を變えて、本当に治せないものなのか、助けを必要とするのかと確認をすることも大事なのではないのでしょうか。マリヤ・クリニックは、障害というものを無くそうとする医療を志しています。

## III. 治療にあたって

### 1. 治療よりも予防が大事です。

病気になるということは、身体のホメオスタシスが崩れるということであり、大きなダメージであり、回復するにはより大きな力と時間を必要とします。それよりも病気に成りにくい体調管理を行い、予防接種なども行った上で、十分な栄養と休息を取る健康な状態が続けば、大きな成果を確保できます。

### 2. 体調の異変を感じたら、すぐに対処をする。

疲れを感じたら休む。眠くなったら寝る。風邪を引きそうだったらビタミンCを多めに摂り身体を温めて休む。食べ過ぎたら消化剤を飲む。膝が痛くなったらコンドロイチンを摂る。身体をぶつけたら直ぐに対処する(部位や状況によって異なる。)。血流が悪かったら長湯をし、マッサージをする。無理をしない、放置しないことです。

### 3. 掛かり付け医を確保する。

患者の容態・体調・症状・病気などを充分理解している医師を確保していることが大事です。栄養医学を採用していなくても、患者の詳細を知っている医師は、対症的に過激な処方はしません。患者も医師を選ぶことが大事です。大病がわかって、紹介する医師がいないと専門病院に掛かることもできません。

### 4. 安易に対症的な薬や漢方薬、そしてサプリメントの摂取で治そうとしない。

同じ症状でも原因や病気が違う場合が多くあります。サプリメントや漢方その他の商品宣伝を見て、ご自分の症状と同じだとして摂取を続け、症状は緩和しても病状が次第に重くなる場合があります。一途な人ほど、一度誤解して始めたら軌道修正をすることは難しいものです。健康オタクが健康になるとは限らないことは覚えておいてください。私たちは検査に基づく、正当な処方によって健康を確保することを主張しています。

## IV. 薬と栄養の違い

### 1. 薬は対症療法的なものであり、即効性が期待されます。

薬は健康になるために摂るものではなく、病気や症状の緩和や治療、つまり悪いものに対処するものです。経常的に処方されて良いのは、薬とは言っても実は栄養素である場合が多いです。但し、薬剤となった栄養素は安定性が求められ、安定性とは影響を受けづらいものであるということで、実は影響を与えづらいものに変えられているということです。

### 2. 身体を造りだし、十分に機能させるためには、原料が必要です。

車を製造する時に何か一つの部品でも足りなければ故障します。美味しい果実を採ろうとしたら土に有機物や肥料、そして水も太陽も充分に必要です。完成した車はタフで容易には壊れません。力のついた果樹も病気や虫に強く、多くの実りを生みます。人間は活動量に比べて驚くほど効率の良い働き手ですが、やはり十分な栄養と環境が、健全な成長と働きには必要です。

### 3. 十分な栄養があると、遺伝子情報に基づいて身体は治癒活動を始めます。

分子整合栄養医学とは、そのようなもので、病気を治すだけでなく、思わぬ症状改善や健康を作りだします。遺伝子には、あなたの健康な姿の設計図があるのです。遺伝子の損傷自体も十分な栄養の補給によって補修されることがわかってきました。

### 4. 人間の身体は、異常や病気があると、特定の栄養素を治癒活動に用います。

日常的に発生するガン細胞に対処するNK細胞などは、当然タンパク質で造られており、大量のビタミンCがガンに対して有効なことは知られてきました。基本的に免疫細胞の生成や、強い身体を作り出すにはタンパク質が必要です。

## V. 有害な物の除去や注意

### 1. 有害ミネラルや環境汚染に注意

有害ミネラルは、神経や代謝に悪影響をもたらします。脳関門の形成されていない乳幼児には脳神経にも入り込みやすく、胎児を含めて注意が必要です。化学合成された物質も悪影響を身体に与えます。どちらも、排出は難しいのですが、排出効果のあるサプリメントが報告されています。空気汚染や水質汚染にも十分注意が必要です。

### 2. 食品や生活物質の中に含まれる有害物に注意

市販のパンに含まれているマーガリンやショートニングは、トランス脂肪酸を含み、心臓疾患・アレルギー・認知症その他を引き起こすとされ、アメリカでは禁止されています。ハムやソーセージの着色剤である亜硝酸ナトリウムも発がん性のある物質です。住宅の建材にもホルムアルデヒド・トルエン・キシレンなどの有害物質が含まれ、室内の空気が汚染されて免疫系を傷め、アレルギーの原因ともなります。

### 3. 生活環境や生活状況の悪さ

騒音、振動、不衛生な生活、ゆっくりと休めない住環境、人間関係、その他、生活環境の悪さから、不眠・イライラ・ストレスなどが起こり、身体を悪くすることも多いものです。

## VI. 血流は栄養と酸素を運び、リンパは免疫系に関わります。

### 1. 身体の一部を動かすことが必要です。

仕事などで動いていることと、運動で身体の一部を動かすことは基本的に異なります。同じ姿勢を続けることも血液がうっ滞して肩こりや腰痛だけでなく、慢性疾患を引き起こす原因ともなり得ます。

### 2. 身体を温め、締め付けないようにすることも大事です。

冷えや低体温は身体によくありません。温めの長湯を毎日すると免疫力を高めます。ベルト・靴下・下着などで身体を締め付けると血流やリンパの流れをうっ滞させます。できれば日中でも横になり、軽く眠ることは、健康には良いことです。

### 3. 身体に負荷を与えることも必要です。

重力の少ない宇宙空間にいると骨が脆くなるように、身体に負荷を与えないと骨は脆くなり、筋肉は付きません。寒さや暑さも避けてばかりいると自律神経が鈍くなります。

### 4. 刺激の少ない物を、よく噛んで食べることです。

香辛料の摂り過ぎは味覚異常であり、亜鉛が足りないのかもしれない。神経にもよくありません。よく噛んで食べることは消化吸収力を上げます。冷た過ぎる物、熱過ぎる物を食べることは、食道や胃に良くありません。

### ＜ 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)