



〒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

紫陽花の季節となりました。紫陽花の青色は土壌にあるアルミニウムによるもので、赤色のアジサイを植えても土が変わらないうち、やはり青色になってしまいます。また、青色の花も日が経つにつれて赤色に変わっていきます。紫陽花は日本が原産地ですが、紹介したシーボルトが自分の愛妾の名を勝手につけて学名に OTAKASA (お滝さん) と付けてしまったそうです。

世界旅行に出かけた次女は、トルコ、イスラエル、ヨルダンを経てスペインで巡礼の旅をしています。ヨルダンのペトラ遺跡は映画のインディジョーンズで有名です。狭い峡谷を数キロも歩くのですが、次女は子供たちと遊んでいたら、ただでロバに乗せて連れて行ってくれたと喜んでいました。スペインでは、巡礼で教会の礼拝の後、92歳のお婆ちゃんに、お腹が空いてない、と話しかけられ、家に招かれて御馳走されたそうです。殆ど英語もスペイン語も話せないはずですが、持ち前の親しみ易さで、楽しく旅を続けているようです。

3女も会社を辞めてフィリピンの島巡りをしており、その後やはり世界を巡るそうです。8月には、私たち夫婦とロンドンで合流し、列車や車でイギリスの湖水地方やイングリッシュユガーデンなどを巡る予定です。オックスフォード植物園は1621年創立の学術的な植物園であり、世界中の花の殆どの品種が集められているそうです。紫陽花もどのように記録されているか興味深いものです。

先月末に夫婦同時に齢を取りました。考えてみると、私の齢に父は大学に入學する私を抱えていたわけです。9人目の子どもが初めて大学に行ったので、遠い銀行まで自転車で行って、毎月3万円を横浜銀行の前橋支店から律儀に振り込んでくれました。自分の年金をそのまま振り込んだのではないのでしょうか。私が馬鹿なことも喧嘩なども決してしなかったのは、親を悲しませてはいけないうわい、という思いがあったからです。未成年で交通違反をして、親に連絡を取る、と言われた時は驚愕して、それはしないでくれと頼み込んだことを忘れられません。父は89歳、母は95歳で亡くなりました。

なお、日本を追放されたシーボルトと残ったお滝さんとの子どもは、日本初の女医楠本イネ(1827年5月6日生まれ)です。医学の弟子たちを通じて、滝とイネにオランダ語の教本や医学書が送られていました。その後、禁令が解かれ、イネが31歳の時にシーボルトが帰ってきたそうです。大河ドラマ『花神』(1977年)では、浅丘ルリ子がイネの役をしています。長女の息子が大好きだというブルーベリーを沢山植え、限りなく実っているのを眺めながら、カナダに去つてしまった孫を想います。家族が何人増えようと、世界のどこに行こうと、幸せと安全と健康を願う祈りは尽きることはありません。

事務長

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

カルマダ

6月7日(水) 12時まで

聖書を読む会

6月20日(火)午後2時~2時20分

当院待合室にて行います。

7月は11日(火)です。

- * 6月6日(火)、13日(火)、16日(金)は院長が院外健診の為、午後の診察は15時からになります。
- * 千葉市は今年度より「予防接種番号シール」制度を導入しました。公費のワクチン接種には予防接種番号シールと母子手帳が必要です。
- * 千葉市の胃がん検診に、胃がんや胃粘膜萎縮の主要原因となるピロリ菌の血清抗体価が加わりました。該当年齢の方は、500円(通常は自費2,160円)で調べられます。ただし、過去にピロリ菌除菌歴がある方、胃を全摘した方は対象外です。
- * 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。
- * 一般社団法人障害治療研修所の全体研修会が6月22日(木)にあります。今回から午後開始となります(13時~17時)。会費は2000円(会員)、定員25名です。今回は、院長による発達障害の症例報告の他、治療に関する講演を行います。

「マグネシウムの働き」(『新・栄養医学ガイドブック』より)

マグネシウムは体内で7番目に多いミネラルで心臓、腎臓、骨にその全体の3分の2が含まれています。カルシウム、ビタミンC、ナトリウム、カリウム、リンの代謝とバランスをとるのに必要であるとともに、神経、筋肉が効果的に機能するのに不可欠です。タンパク質と糖質の代謝に必須で身体の300種以上の酵素反応を助ける役割を果たします。現代において不足しやすいミネラルの1つです。

1. はたらき

カルシウムの濃度調整と同様にホルモンの調整を受ける

・神経系、精神作用の鎮静

脳内ホルモンであるセロトニンやGABAを作る上で、ビタミンB6とともに補酵素的役割をする。また神経伝達物質の放出と受容体への結合にも大きく関与する。このことから、不安、うつ、不眠、多動などを鎮める。

・筋肉・血管の収縮を抑える

カルシウムの過剰な細胞への取り込みを防ぐ。そのことで筋肉・血管の収縮を抑え、虚血性心疾患や不整脈、高血圧、脳こうそくを予防する。

・腎結石の予防

腎結石の原因となるカルシウム塩の溶解度を増やす。

※ 腎結石の予防のためには、ビタミンB6を1日10mgを、マグネシウム1日300mgと一緒に摂るとよい。

・体内の代謝を円滑に

TCAサイクルをはじめ、体内の代謝に必要な300以上の酵素の補助因子としてはたらく。エネルギー産生やタンパク質代謝、ホルモン分泌を促す。脂肪燃焼、コレステロール合成抑制作用、脂肪分解作用により、肥満を防止し、脂質代謝を改善し、動脈硬化を抑制する。

・血小板の凝集抑制、片頭痛の改善、抗ストレスなどのはたらきもあります。

— マグネシウムは天然のカルシウム拮抗剤 —

代表的な降圧剤に、カルシウム拮抗剤という薬があります。そのメカニズムは、カルシウムが細胞内へ入る入口(カルシウムチャンネル)に結合して、カルシウムが細胞の中に入るのを妨げます。これにより血管平滑筋の収縮が抑えられ、血圧が上がらないようにします。カルシウムの入り口はマグネシウムと一部共通なので、血液中のマグネシウム濃度を上げると、カルシウムが細胞内に入るのを妨げ、高血圧を予防することになります。このように、マグネシウムは細胞内にカルシウムが入りすぎないように門番の役を果たしています。

※ カルシウム拮抗剤投与時には、血中カルシウム濃度が上昇し、マグネシウムの尿中排泄が促されやすいので、マグネシウムを多く摂ることが必要。

2. 不足すると

ビタミンB群のはたらきが損なわれる

マグネシウムは、ビタミン B1、B2、B6 が体内ではたらくときに必要とする酵素の構成要素です。そのため、マグネシウムの不足はビタミン B 群の十分なはたらきを損ない、以下のような症状が現れます。

- ・ **神経障害**

抑うつ、記憶障害、幻覚、錯乱、昏睡、不眠、譫妄。

- ・ **血液循環の悪化**

だるい、しびれる、締め付けられるような頭痛。

- ・ **異常知覚**

身体がチクチク、ムズムズする。

- ・ **筋肉の過度の収縮**

こむらがえり、高血圧、脳こうそく、心筋こうそく、狭心症、脳内血管の過度な収縮後の過膨張が原因の片頭痛。

- ・ **血小板の凝集を過度に促進**

血小板内のマグネシウムが欠乏すると、血小板が凝集しやすくなり、糖尿病で合併症が起こりやすい一因となる。

- ・ **だるい、冷え性、低体温**

エネルギーが産生しにくくなる。

- ・ **不整脈、頻脈**

心筋の電気伝導に異常が起こる。

- ・ **胃腸障害**

胃腸の平滑筋の異常により食欲不振、消化不良、腹痛、下痢、便秘が出現する。

- ・ **腎臓結石、胆石、動脈硬化**

マグネシウム欠乏によりカルシウムの沈着が起こる。

- ・ **歯の健康を損なう**

マグネシウム欠乏により、腸からのカルシウム吸収が妨げられる。

- ・ **肥満、脂質異常症**

脂質代謝異常がおこる。また、血液中では相対的にカルシウム過剰となり、動脈硬化に至りやすい。

- ・ **アルコール中毒症にかかりやすい**

二日酔いには、マグネシウム、ビタミン B1 が必要。また、アルコール中毒の人はマグネシウムが欠乏していることが多い。

3. 摂り方

カルシウムイオンとマグネシウムイオンは兄弟ミネラルと呼ばれ、2 : 1 の割合での摂取が理想です。ストレスはマグネシウムの排出を亢進させます。そのため、ストレスが多い人ほど、理想の割合が 1 : 1 に近くなります。

以下は、マグネシウムの損失をもたらす要因です。

- ・加工・精製された食品；80～99%が損失を受ける。
- ・薬物、飲酒；利尿剤、ジギタリス製剤などによってカリウムとともに尿中に排泄される。
- ・カフェイン、アルコールの摂取；これらを摂取すると、マグネシウムは尿中に排泄される。
- ・糖尿病；尿糖とともにマグネシウムが尿中に排出されやすい。
- ・インスリン過剰症や甲状腺機能亢進症のときも、マグネシウムの必要量は増加します。

《第27回研修会》ご案内

一般社団法人障害治療研修所

発達障害の治療については、小麦や乳製品の除去、有害ミネラルの除去、IgGアレルギーとなる食品の除去などが他の医療機関でも進められておりますが、当院独自のものは有機酸検査（OAT）であると思われます。発達障害の症状には多様なものがあり、遺伝性的原因、出産前後の母体の原因、食事の原因、腸内環境の原因、その他多くの原因によるものが考えられます。それらについて、しっかりと分析対応できるのは、OAT検査であると私たちは推測しておりますが、もう一度、その意義と内容を皆さんに提示する必要を感じております。内容が難しくなりえますが、ぜひ、ご参加し、発達障害の根本治療への当院の方向性と研究内容をご理解いただきたく、ご案内いたします。

日 時 2017年6月22日(木) 13:00～17:00

会 場 マリヤ・クリニック3階会議室（受付は3階ですので、ご注意ください。）

参加費 参加費 会員；2,000円、会員同伴家族；2,000円、非会員；4,000円。

定員 25名(先着)

予 定	12:30	受付開始 開場	
	13:00	挨拶、発達障害治療の方向性	柏崎久雄理事長
	13:10	「腸内環境と精神・神経作用の関連」	金田幸代管理栄養士
	14:00	休憩	
	14:10	「発達障害に見られる代謝の異常」	武田亮管理栄養士
	15:00	ティータイム&交流	
	15:30	「発達障害における食事制限の意味」	鈴木仁美管理栄養士
	16:00	休憩	
	16:10	「発達障害の症例報告」	柏崎良子院長
	17:00	閉会	

※ 参加希望の方は、6月10日(土)まで参加費と共に㈱ヨーゼフの受付にお支払いください。

《 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)