



〒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://mariyaclinic.com/> メール info@mariyaclinic.com

政治の混乱が激しいですが、私たちにとっては明治維新の際に命を懸けて国の為に動き回った人々を想います。薩長土肥と言われますが、司馬遼太郎は『この国のかたち』で、それぞれの藩の風土、氣質を説明しています。薩摩は、若者同士の郷中制度の中で学問よりも人物を重視し、西郷隆盛の総郷中頭の下に大久保利通・大山巖・東郷平八郎が育ったそうです。長州は、現代の法人のような組織体制を持っていたので奇兵隊という武士でない人々による志願軍が成立したのです。土佐の場合は、長曾我部の残党が郷土化して山内家の支配に屈しないで拘束のない階級として坂本龍馬や中江兆民が育ち、株式会社のような海援隊が結成されたのでした。ところが、肥前は絶対的な学制で恐怖をもって統率されており、出身の大隈重信はこれを嫌って自由闊達な早稲田大学を創設したそうです。人が育ち生きる環境は大事です。

二十歳を過ぎた娘さんが、親の注文が多いのを嫌って家出して学校を辞めてアルバイトで自活しているという話を聞きました。親は、「そんな勝手な子供に育てた覚えはない。」と許さないでいるとのことですが、子供を自分の思い通りに育てようとする風潮は今でも強くあるようです。一つの価値判断以外を認めず服従を強いる慣習が、人のいのちや喜び、そして成長を阻害するのです。

有能な人材を輩出し続けているスタンフォード大学の経営大学院では、最先端の知識を教えるよりもむしろ「人を知ること」に重点を置き、「悔いのない人生を生きるために、チャレンジする」人を生み出しているそうです。

長女がカナダで医師として働き、次女二女が世界旅行を一年もすると聞いて、「なんでそんな危険なことを許したのですか。」と驚く人が殆どです。危険はどこにでもあります。チャレンジしないでは得ることができないことは多いものです。80歳以上の高齢者に「何が人生で悔しかったか。」という問いを出したところ、「やりたいことをやらなかったこと。」「との回答が多かったそうです。

夏の休暇では、ロンドンで二人の娘と会います。列車に乗り、湖水地方をドライブし、レストランやパブにも連れて行って、親子4人で仲良く過ごしながら、マナーも教えようと思います。私たちは、お金を使い、時間を費やし、労力を掛けて、経験を積み上げ、社会における良き働きに備えていくのです。

日本人一人一人が固定的な価値判断や偏見に囚われずに生きていくことが、これからの時代に必要なことであると考えます。できるだけ、タイプの違う人と交流したり、今までと違うことをしたり、計画できないことをするのは如何でしょうか。チャレンジと経験は、どこでもできるものです。あなたの勇気を期待します。

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
ビタミンB各種 (右記)
8月7日(月) 12時まで

聖書を読む会
8月8日(火)午後2時～2時20分
当院待合室にて行います。
9月は19日(火)です。

- * 8月から国民健康保険証、後期高齢者保険証、子ども医療費助成受給券が更新されます。ご来院の際は、H29年8月以降の新しいものを「持参ください。」
- * 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。
- * 感冒や咳などの症状があり、受診する方はマスクの着用をお願いします。受付でも、成人用・小児用を販売しております。
- * 小児の内服や脱水時の経口補水に使えるシリンジやスポイトが必要な方は、看護師にお声かけ下さい(有償)。
- * 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。
- * クリニック、ノア、ヨーゼフの夏季休暇は8月10日(木)～17日(木)です。前後の日は込み合いますので「留意ください。」

「各種ビタミンBの働きⅡ」(『新・栄養医学ガイドブック』より)

※ 新・栄養医学ガイドブックから一部割愛して載せています。本来は注書きもありますので詳しくは、本をご覧ください。

<ビタミン B2> 成長ホルモンの合成に関与する、別名「発育ビタミン」

細胞レベルでのエネルギー獲得、物質代謝、薬物代謝に関与します。動脈硬化の抑制や、脳の活性化、皮膚、粘膜の代謝の活性化、成長ホルモンの生合成に深く関与しています。トリプトファンからナイアシンを合成するはたらきや副腎皮質ホルモンの生成にも関与しています。

はたらき 粘膜や皮膚の代謝を正常化する

呼吸器粘膜を正常化するので、呼吸器系の疾患の治療には不可欠です。目や皮膚にも必要です。抗酸化作用もあります。動脈硬化の抑制や皮膚、粘膜の代謝の活性化にも寄与します。

不足すると 光に過敏になり、皮膚に異常が現れる

ビタミン B2 は動物性タンパク質や醸造酵母に多く含まれます。

1. ビタミン B2 を消耗させる要因

- ・ 野菜を主な食物とする (菜食主義)。
- ・ B 群の摂取不足と吸収不良による。
- ・ 抗生物質 (ストレプトマイシン等)、精神安定剤、ステロイドホルモンの多用。
- ・ 過酸化脂質が多く含まれる食物の摂取。
- ・ 妊娠、授乳期、ストレス、糖尿病、下垂体疾患など。

2. ビタミン B2 不足によって現れる症状

- ・ 角膜のまわりに血管の新生、角膜内への浸入が見られ、涙目になったり、まぶしがったりする。B2 欠乏の大きな特徴の 1 つに光線過敏症がある。
- ・ 口の中に灼熱感と疼痛があり、舌の表面のざらざらが消失する。
- ・ 皮膚は脂ぎるが、鼻、口、額、耳のまわりでは表皮が剥げ落ち、口角炎など口唇や口角に赤いぶつぶつができる。
- ・ 体毛脱毛、眉毛の消失、禿頭など。

摂り方 B2 と B6 は、同量摂るのが望ましい

アルコールには脂肪分解を妨げるはたらきがあるため、アルコール摂取時には B2 の必要量は増えます。脂肪の多い食事をしたときにも必要量が増えます。B2 と B6 は同量摂るのが望ましいとされています。なぜなら、ビタミン B 群はそれぞれに相互作用があり、特にビタミン B2 欠乏は、ビタミン B6 の活性型であるピリドキサルリン酸の組織内レベルの低下や葉酸の再生の低下をもたらすからです。また、ビタミン B2 や B6 に限らず、ビタミン B1、ナイアシン (B3)、パントテン酸 (B5)、B6 は同量摂ることが望ましいとされています。

1. ビタミン B2 摂取が有効な症状

- ・ 子どもの成長が遅い、体重増加しない・ 肛門のかゆみ、膣のかゆみ (特に小児の肛門周囲皮膚炎)
- ・ 口内炎、口角炎、腸炎、くちびるの水疱 (ビタミン A と一緒に)

- ・ 太陽がまぶしい、充血、かゆみ（ビタミン A、ビタミン C と一緒に）
- ・ 抗生物質服用時（症状が出たとき）
- ・ しみ（ビタミン C、ビタミン E と一緒に）
- ・ 脂肪が消化吸収できない
- ・ フケがひどいとき（ビタミン A と一緒に）
- ・ 向精神薬服用時
- ・ 脂漏性皮膚炎（ビタミン B6 と一緒に）

<パントテン酸> 疲労感に打ち勝つ、抗ストレスビタミン

パントテン酸はストレスに打ち勝つために必要な栄養素です。強いストレスが続くとパントテン酸が枯渇して疲労感が出やすくなります。また性ホルモンやアセチルコリン、副腎皮質ホルモンなどの生合成にも必要な栄養素です。抗生物質の副作用を軽減する効果もあります。不足すると、うつ、疲労、不眠、関節炎などが起こります。また、低血糖症にも深く関わっています。

はたらき 数多くの補酵素として代謝に深く関与

140 以上の酵素の補酵素としてはたらき、さまざまな代謝やホルモンの合成を正常化するのに役立っています。

- 傷の治りを早める
ビタミン B6 や葉酸とともに、免疫の抗体を作ってウイルスなどの感染に対処する。
- 皮膚、毛髪を健康を守る
コラーゲンの生成に必要なビタミン C のはたらきを助け、皮膚、毛髪の障害に対応。
- 脂肪と糖のエネルギー代謝を助ける
肥満予防に役立つ。
- 動脈硬化の予防
善玉の HDL コレステロールの生成を促す。
- 上記のほか、副腎皮質ホルモンの生成に関与する、末梢神経や消化管を守る、生殖機能障害を防止する、アレルギー症状を緩和する、などのはたらきがあります。

不足すると 疲れやすくなるなどの症状

皮膚や毛髪のとやがなくなる、知覚異常や手足のしびれ、疲れやすいといった症状が起こります。

摂り方 加熱や加工に弱い。精製によっても失われる

パントテン酸は食品の加工、加熱に弱く、またカフェイン、サルファ剤、睡眠薬、アルコールなどによって損なわれるので、注意が必要です。穀物では精製によって、50%が失われます。

1. パントテン酸摂取が有効な症状

- ・ ストレス
- ・ アレルギー
- ・ 低血糖症
- ・ 歯ぎしり

<ビタミン B6> 皮膚科のビタミン

ビタミン B6 は、皮膚の形成に必要、特に皮脂腺での脂肪分解に必須の栄養素であるため、「皮膚科のビタミン」と呼ばれます。また、マグネシウムや葉酸などとともに、神経伝達物質を生成するのに補酵素としてはたらくため「神経のビタミン」とも呼ばれます。亜鉛のはたらきに不可欠な栄養素です。

はたらき 皮膚を健康に保ち、各種代謝にも必要

- 神経伝達物質の生成

タンパク質、脂質、糖質の代謝や、神経伝達物質の生成に必要。うつ症状などの精神疾患に有効。アミノ酸からブドウ糖を作る反応に必須。

- 皮膚の健康を保つ

皮膚の再生や皮脂分解のためにはたらき、湿疹、にきびや毛囊炎の治療に有用。

- インスリンの分泌を高める

マグネシウム、ナイアシンとともに糖尿病の改善に欠かせない。

- 抗体、赤血球の産生

ヘモグロビンは、ビタミン B6 のはたらきによって、タンパク質と鉄から作られる。

- 免疫を正常化する

細胞性免疫を強め、アレルギーの治療にも有用。

- 腎結石を予防する

マグネシウムと協力して作用する。

- 上記のほかに、亜鉛のはたらきに関与する、肝臓内の酵素の産生に関わる、エストロゲンによるうつ症状を改善する、などのはたらきがあります。

不足すると 高齢者や妊娠中の女性は不足しがち

高齢者はビタミン B6 が欠乏しやすく、また妊娠中の女性は通常より多くのビタミン B6 を必要とします。ビタミン B6 が足りないと、次の症状が出やすくなります。

1. ビタミン B6 の不足によって起こる症状

貧血、舌炎や脂漏性皮膚炎（にきびを含む）、皮膚の過敏症、手足のしびれやけいれん、動脈硬化、免疫低下やリンパ球減少、月経前症候群（PMS）、うつ症状や興奮性などの神経症状、落ち着きのなさ、不眠、熱性けいれん、AST（GOT）、ALT（GPT）の低下、糖尿病、高ホモシステイン血症

摂り方 マグネシウムとビタミン B2 を一緒に

ビタミン B6 を大量摂取するときは、マグネシウムを補給し、ビタミン B6 と同量のビタミン B2 を摂るようにします。

《 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)