



〒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](mailto:info@mariyaclinic.com)

冬季オリンピックが盛り上がりました。寒風荒ぶ中、凄まじいコース設定をものともせず、高度な技術で楽々と乗り切り高い得点を挙げる選手たちには、同じ人間かと疑わさせるほどの体力や気力があるようです。失敗をして怪我したり、障害をもってしまったこともあり、人間の挑戦力や冒険心というものの強さと怖さを感じます。

世界各国の違いや民族性も知らされます。トランジットで北欧の空港によると、巨人国にきたのかと思わせられるほど驚きます。長距離走やソリなどの競技は体格と体力が優位ですが、やはり北欧選手でした。スノーボードで見事なアクロバティックな技を見せた平野歩夢選手は、その身軽さと体力を維持するために一日一食と水しか飲まない生活を続けているそうです。

私自身は、4年前に体調を壊し、手足の先が痺れて冷え、寝つきが悪く、体重も80キロを超えて膝も痛み、疲れやすくなり、日曜の説教の後には動けなくなる状態で、引退を考えたりしました。使命感と妻の心配もあり、長柄の研修所を購入して週二回の作業で整備を始めました。一日7時間も肉体労働をして贅肉が落ち、疲れなくなりました。私は集団でやるスポーツやマシントレーニングなどは苦手な長続きしません。継続できる自分にあつた運動を考案しなければなりません。身体を悪くしたのも、朝晩2回の愛犬との散歩が無くなったからであることに気が付きました。義務だと思っていたのですが、彼は私の為にいろいろなことを教えてくれ、助けてくれたのです。死んでから気が付いたのでは遅いと思ひ、今は妻との散歩も大事にしています。

自己管理のうち、最も難しいのが運動や身体を強くすることです。糖尿病、高血圧、心疾患、脂質異常症、骨粗しょう症などをはじめ、がんや歯周病も運動不足が原因だと言われています。運動をしていると言っても不健康な人の話を聞くと、失礼ながら自己満足な程度である場合が多いようです。ラジオ体操くらいでは足りません。ある程度身体に負担がある運動を一日2回すると良いでしょう。歩くのでは一万歩は必要です。脳に障害ができるとしつかりとした歩きができなくなりますが、逆もまた真なりで、しつかりとした歩きをしていると脳に障害が起こりづらくなります。自己管理で最も役に立つのが体組成計です。各部位毎の筋肉量や脂肪量、骨量、基礎代謝量、肥満度などを測定できます。3カ月に一度測り、健康を維持したら、医療費が格段に減ることは保証します。定期的に測るようしたら、食事や気をつけるようになり、嗜好品も減って節約になります。老後の貯えを心配している人は、贅肉の貯えよりも確実な健康の貯えになるでしょう。本文にも書きましたが、遠慮なくスタッフにいろいろと相談してみてください。あなたの健康を祈ります。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**

αリポC、コエンザイム Q10 (3月7日(水)午前まで)

**聖書を読む会**

3月20日(火)午後2時～2時20分  
当院待合室にて行います。  
4月は17日(火)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ています。受付でも、成人用・小児用を販売しております。
- \* 27日(火)は院長が院外健診の為、午後の診察は15時からです。
- \* 4月から小学生となるお子さんと、麻疹風疹混合ワクチンの2回目をまだ接種していない方は、3月末までに行ってください。
- \* 平成29年度の成人用肺炎球菌ワクチン対象者への助成は、3月末までとなります。
- \* 病児保育のご利用には、施設ごとの事前登録が必要です。毎年新学期前後の2月から5月にかけて、多くの方が登録に来られます。感染症も流行している時期ですので、この時期の登録は特に、書類を事前記入のうえ、マスク着用し、お時間に余裕をもってご来所下さい。書類は、ホームページからのダウンロードか、当院1階受付で配布しています。
- \* 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。なお、栄養指導料は今年3月より40分まで4000円(税別)に値上げします。延長20分で2000円(税別)ですが、流れの中で説明が終わらない場合には追加料金はかかりません。ご質問が尽きず、時間を超える場合には適用となります。詳細については、管理栄養士にお尋ねください。

## <発達障害の治療に関わる課題>

パラリンピックという用語は日本人の発案だそうです。Parallel(平行)オリンピックという意味もあり、1960年に始まり、オリンピックと平行して開催されることもあり、されないこともあったのですが、1988年より正式名称となりました。三色のマークは、人間の最も大切な3つの構成要素「心(スピリット)・肉体(ボディ)・魂(マインド)」を意味しているそうですが、1998年の長野パラリンピックで最初に知的障害者の参加が認められても、その後、健常者が紛れ込んだこともあり、知的障害者の参加は認められなくなりました。

障害ということの理解と、その支援や治療の在り方について、障害者を含めた皆さんと一緒に深く考え、改善していかなければならないと思っております。そして、障害者や弱者をどのように捉え、対応するかが、社会をより良きものへと改善する道であると思えます。

### A. 障害者への支援と課題

五体満足という言葉がありますが、これは身体障害者には失礼な言葉です。古来、身体の外見に異常がないことが重視されてきたことは事実ですが、実際には、内部的な疾患が見逃されてきました。日本を含めて多くの国で、障害を持った人々を差別し卑下する風潮がありましたので、内部的な障害は表立てにはされないで、ただ心身の能力的劣等とみなされてきました。精神病患者への偏見も大きなものがありました。発達障害の患者数が急激に増えてきたことは、発達障害に対する理解の深まりと共に発達障害であることを隠す風潮が薄れてきたこともあると思われまます。

このニュースの2017年11月号に、国連総会における1975年の「障害者の権利宣言」のことを紹介しました。そこでは、「可能な限り通常のかつ十分満たされた相当の生活を送ることができる権利」を説明しています。そして、2011年に改正された我が国の障害者基本法の付帯決議では、「**障害原因の軽減や根本治療についての再生医療に関する研究開発を推進するとともに、障害者が再生医療を受ける機会を確保するために必要な措置を講ずること。**」とされています。

他方、「発達障害を治そうとするのは間違いであり、迷惑」という発達障害者の家族の考えがネットニュースで流されました。これは、上の付帯決議とは全く対立する考え方で、こういう批判的かつ否定的な考えを衝撃的に載せる機関の姿勢を問われるものです。むろん、ご家族のこれまでのご苦労と、治そうとして治らない悔しさもあるでしょうが、そのような否定的な見解だけを公表することが、改善させようとする治療努力への反対また敵対ということに繋がってきて、多くの研究者や医療従事者を困難に陥れることも事実です。私達が精神障害の一因としての機能性低血糖症を啓発した時もまた同様なものでした。ただ、このような考えがいまだ強くあり、**国の政策が浸透しないのは、発達障害者とその家族の困難が軽減されていないという事実があるから**でしょう。

### B. 障害に関する考え方の啓発の必要性

成長・発展・効率を求める社会では、より有能な者が求められ、優劣を競った結果としての勝敗が貧富の差として現れるとされます。そこでは、身体障害・知的障害・精神障害・発達障害などは劣ったものとして卑下され、究極的にはナチスドイツのような殺害が肯定される社会が形成されてしまいました。日本でも優生保護法という不良な子孫の出生を防止するという趣旨の法律が1996年まであったことは事実です。

身体の各部分の機能については多くのことを教えられます。消化管の上皮細胞は一日しか寿命がなく入れ替わります。肝臓は栄養素を分解し再合成するとともに、食品添加物や薬物や細菌などを無毒化する働きがあり、腎臓は血液をろ過して老廃物を排出し体液のバランスを保ったり、ホルモンの分泌や骨の形成にも寄与します。どちらも大きな臓器ですが、あまり痛みや異常を訴えずに黙々と機能します。脳には、血液の20%ほどが流れ込んでいますが、他の臓器の機能によって支えられており、心臓が機能しなければ血液が供給されず、脳には特別に血液がきれいに保たれるように脳関門の機能が働いています。さらに、もし骨や足の裏が柔らかいと、身体を強く保てず、歩くこともままなりません。そして、**この全体の機能の一部が少しでも支障をきたすと、次第に他の機能に支障が出て、死に至ることもあります。身体の各部分の特徴である不随意機能や頑固さ、或は弱さや柔らかさは身体を機能させるために必要なのです。**

人間には意思と欲望がありますので、利益や栄達の為に身体に無理を強いて体調を不良にさせ病気に至ることは多くあります。身体が求める食欲・睡眠欲・休息に反して、カフェイン摂取で仕事を乗り切

るような習慣は、精神の不安定や身体の不具合を起こし、死に至らせることもあります。身体を思い通りに使おうとすることが、身体には迷惑なのです。自律神経は、意思とは関係なく情報や刺激に反応して身体をコントロールする神経であって、身体の維持には必須なものです。これに無理を強いると自律神経失調になります。

聖書には以下の言葉があります。「弱いと見られる部分、尊くないとみなす器官」が大事であり、「神はことさらに尊んで、身体を調和させ」るとあります。そして、「共に苦しみ、共に喜ぶ」のが大事であると言われるのです。

器官は多くありますが、からだは一つなのです。そこで、目が手に向かって、「私はあなたを必要としない」と言うことはできないし、頭が足に向かって、「私はあなたを必要としない」と言うこともできません。それどころか、からだの中で比較的弱いと見られる器官が、かえってなくてはならないものなのです。また、私たちは、からだの中で比較的尊くないとみなす器官を、ことさらに尊びます。こうして、私たちの見ばえのしない器官は、ことさらに良いかっこうになります。かっこうの良い器官にはその必要がありません。しかし神は、劣ったところをことさらに尊んで、からだをこのように調和させてくださったのです。それは、からだの中に分裂がなく、各部分が互いにいたわり合うためです。もし一つの部分が苦しめば、すべての部分がともに苦しみ、もし一つの部分が尊ばれば、すべての部分がともに喜ぶのです。(I コリント書 12 章 20~26 節)

日本では、平等や同一の権利が主張され、同じように働くことが当然と考えられますが、「多く与えられた者は、多く求められ、多く任された者は、更に多く要求される。」という聖書の言葉が、一神教の社会の原則です。大統領、社長、牧師、指導者に対しても、子どもや部下が「ビル、ジョン」などと名前呼び合ひ、親しく交流することは、日本ではありえません。職務上の指示系統は厳格ですが、人間としての価値は同じなのです。障害者に対して、支援なしに同じように働くことを要求することは無理があります。

身体障害者、知的障害者、精神障害者、発達障害者に対して支援は必要なことです。幼子や高齢者、そして病者に対しても支援は必要です。その支援を面倒なこと、邪魔なこと、嫌なこと、と考えるならば、自らの人間としての尊厳を失い、幸せな人生を過ごす機会を見逃し、そして、神からの祝福を外してしまうと考えます。子どもを丁寧に育て、積極的な支援を怠ってきた親が、そのような悲劇を見ることになる現実をしっかりと把握するべきです。むろん、それは見返りを求めての行動ではありません。

### C. 健康という概念の再検討の必要

先月のニュースで説明しましたが、ホメオスタシスの限界を超えると発病します。心身の疲れやストレスの持続があれば、休息をとらなければなりません。睡眠時間を短くして長い時間働いても、短命であれば、結局のところ、生涯労働時間は少ないことになります。哺乳類の生涯心拍数は殆ど同じであり、心拍数の速い生涯は短命に終わるといふ説もあります。労働時間が長いことが良いことでも、働けるということが健康というわけでもありません。障害がないゆえに無理をするならば、障害と共有して自分にあった仕事や生き方をした方が良いかもしれません。一病息災という言葉もあります。

障害の程度と本人の環境にも、多くのことが左右されているのは事実です。スティーブン・ホーキングのように重度障害者であっても身体障害者の場合には、介助技術の進歩により十分社会で働けるようになりました。ADHDとして自らを公表している人は、黒柳徹子、勝間和代、栗原類、山下清、パリス・ヒルトン、ジム・キャリー、ウィル・スミス、スティーブ・ジョブズ、ビル・ゲイツ、学習障害がミッツ・マングローブ、ウーピー・ゴールドバーグ、マイケル・フェルプス(水泳選手)、アインシュタイン、エジソン、失読症がトム・クルーズ、ウォルト・ディズニ―、スティーブン・スピルバーグ、とされています。人口の約3%がADHDの可能性が有るそうです。精神障害者としては、ウィキペディアを見ると多くの芸術家がおります。

他方、障害もなく、病気でもないといわれる多くの人が周囲の人々とトラブルを起こし、犯罪を起こしていることも事実です。つまり、障害があろうとなかろうと、その人が快適で健やかに生き、社会で働くためには、どの人に対しても適切な教育や支援そして、協働の場が必要なのです。上記の人々が自らの障害を公表したのは、障害を持っている人々を励ますためであり、障害を持っていない人々に対する警告でもあるように思います。つまり、健康ということは、障害の有無ではなく、その人の人間としての生き方に依存することであり、却って心身の障害がないと自認する人々が、不健康な場合もあります。自らの弱さを認めない人が、人を助けるということには、不安を感じます。

## D. 個別な診察の必要性

若く健康であることはすばらしいのですが、健康を自負して無理な生活をしている人々に、私たちは専門家ですから、危険な兆候を見出すことも多いです。却って、生まれながらに身体が弱く、節制と健康管理を心掛けながら自らにあった仕事を見つけ出している人々もおります。医者に行ったことはない

と自負する人もおりますが、願わくは自負ではなく、**定期的な検査をして自らの健康をチェックすること**です。そして、**医師の所見を素直に受け入れながら、分からないこと、どうしたら良いかを聞くこと**です。大事なことは、**健康管理は医者任せではいけない、そして、自己判断でもいけない、ということ**です。

発達障害の治療で思うことは、自らの不具合を個性であって治らないものであると考えている方が多いことです。**治すべきことと、治す必要のないことを見極めることは、すごく大事です**。日本社会で普通に求められる思いやりやマナーを守ることは発達障害者には難しいかもしれません。ただ、人間としての幸せを破壊する暴力や興奮、そして孤独に導くことが、その症状をもたらす原因を追究して対処することで治るかもしれません。**改善のための努力や支援は、誰もが受けるべき権利なのです**。

一人の大人の脳には、約1000億個の神経細胞があり、その一つずつに1000個くらいのシナプス結合があるそうです。そして、**脳の働きとしての思考・判断・感情などには100種類以上の神経伝達物質が、その細胞間を動いています**。殆どの**精神疾患や発達障害は、この神経伝達物質の働きが、何らかの原因で機能的に影響を受けているためと考えられています**。セロトニンやドーパミンが精神・神経作用に強く関与していることは事実ですが、その作用は瞬間的かつ微量で調整されており、それを薬でコントロールすることには無理があることが確認されてきました。そして、その薬によるコントロールが他の部位を含めて副作用を引き起こし、実は多くの製薬会社では向精神薬の開発研究を止めてきています。日本では明らかにされていませんが、訴訟や賠償問題も大きくなっています。

最新の研究では、**発達障害者や精神障害者には代謝異常の方が多く、普通の人にとっては必要な栄養素が神経伝達物質や神経細胞に悪影響をもたらすことがあります、その悪影響をもたらす原因を掴むことこそが、治療につながるということがわかってきました**。ということは、どのような時に悪影響や症状が現れ、どのような措置や栄養素を摂ると改善するかは、家族を含めた詳細な観察と、非常に個別的で丁寧な診察が必要になってきます。そこまで丁寧に治療するには現在の医療の枠組みや方法では難しく、やはり私たちが唱えてきた機能性医学の適用が進められていかなければなりません。**発達障害の治療は、医師任せではなく、その方針や治療法について十分に説明し患者さんの声や状況を確認するスタッフも必要であり、また患者さん本人も状況や体調そして薬やサプリメントの摂取との関連を確認し、食事や運動や環境の改善を含めて家族と共同して進めていくという時間と根気、そして知識や分析力も必要な困難な作業です**。

私たちは医療機関として病者や障害者に関わり多くのことを教えられました。医療機関は不遜なもので、患者さんの数が多く収入が一定以上なければ維持できません。患者さんが多くなるとその対応に追われ、丁寧な医療ができなくなる可能性もあります。それでスタッフを増やし設備を増強して、医療の質を高めようとする、更に多くの収入が必要になってきます。保険診療では、すべきことやできないことが詳細に決まっており、その枠組みを超えて診療すると、全ての保険診療が認められなくなります。人々の健康と幸せの為につとめようと志した医療従事者が、心ならずも流れ作業的な医療になってしまい、失望することもあります。また、努力しているにも関わらず、患者さんの強い欲求や対応に心折れてしまうこともあります。他方、一方的な指導をしてしまうこともあります。思い通りにならない日々の生活で、患者さんも医療スタッフも互いに助けあうことが大事だと思わせられます。宜しく、これからも互いに助け合って、治療を進めていきましょう。

### ＜ 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)