



明けましておめでとございます。

新しいビルに移って広々とした環境で診療をできることをうれしく思っております。皆様と共に治療を進展していくことを願うものです。さて、今年の私どもの課題を挙げさせていただきます。

・低血糖症の検査に保険適用ができるよう働きかける。治療の会の充実と青年の交流研修の定期化。治療体験記の出版、「低血糖症と精神疾患治療の手引」の改訂版準備。

・腸内環境の改善が大きな成果を生み出すことが分かってきたので、それに関する症例報告と本の出版準備。

・栄養医学の医師症例ネットワークの設立。

・栄養アドバイザーの養成と研修会の定例化。

私どもの願いは、低血糖症や腸内環境の悪化などの社会性の病気を訴えて健康を自己管理することの大事さを広めることであり、そのための患者さんの自己研修や医師への啓発に取り組んでおります。6月に学研から発行した「栄養医学ガイドブック」では、その趣旨や内容を含めて書き記しており、現在台湾での出版も検討されているという事です。

このビルはそれらのために、十分に企画され、機能されていくことでしよう。今後、子供たちへの本を読む会やカウンセリング講習会も準備されています。どうぞ、ご期待ください。特に、栄養アドバイザーの養成にも力を入れたいと考えております。

幸せというのは、それを願って少しずつ努力をしていかなければなりません。「ラッキー」でつかんだものは、アンラッキーで失っていきます。仕事も、結婚も、子育ても、健康も全て自己管理をして確実に築き上げるものです。どうぞ、私たちの仲間になってください。エステルホールの運営に関わるエステルの会を募集しています。

事務長 柏崎久雄

* 感染症の疑いのある患者さんへ *

正面の入口から入らず、右側の通路のインターホンを押してください。係りの者が案内して、2階奥の感染症患者待合室に直接入り、診察を受けることができます。また、ご要望により、薬局から直接、その待合室に薬を届けることもできます。

* インフルエンザ予防接種について *

接種期間 平成21年1月31日まで

料金 一般 1回目3150円・2回目2100円

チメロサル無 1回目・2回目共に4200円

お申し込み・お問い合わせは受付にて承ります。

* ビタミンC点滴療法について *

ガン治療の選択肢として、副作用の無いビタミンC点滴療法が注目されています。その他適応疾患は、感染症・神経疾患・膠原病・慢性疲労・つわり・アトピー性皮膚炎などです。ご希望の方はお問い合わせ下さい。

* 腸内検査と除菌治療について *

アトピー性皮膚炎で苦しんでいる方、食後に体調を崩す方は、腸内細菌のバランスが乱れている可能性があります。気になる方は海外の検査機関を利用した詳しい検査を行う事が出来ます。

* 特定健診・特定保健指導が始まりました。 *

内臓脂肪症候群から起こる生活習慣病の予防が目的です。対象は40〜74才の医療保険加入者です。

* 聖書を読む会 1月 13日(火)午後2時〜2時20分 *

健康の大敵・ストレスと疲労

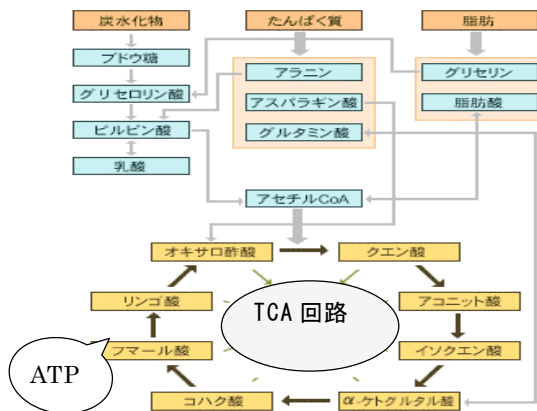
新しい年を迎え、今年も健康に過ごしていきたいものです。年末の疲れはお正月休みで解消できましたでしょうか。「疲労」を理解して、せつかくとれた疲れをまた溜めることがないように過ごしましょう。

1. 疲労の原因

病気を除くと大きく、①エネルギー代謝の乱れ、②乳酸の影響、③ストレス の3つに分けられます。

①エネルギー代謝の乱れ

エネルギーは「ATP」という物質が分解される時に生まれます。ATPは三大栄養素(タンパク質、脂質、炭水化物)とビタミン、ミネラルの働きによって細胞の中(TCA回路)で作られますが、三大栄養素、ビタミンB群やミネラル不足では、TCA回路が十分に回りません。そうすると、エネルギーになる前のピルビン酸やアセチルCoAがTCA回路に入れず、余ったピルビン酸は乳酸へ、アセチルCoAは脂肪へと変化します。この状態が続くと、エネルギー不足になり疲労や倦怠感が起こります。



② 乳酸がたまると…

ブドウ糖が代謝される時にビタミンB群が不足したり、激しい運動時に肝臓や筋肉に蓄えてあるグリコーゲンがブドウ糖に変えエネルギーをつくる時に大量の「**乳酸**」が発生します。

乳酸が多くなると、筋肉や血液、細胞が酸性に傾きます。ATPを作るときに必要な酵素は、酸性に傾いた条件では働きが低下します。これではエネルギーは充分作られず、体調不良や疲労、肩こりとなって症状があらわれます。

通常、乳酸は血液に運ばれ水とCO₂に分解されるため、時間が経つと疲労は回復します。しかし血行の悪い人は乳酸の代謝が遅いため、疲労回復が遅くなります。さらに、乳酸がいつまでも筋肉に残っていると慢性的な疲労、肩こりとなります。



③ ストレス

ストレスがたまると、エネルギー代謝や、乳酸の分解に必要なビタミンB群、ストレスに抵抗するホルモン(アドレナリン、コルチゾール等)の材料であるビタミンC、E、B群、タンパク質などが特に消耗します。その結果、エネルギー代謝や乳酸の分解が十分に行えず、②の状態を引き起こします。肉体的疲労が少なくても精神的疲労があると、ぐったり疲れるのは、こういった理由があるからです。

2. ストレスは栄養の消化・吸収を低下させる

強いストレスは自律神経(交感・副交感神経)のバランスを崩します。ストレス時は交感神経優位で、副交感神経の働きが弱く緊張状態になります。この状態は、体をリラックスさせる副交感神経への切り替えがスムーズにいきません。しかし食事を消化吸収するとき主に働くのは副交感神経です。交感神経が強すぎると、食事を十分に消化吸収されません。

ストレスは胃腸の働き(蠕動運動、粘膜の血流低下)を低下させるので、腸内の内容物が移動せず溜まりやすくなります。水分の吸収が進みすぎると便が固くなり、腐敗すると黒っぽく、臭いオナラが出ます。腐敗した便に多くいる悪玉菌は、有害物質を作り出し、善玉菌の数を減らすため、更に腸の働きを低下させます。ストレスはこのように消化吸収、腸内環境の悪循環をひき起こします。

心の疲労度チェック

疲労やストレスが、健康や精神状態へ影響を及ぼしていないかチェックしてみましょう。

A～Dの中で、合計が一番多い項目を参考にしてください。

A	<input type="checkbox"/>	頭痛、めまいがする
	<input type="checkbox"/>	顔がぴくぴくと無意識にひきつる
	<input type="checkbox"/>	胃が痛む、吐き気を感じる
	<input type="checkbox"/>	腹痛や下痢が頻繁におこる
	<input type="checkbox"/>	脈が突然早くなる、動悸がする
	<input type="checkbox"/>	胸や呼吸が苦しくなる
	<input type="checkbox"/>	背中や肩がこっている
	<input type="checkbox"/>	緊張すると手が震える
	<input type="checkbox"/>	手足が冷えている
	<input type="checkbox"/>	体がだるく、疲れやすい
	<input type="checkbox"/>	じんま疹が出やすい
	<input type="checkbox"/>	すぐ風邪をひく
	<input type="checkbox"/>	理由もなく冷や汗をかく

B	<input type="checkbox"/>	人の話をさえぎることが多い
	<input type="checkbox"/>	お酒を飲む回数が増えた
	<input type="checkbox"/>	一人でお酒を飲むことが多い
	<input type="checkbox"/>	タバコを吸う本数が増えている
	<input type="checkbox"/>	コーヒー、刺激の強い食事を好む
	<input type="checkbox"/>	食べ過ぎる傾向がある
	<input type="checkbox"/>	昼食の時間が短い
	<input type="checkbox"/>	毎日のんびりとくつろぐ時間がない
	<input type="checkbox"/>	時間に追われている
	<input type="checkbox"/>	最近、食欲がない
	<input type="checkbox"/>	約束の時間に遅れることが多い
	<input type="checkbox"/>	服装に気を配る余裕がない
	<input type="checkbox"/>	駆け込み乗車をする人が多い

C	<input type="checkbox"/>	職場環境が悪い
	<input type="checkbox"/>	職場の人間関係がうまくいかない
	<input type="checkbox"/>	責任の重い仕事をしている
	<input type="checkbox"/>	常に忙しい
	<input type="checkbox"/>	仕事の量が多いこなせない
	<input type="checkbox"/>	ノルマがある
	<input type="checkbox"/>	残業が多い
	<input type="checkbox"/>	自宅に仕事を持ち帰ることが多い
	<input type="checkbox"/>	休日出勤が多い
	<input type="checkbox"/>	現在の待遇に不満がある
	<input type="checkbox"/>	職場を変わりたい
	<input type="checkbox"/>	同時に2つの仕事に追われている

D	<input type="checkbox"/>	寝付きが悪い、夜中に目が覚める
	<input type="checkbox"/>	職場や人前で緊張しやすい
	<input type="checkbox"/>	じっとしていられない、落ち着かない
	<input type="checkbox"/>	イライラしやすくなった
	<input type="checkbox"/>	人混みの中は気分が悪くなる
	<input type="checkbox"/>	ささいなことでも気になる
	<input type="checkbox"/>	憂鬱になる、何事にも億劫になる
	<input type="checkbox"/>	不安になりやすい
	<input type="checkbox"/>	電話やドアの音にびくとする
	<input type="checkbox"/>	外食が苦になる
	<input type="checkbox"/>	言いたいことがうまくいえない
	<input type="checkbox"/>	早口で話す

※ ただし、これらの症状は目安です。特に身体症状が強い場合は、何らかの病気が原因であることもあるので医師に相談することも必要です。

<p>Aが多い 強いストレスや慢性的なストレス、疲労が体調に影響を与えている可能性があります。心が常に緊張状態であると考えられます。</p>	<p>Bが多い 心の余裕が少なくなってきましたか？ストレスや疲労の蓄積、栄養バランスが偏っていることが考えられます。食事を見直し休養もとるようにしましょう。</p>
<p>Cが多い 仕事のストレスが大きいようです。休日はゴロゴロせず、スポーツなど体を積極的に動かしてストレスを解消しましょう。</p>	<p>Dが多い 疲れやストレスの影響で、気持ちが不安定になっていませんか？これ以上、疲れをためないように自分に合ったリフレッシュ方法を見つけましょう。</p>

ストレスの多い生活は、食事内容をかえりみる余裕が少なくなり、栄養バランスが崩れやすくなります。消化吸収が低下していると、消化しにくいタンパク質食品（肉類、魚介類、卵、大豆製品、乳製品）を避け、消化しやすい炭水化物（ご飯、パン、めん類、果物、砂糖）に偏りがちです。炭水化物が多くなると、エネルギーに代謝するビタミン B1 も多く使われます。ビタミン B1 不足が起こるとエネルギー代謝が滞るため、炭水化物のとりすぎはかえって疲れやすくなります。

診 療 案 内 （内科・小児科）

《 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 | ・小中台小学校校医 | ・各種健康診断 |
| ・栄養療法(分子整合医学) | | |

3. 疲れをためないために

十分な睡眠をとる

睡眠も筋肉や脳の疲労回復に必要です。寝ている間は筋肉の緊張もほぐれ、乳酸が代謝されやすくなります。ぐっすり眠るためには、起きている間に体を動かして筋肉を適度に使っておく必要があります。

マッサージやお風呂で血行促進

滞った血行を促進するためにはマッサージが効果的です。ぬるま湯にゆっくりつかると、血行が促進され乳酸の代謝が促されます。

休息のとりかた

疲労感運動が多すぎても不足しても感じます。普段、肉体労働が多い場合は、のんびりと体を休ませる休息をとり、集中力、気遣いなど精神的な疲労が多い場合は、スポーツなどで体を動かすようにしましょう。

きちんと栄養摂取

ビタミン B1 は炭水化物をエネルギーに代謝する以外に、乳酸を燃焼させる働きがあります。また、ストレスに対応するホルモンの材料に、タンパク質、ビタミン C、パントテン酸も必要です。もちろん、エネルギーの材料になる炭水化物や、筋肉の材料であるタンパク質、三大栄養素の代謝に必要なビタミン、ミネラルもバランス良くとりましょう。

除菌治療について

原因は様々ですが、腸内細菌のバランスが崩れ、有害な腸内細菌が過剰に存在すると腸壁が痛みやすくなり、そこからペプチドなどの未消化物が血液中へ吸収されます。これらのペプチドは脳を興奮させ精神症状、幻聴幻覚などの原因になると考えられます。また有害な菌のなかには、ドーパミンやノルアドレナリンに似た物質を作り出すものがあります。

マリヤ・クリニックでは腸内に酵母菌や有害な菌が過剰に存在していないか、未消化物(ペプチド)が吸収されていないかを調べる検査をご案内しています。(約 3 万～5 万円 全て自費)

検査後の治療について

検査により腸内細菌の影響を受けていると考えられる場合、整腸剤や抗菌作用のあるサプリメント、乳酸菌を含むサプリメントによる腸内除菌を行います。

乳酸菌などは腸内に定着し難い為、毎日、定期的に摂取する必要があります。腸内除菌は約 3 ヶ月間を 1 周期として継続することで、徐々に悪影響を及ぼす菌が減ります。腸内細菌のバランスが取れてくると腸壁の損傷も回復し、次第に吸収される未消化物の量が減り症状も軽減していくと考えています。