



インフルエンザと風邪が流行っています。私どもでは感染症待合室と診察室を別に設けているので、ワクチン接種の方も安心して来られるようです。風邪気味とか、はしかとか可能性のある方は必ず、入口より入らないで右の通路側のインターホンを押して連絡してください。

風邪にしても病気にしても、感染や治癒は免疫力の強さがカギとなります。「免疫力を強くする為に、汚い所に暮らして何でも食べ、薬も飲まずに頑張れば、身体は強くなる？」などと滅茶苦茶なことを言う人がいます。そんなことをしたら取り返しつかないことになってしまいますから、気をつけてください。人間の身体は、ホメオスタシスが保たれている健康な時には、病原菌やストレスに対抗するのですが、不健康になるとそれらに対抗することができなくなります。また、更に体調が悪くなると、自分の体調の悪さも分からなくなってしまう、自己破壊的になることもあります。

身体よりも心のほうがデリケートなのですが、自分の堅い殻に閉じこもってしまう人も多くなってきました。弱さや失敗を認めないで謝ることもできず、他人を攻撃するのは、そのような環境に育ったからでしょうか。職場や家庭も責め合うことが多く、優しくカバーすることができない人は少ないものです。不況や治安、年金など社会不安は、私たちの心を憂えさせます。しかし、状況に左右されるならば、人生の感動や喜びは得られません。困難な生活に埋没して、悲観的・批判的に生きるならば、更に人生は悲惨なものとなります。

院長も本当に元気になりました。先日も90人の診察をした後、9時から12時までの夜間診療に行き、そして、休日にはみっちり分子整合医学の研修に行き、更に問合せや紹介状を書きあげています。身なりに構わず、安物のセーターを毎日来ているので、ヨーカ堂に行って服を選んでまとめ買いをしました。嬉しそうに服を選んでいきます。金の掛からない妻です。努力に優る貧乏なし。2階のエアコンを取り替えて350万円しましたが、どうにかなりそうです。久雄

* 感染症の方は廊下の入口から

インフルエンザ、風邪、おたふくかぜ、はしか等が疑われる方は、中央通路わきにあるインターホンでご連絡ください。状況を確認して感染症患者待合室に誘導しています。院内感染を避けるためご協力ください。

* ビタミンC点滴療法について

ガン治療の選択肢として、体調維持と治療のため、副作用の無いビタミンC点滴療法があります。

* 腸内検査と除菌治療について

腸内は様々な菌が存在し、バランスを取りながら腸内の環境を維持しています。酵母菌など身体に有害な菌が内在しているか、その詳細な検査が出来ます。

* インフルエンザ予防接種について

季節型のワクチンは、予約分以外は終了しました。新型インフルエンザの予約を開始しております。ワクチンが入り次第、妊婦と基礎疾患、一歳から六歳、小学生低学年、0歳児の保護者、小学生高学年中学生の順に、接種予定です。

* 聖書を読む会 11月10日(火) 2時~2時20分

待合室にて行います。どなたでも参加できます。

* 親業セミナーが開催、11月8日(日)

テーマは「自分の居場所を見つけるためのコミュニケーション」です。2~3時半、当院3Fのエステルホールで開催されます。講師・寺田節子カウンセラー

* クリスマス・パーティー 十二月二十三日(祝)

院長のピアノ演奏と柏崎久雄牧師のクリスマス・メッセージがあります。食事は持ち寄り制です。お気軽に参加してください。

《検査数値からわかる様々な疾患②》

前回に続き、赤血球の異常によって起こる貧血について触れていきたいと思います。(貧血の症状、赤血球の検査値に関しては、マリヤ・クリニック・ニュース No. 174 をご覧下さい。)

I. 貧血の種類と原因

a) 鉄欠乏性貧血

- ① 赤血球を作る材料である鉄やタンパク質（アミノ酸）の多く含む食事の摂取量の不足。
- ② 月経のある女性の場合、月経過多。
- ③ 胃粘膜が萎縮した状態や、制酸剤による胃酸分泌低下による鉄吸収障害。
- ④ 消化管などからの慢性の出血。

タン白質、ビタミンC、亜鉛は鉄の吸収を促進します。また、カルシウムは胃液の分泌を促進し、胃酸は鉄を還元し吸収されやすい形へ変えます。

b) 巨赤芽球性貧血

- ① 核の成熟に必要なビタミンB12、葉酸、ビタミンB6の摂取量の不足。(特にビタミンB12は動物性タン白質に含まれるため菜食主義者の場合、不足しがちになります。)
- ② 胃粘膜の萎縮のためビタミンB12の吸収を促進する成分(内因子)の分泌が低下した事によるビタミンB12の吸収障害。
- ③ 肝機能障害によるビタミンB12の貯蔵が妨げられたことによるビタミンB12の欠乏。

c) 溶血性貧血

間接ビリルビン >0.6 のときに溶血性貧血が疑われます。原因として生成された赤血球に何らかの異常があり、赤血球の寿命が短縮している場合や、赤血球の細胞膜が弱い場合などが考えられます。ビタミンAやビタミンE、グルタチオンは赤血球の膜を強化し、溶血の改善に役立ちます。

II. 赤血球以外の貧血検査項目

Fe (血清鉄)	<基準値> 男性 60~120 $\mu\text{g/dl}$ 女性 50~170 $\mu\text{g/dl}$ タン白質に結合した血液中の鉄の濃度。フェリチンが高値でも、Feが低いときはマグネシウム不足を疑います。
フェリチン (貯蔵鉄)	<目標値> 男性 120ng/ml 以上 女性 80ng/ml 以上※ 体内の鉄分の約30%がフェリチンとして肝臓や脾臓、骨髄に貯蔵されています。潜在的な貧血も含め、鉄欠乏性貧血の有無を調べます。 女性の場合は鉄の摂取不足や月経量が多いと低値になる傾向があります。
ビリルビン (Bil)	<基準値> 総ビリルビン 0.2~1.0mg/dl 直接ビリルビン 0~0.4mg/dl 間接ビリルビン $<0.6\text{mg/dl}$ ※ 赤血球が寿命を迎え、脾臓、肝臓などで破壊されたり、溶血等何らかの原因で破壊されたりすると、ヘモグロビンは分解されて間接ビリルビンとなります。生成された間接ビリルビンはアルブミンと結合して肝臓へ運ばれ、酵素の働きによって直接ビリルビンに変化します。直接ビリルビンは肝臓から胆汁の成分となって胆道に排泄され、十二指腸に入り便中に排泄されます。便が黄色いのもこのような身体の仕組みによるものです。

※ng=10⁻⁴ ※間接ビリルビン=総ビリルビン-直接ビリルビン

Ⅲ. 血液生化学検査

血液の中から血球成分と血液凝固成分を除いたものを**血清**といい、血清の分析を生化学検査といいます。生化学検査は検査項目の様々な組合せにより健康状態の傾向や病気、栄養状態を知ることができます。

A. タン白質摂取量を反映しやすい検査値

TP (血清総タン白) <基準値> 6.5~8.2 g/dl
血清中にはアルブミンやグロブリンなどのタン白質が含まれ、これらのタンパク質を総称して、血清総タン白といいます。タン白質は身体の浸透圧（水分を引きとめておく力）の維持、栄養や薬の運搬、免疫など、様々な働きをします。食物から摂取されたタン白質は、一度アミノ酸に分解され、肝臓に運ばれて活性型アミノ酸となり、それから血清タン白質として合成されます。肝臓や腎臓に障害が起きると数値に異常が見られます。
低値：栄養不良（栄養失調、低タン白質食、妊娠中毒症など）、タン白質漏出（火傷、出血、消化吸収不良）、肝機能障害 高値：脱水、下痢、嘔吐、絶食
ALB (アルブミン) <基準値> 3.7~5.5 g/dl
総タン白質の約50~70%を占めるアルブミンは肝臓で合成され、身体の浸透圧の維持、栄養や薬の運搬、免疫などに働きます。比較的短期のタン白質摂取状況は反映されません。アルブミンは血液中に2/5、筋肉や皮膚などに3/5存在し、タン白質の摂取不足や消耗が激しい場合は身体の組織に含まれるアルブミンを使うため、栄養失調でもあまり数値に変化はみられません。しかし、一度アルブミンが低下すると血漿中のタン白質が不足し、身体の浸透圧が低下するためむくみやすくなるほか、皮膚の合成が遅れて肌のトラブルを起こしやすくなります。代謝や免疫も下がります。甲状腺機能亢進症や低血糖症時には、タン白質がエネルギーの補給源として用いられるため、低値になる傾向が見られます。
低値：低栄養、低タン白食、飢餓、吸収不良、高齢者、甲状腺機能亢進、肝硬変
BUN (尿素窒素) <基準値> 8~20 mg/dl
タン白質が代謝された後に生じる物質です。食事に含まれるタン白質摂取量にある程度比例するため、食事でタン白質食品をどの程度摂取しているかの目安にもなります。10mg/dl以下は、かなり低い数値です。また、腎臓の糸球体でろ過されて尿中に排泄されるので、腎機能の判断材料にもなります。
低値：タン白質摂取不足、妊娠後期（タン白質必要量が增大するため） 高値：糸球体ろ過障害、脱水、消化管出血、感染症、甲状腺機能亢進症の疑い
コリンエステラーゼ (ChE) <基準値> 3500~8000 U/l
神経伝達物質のアセチルコリンを分解する酵素です。肝臓・膵臓・小腸粘膜・中枢神経などに分布します。コリンエステラーゼは肝臓で作られて血液中に分泌されるので、その量を知る事により、肝臓のタン白質合成能力、脂質代謝の行進、栄養の状態を知る手がかりになります。栄養不足による肝細胞での酵素生成の低下を反映し、また、肝硬変など慢性肝障害で低くなるため、肝障害の指標となります。肥満、高脂血症などの脂質代謝異常では高値となります。
低値：栄養障害（タン白質不足）肝疾患（肝硬変、慢性肝炎）、貧血、甲状腺機能低下症などの疑い、熱傷 高値：脂肪肝、肥満、糖尿病、高脂血症、甲状腺機能亢進症など

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)

タン白質は筋肉・骨・皮膚のほか、血液・ホルモン・酵素などの材料でもあります。また、エネルギーの材料としても消費され、最も不足しがちな栄養素でもあります。血液のヘモグロビンは、鉄とタン白質がビタミンB6を補酵素として結合したものであるため、貧血の改善にも重要です。また、免疫に働く抗体や白血球の材料にもなります。ビタミンCと結びつくと、血液中でウイルスや細菌に対する抗体が増加し、細菌の侵入に抵抗する力が増します。

1日に必要なタン白質の摂取量(g)は、標準体重(kg)×1.14程度であり、食事では毎食意識していないと満たす事が難しいでしょう。特に、低血糖症の方はホルモンの分泌が多いため消費しやすく、エネルギーを得て血糖値の低下を防ぐためにも10g程度多く摂取することが望ましいです。肉や魚の中でも、脂身の多いものなどはタン白質量が少なくなるので注意が必要です。身体で合成する事の出来ない、必須アミノ酸をバランスよく含む良質のタン白質食品（アミノ酸スコアが高い）は、タン白質の利用効率が高いため、間食に取り入れながら摂取していけると良いでしょう。（赤身の肉や魚、卵、乳・大豆製品やプロテインなど）

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

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。腸内除菌は約半年間を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。