



〒263-0043  
千葉県稲毛区小仲台 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)

いよいよ春ですね。入社や入学の準備に忙しいご家族も多いと思います。自宅を次男に譲り、私たちはクリニックの4階に住むようになるので、1カ月程、次男家族と同居しています。2階では嫁と3人の孫の女性たちに囲まれて息子が大きな声で戯れています。その賑やかさを聞きながら、妻と「とてもこの歳では対応できないね！」などと昔を思い出しています。

夫婦で働きながら、5人の子供を育てることは大変でしたが、とても楽しい充実した日々でした。子育てで気を付けたことは、勉強しろとは言わない、成績を評価しない、食事の時にテレビを見ず質問をしない、いろいろな体験をさせる、人の批判をしない、楽しく過ごす、子供に対して甘い親である、などというものでした。子供をあることで褒めると、そうでない時に失望し評価を気にしたり、成績の悪い子を見下げたりするようになる気がしました。優等生になることを望むのは、子供を学校の成績を基準にして評価をするように嫌いでした。弱者を配慮する人間に育って欲しいと願っていました。

子供にいろいろな体験を積ませるためには無理をしても金を惜しまないようにはしました。初めてのスキーは、穴の開いたジャージや普段着でした。夏のキャンプもテントの他にはムシロで屋根を作り、まるで食小舎のようでした。海外にもなるべく連れて行きました。私のお金の使い方は細かく説明し、見栄は最も高くつくということを言いました。セルフサービスの店では、サッと水を持ってきて気が利いているので感心されました。親を自分のために用立てることは許しませんでした。49㎡のアパートに7人で暮らし、3段ベッドに寝かせたこともあり、経済的に厳しいので料理は殆ど手作り、餃子などは120個くらいは作りました。子供たちも大騒ぎをして手伝います。

当時は稲毛パレスの2階にクリニック、3階に教会、5階に我が家があり、インターネットで通っていました。朝食後、妻が片づけている間に私は子供を保育園に届け、クリニックの事務税務経営その他何でもしながら、料理や買い物もしていました。教会もまだ小さく、精神病者や問題を持った人々の世話を忙しくしていました。我が家は狭く片付いていないので、子供たちも友達を連れてこないという前提を持っていました。家族全員が忙しく、助け合っていました。夫婦だけの旅行ができるようになったのは、末娘が高校に入ってからですから、結婚後25年が経っていました。妻が本当にうれしそうだったので、苦勞を掛けたな、と申し訳なく思ったことを覚えています。その頃からは、大学生が3人いたので、しやにむに働き、経済的にはいつも厳しかったのですが、そのようなそぶりはしないことにしていました。子供にお金も手も掛からなくなり、従業員も増えて、やっと私たち夫婦は、やりたいことが出来るようになってきました。 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

ペプタブ、バイオファイバー、オープンプロ 3、4/28 (金) まで

### 聖書を読む会

3月7日(火)午後2時～2時20分  
当院待合室にて行います。  
どなたでも参加できます。

- \* 3月10日(金)は院長が集団検診で出張の為、午後は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回目はまだ接種していない方は、3月までにお越し下さい。
- \* 2016年4月～2017年3月に65歳、70歳になった方への成人用肺炎球菌の助成は、3月までとなります。
- \* 日本脳炎のワクチンは不足しています。3月3日の入荷の後、一か月は入荷できません。確認してお早めにお出下さい。
- \* 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。
- \* 体組成計を健康管理にお役立て下さい。体脂肪量や筋肉量を始め、筋肉の左右バランス、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、骨量などの測定ができます。栄養指導のご予約を頂いている方は無料で、その他の方は1回300円(税込)で測定できます。

## 『新・栄養医学ガイドブック』が4月7日に発売されます！

『栄養医学ガイドブック』－サプリがもたらす健康の回復－は、学習研究社から2008年に出版され、しばらくして絶版となりましたが、要望が強いので私どもの榎ヨーゼフから電子版としてアマゾンを通してニーズに応じてきました。その間、2007年に出版した『低血糖症と精神疾患治療の手引』は6版を重ね、2011年には放射能や有害物への対処をまとめた『神のデザインによる医療』、2014年には内科的な治療の実績を示した『発達障害の治療の試み』を出版してきました。そのような中で2017年の開業30周年記念には、やはり分子整合栄養医学の全体を示したこの『ガイドブック』が大事だと判断し、一年以上をかけてまとめなおしました。丁度その頃、栄養医学がまだ定着していない中国に必要な本として出版の依頼があり、翻訳が進められているので日本語訳に少し遅れて出版されることとなります。

最近の栄養医学の人気と定着はうれしい限りですが、サプリメントの効果を主張する医師たちが、薬の効果と同じように説明していることが気にかかります。テレビや講演会、そして雑誌やコマーシャルで「この症状は、これを摂ると治ります。」と説明していますが、分子整合栄養医学というものは、それほど安易なものではないからです。分子整合栄養医学では、症状を持つ方や患者さんの個性差を検査によって確認し、その症状や病気の原因を診察した上で必要な栄養素を処方するものです。サプリメントに関して薬剤的な即効性や対症性を求めるものではありません。しかし、対症療法の西洋医学では治療できない症状や病気を根本から治し、健康にすることができます。

『手引』は医師や専門の方々にも良く読まれているようです。この『新・栄養医学ガイドブック』もまた、栄養医学を用いる方々に用いられるようになることを願うものです。

最後に値引き販売のお知らせと、30周年記念誌への投稿のお願いがありますので、ご確認ください。

## 第1章 なぜ栄養医学が必要なのか

### 1 なぜ今「栄養医学」が必要とされるのか

#### ● 「現代医学の限界」がわかってきた …10

「自分だけはいつまでも健康」か？/ 医療保険制度の大変化/ 医療のパラダイム・シフト

#### ● 「患者主体の医療」の芽生えと栄養医学 …11

高まる栄養医学への理解/ 医療情報を主体的に集める時代/ 健康オタクが健康になるとは限らない/ ニーズと医療提供のギャップ

#### ● 栄養医学で脳と身体に最適な環境を作る …14

栄養医学の目的は「真の健康状態への回復」/ 脳と身体にとって最適な生化学的環境作り

#### ● 栄養素を予防だけでなく「治療」に使う時代 …15

ノーベル賞学者にも影響を与えた栄養医学/ 未だ残る栄養素の使い方への誤解

#### ● 現代社会と現代医学が抱える問題 …18

現代医学は対症療法/ 現代社会の抱える弊害/ 現代文明と関わる病気が蔓延

#### ● 健全なホメオスターシスをめざして …19

栄養状態が左右する調節機能/ 日本人のホメオスターシスが危ない

#### ● 現代の食事や環境は「健康的」ではない …20

食材に含まれる栄養素が減っている/ 栄養が損なわれやすい加工食品/ 多忙さが食生活の悪化を促進/ 生活環境の悪化により栄養素の必要量が増大/ 生活の中に潜む有害物質

### 2 栄養医学ではどう考えるか

#### ● 「生命の設計図」に描かれた健康を取り戻す …23

遺伝子は「生命の設計図」/ DNA を構成するのはたった4種類の塩基/ DNA 複製のミス/ 遺伝子の損傷が発がんや老化をもたらす

#### ● 何が遺伝子や細胞を損傷させるのか …26

万病の元となる「活性酸素」/ 細胞に寄生して増殖する「ウイルス」

- **DNA のコピーミス修復する仕組みがある …29**

コピーミスの細胞を排出する「アポトーシス」/ 核酸の合成能力の低下により組織再生が困難に/ DNA 修復には十分な量の栄養素の補給が必要

- **個体差に応じて栄養素を供給する必要がある …31**

年齢や病気に応じた栄養摂取を/ 身体が必要とする栄養素は季節によって変わる

### 3 代替医療に何ができるか

- **代替医療が注目される時代がきた …34**

一般医療機関では行われない医学/ アメリカでは代替医療で政府の経済的負担を軽減/ 現代医学の副作用への警戒/ 代替医療が重視する「予防医学」/ 財政困難から生じた制約/ 血液検査で多くの病気は見つけられる

- **精神疾患および発達障害の治療の限界と栄養医学の可能性…39**

精神症状にひそむ本当の原因を見極める難しさ/ 安易すぎる ADHD の診断/ 発達障害治療の可能性/ 通常医療と代替医療を組み合わせた医療の再構築

## 第2章 健康を保つための身体全体の機能

- **細胞 …44**

細胞のなりたち/ 食事と呼吸をする意味/ 細胞とエネルギー産生/ 細胞分裂

- **血液 …49**

血液の成分/ 血液中の三大栄養素/ 貧血とは/ 免疫機能/ 体温調節

- **消化器系 …54**

食物の消化と吸収/ 吸収の形/ タンパク質の消化と吸収/ 糖質の消化と吸収/ 脂質の消化と吸収/ 腸内環境と健康の関係

- **自律神経系 …61**

交感神経のはたらき/ 副交感神経のはたらき/ 二重支配/ 自律神経と神経伝達物質

- **免疫系 …65**

白血球の種類/ 免疫システム/ アレルギーと自己免疫疾患/ ワクチン/ 腸管免疫

- **内分泌系 …70**

ホルモンの種類/ ホルモン分泌の流れ/ ストレスから身体を守るホルモン

- **筋肉 …78**

筋肉と乳酸/ 筋肉と糖質代謝/ 筋肉とタンパク質代謝/ エネルギー貯蔵/ 筋肉と心身の健康との関わり

## 第3章 栄養医学を支えるサプリメント

栄養素の摂り方、その基本をまずは知る…84    タンパク質 …89    脂質 …97  
糖質（炭水化物） …102    食物繊維 …112    ビタミン A …115    ビタミン B1 …120  
ビタミン B2 …126    ナイアシン …129    パントテン酸 …135    ビタミン B6 …137  
ビタミン B12 …140    葉酸 …143    コエンザイム Q10 …146    ビタミン C …148  
ビタミン E …153    カルシウム …157    マグネシウム …165    カリウム …170  
ヘム鉄 …173    亜鉛 …175    ナトリウム …180    EPA、DHA …183  
コンドロイチン硫酸 …187    レシチン …190    グルタチオン …194

## 第4章 栄養医学から見る治療の実際

低血糖症 …198    糖尿病 …214    アトピー性皮膚炎 …228    鉄欠乏性貧血 …251  
骨粗しょう症 …264    高血圧 …274    風邪・インフルエンザ …287    脂質異常症 …297  
更年期障害 …306    前立腺肥大 …317    肥満 …326    胃かいよう …339    がん …347

## コラム

- 栄養医学の歴史 …15
  - サプリメント摂取で注意すべきこと …32
  - 代替医療の一覧 …35
  - アメリカでよく利用されている代替医療トップ 10 …36
  - ココナッツオイルについて …100
  - 糖質制限とケトン体について …101
  - 消化吸収のメカニズム …106
  - TCA サイクル (クエン酸回路) …109
  - 腸内環境の整備によるアトピー性皮膚炎や精神疾患の治療 …247
- 巻末付録 病気治療に役に立つ栄養素一覧

## <マリヤ・クリニック開業30周年記念事業として>

### 1. 『新・栄養医学ガイドブック』の予約販売について

A5判363頁、定価2,700円(税込2,916円) (株)ヨーゼフより2017年4月7日発売

発売日前に予約購入の方には、税込2,500円(送料込、振込料別)で販売します。

予約時又は、他の商品の注文時に、お支払いください。

### 2. 『マリヤ・クリニック30周年記念誌』への投稿について

なるべく氏名明記(匿名可)で治療体験記などを400字から1000字で、当クリニックにメールか文章で3月24日までに寄せ下さい。記載者には記念誌を贈呈します。

### 3. 発達障害児観察・家族交流指導施設「グレースハウス」の建設

- ◆ 稲毛から車で40分の長生郡長柄町の生命の森リゾート内に建設しました。
- ◆ 月一回木曜日に、発達障害児とそのご家族を数組招いて交流と治療相談そして障害児の相互観察を行います。医療機関としての治療行為は行いません。
- ◆ 開催日及び会場は、該当者に個別にご案内します。希望者は前日に宿泊をすることができます。料金その他は検討中ですが、利用しやすい金額にする予定です。
- ◆ 家族で食事を持ち寄り、院長や管理栄養士と共に寛いだ時間を過ごすことができます。

### 4. 30周年記念会の開催

お世話になった方々や長年ご利用の患者さん、そして従業員と共に記念会を予定しています。

### 5. 『30年の歩み記念CD』の作成

これまでの歩みを写真などで振り返ってみたいと思っています。

マリヤ・クリニックは、これからも病気や障害で苦しんでいる方々を治療し、生き生きと幸せな人生を過ごせるようにお手伝いをしていきたいと願っています。宜しくお願いします。

#### <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)