



〒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

スポーツ界でパワーハラスメントが続発しています。それらを考察していると、身近なところでも起こりうると思われれます。しかし、実際は新聞やテレビを見て、あれはひどい、などと話のタネにしているだけのようです。当院でも、防災訓練と共にハラスメントの研修をしました。

よく考えると、つい20年も前では日本中でハラスメントだらけでした。テレビでも笑いを取る為に、セクハラやパワハラをしていました。私は団塊の世代のすぐ下なので、社会の変わり様を感じてきましたが、人が多く、貧しくて、競争が激しいと何でもありで、勝ち抜きが重視されていたようです。

バブルの崩壊の頃から、社会が変わって来ました。日本は変わらず豊かでしたが、競争というとか宙に浮くような、繁栄の下での空虚さを感じられ、何を目標にして良いかわからない社会になりました。

これまでの慣習や道徳などよりも知識や情報が重視されるようになり、ITによる合理化が定着してきたのはスマホによりです。つまり、世代による価値観が全く変わり、合理的思考や水平思考が浸透して来ました。能力や障害、そして価値や優劣の基準も、世代間、地域性、個人によって変わってくるようになったのです。それは親子の関係についても言えます。私には、その違いがハラスメントとして現れてきているような気がします。つまり、加害者には、全く加害意識がないのです。

海外を旅行しますと、価値観や文化の違いを強く感じます。自国の価値観と常識を海外に行っても変えない人々への違和感は、彼ら自らが意識しないからこそ滑稽であり、不快でもあります。それはマナーとして、誰にも要求されることですが、人に配慮するということを教える文化は、長い年月を経て形成されるものかもしれません。

搾取や特権が横行する社会は、誰にとつても不自由なものです。それらを楽しむ人々が、自らの浅はかさを悟ることは、それがペナルティーを受けた時です。最近では、それらが実現して大衆の喝さいを受けています。人を思い通りに動かすということは、親でも、上司でも、偉い人でも、認められないことであることがわかってきたことは、日本もまた文化的になつてきている証拠かと思えます。

私は、キリスト教の牧師でもありますが、信者が規範とするのは牧師ではなく、聖書であり、「指導者は仕える者のようになりなさい。」という教えは、自らの愚かさや危うさへの警告として常に意識しております。神の祝福と慰めがありますように。

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。

ヨゼフのキャンペーン

カルマグD3、カルマグ7
 (7月11日(水)午前まで)

聖書を読む会

6月19日(火)午後2時～2時20分
 当院待合室にて行います。

- * 5月26日(火)は院長が院外集団健診の為、午後15時から診察です。
- * 麻疹・風疹混合ワクチンは、自費分のワクチンが出庫停止となっております。しばらくの間、自費接種はできません。
- * 病児保育のご利用には、施設ごとの事前登録が必要です。書類は、ホームページからのダウンロードが、当院1階受付で配布しています。
- * 栄養指導を前日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3000円(税込)で測定できます。
- * 一般社団法人障害治療研修所の全体研修会が6月21日(木)13時～17時にあります。会費は2000円(会員)、定員25名です。ヨゼフ・ポイントの利用ができます。今回は、「リブレpro」というグルコース測定装置による機能性低血糖症の治療への応用や、院長の症例報告の他、治療に関する講演を行います。
- * 7月5日(木)10時より、寺田節子親業上級カウンセラーによる親業セミナーがクリニック待合室であります。無料。千葉福音キリスト教会婦人会の主催です。

《低身長の要因と子どもの栄養について》

先月の小学校集団検診で身長の高いお子さんが数名おられました。そこで今月は低身長と子供の栄養の留意点について一緒に身近に役立つ栄養を考えてゆきたいと思います。

A. 低身長の要因

身長は年齢と共に次第に伸びてゆきます。特に思春期がはじまる前の2年間で著しく伸びてゆき、男性では17歳ごろ、女性では15歳ごろで伸びは止まります。この時期が大事なので、身長が伸びるための栄養を工夫しながらしっかりと摂ることが必要です。

1. タンパク質不足：

骨はリン酸カルシウムなど無機質部分が約70%、コラーゲンなど有機質部分が約30%です。コラーゲンはタンパク質、鉄分、ビタミンC、亜鉛などで作られますが、実は成長時期にはタンパク質が骨や筋肉など身体を作る材料に使われると共にエネルギーの材料としても多くを消費します。そのため身体の構成成分である筋肉や骨に使われる率が減少しがちです。特に、運動すると同時にカルシウムも消費されるため、運動する場合、エネルギーの材料、特にタンパク質そしてカルシウムをしっかりと摂ることが必要です。タンパク質の必要量は体重×1.14倍(g)で、小児では、成人と比べ利用効率が変わり、また成長するための蓄積量もプラスされることから、日本人摂取基準では10~11歳のお子さんでは50gのタンパク質が必要で、この年代の基準体重は35.6kgとされているため体重あたりで考えると、1.4g必要ということになります。50gのタンパク質は豚ロース肉だけで摂取するとすると、約260gに相当します。運動など活動量が多い時には倍近くになることもあります。

2. 消化能力の不足：

タンパク質が最初に消化される場所は胃です。そこで約2~3時間、消化、攪拌、貯蔵されて十二指腸に送られ、さらに膵液、最後は腸壁の酵素でアミノ酸にまで消化され小腸から吸収されます。消化力が弱かったり、腸壁が弱かったりすると、せっかくタンパク質を摂っていても吸収の量が増えず、疲れやすかったり、筋肉がつかなくなったり、骨も伸びにくかったりしがちです。ですから肉や魚などはよく噛んで食べ、タンパク質消化酵素の含まれる大根やキャベツ、玉ねぎ、カブ、長芋、キウイ、パイナップルなどと一緒に食べると良いでしょう。食後は消化を促すためにすぐ活動せず20分くらい休むとよいでしょう。消化酵素は36.9度Cで働きやすいため、お腹を冷やさないすぎないようにすることが大事です。

3. 貧血：

成長時期に不足しがちなミネラルの一つが鉄分です。この栄養素もコラーゲンを作るために必要です。鉄にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、それぞれ吸収率は約25%、約4%です。吸収率に優れるヘム鉄は肉や魚など動物性タンパク質に多く含まれます。運動時には汗と一緒に、ビタミンや、鉄分・亜鉛などのミネラルが体外に失われやすいため不足しがちですので注意が必要です。貧血はタンパク質不足でも起きます。ヘモグロビン(Hb)はタンパク質、鉄、ビタミンB6から造られます。鉄はエネルギーを造る上でも必要で、集中力のない方、疲れやすい方は貧血の疑いもあります。成長痛には貧血が関わります。Hbは女性で13g/dl以上、男性で14g/dl以上必要です。

4. 亜鉛不足：

亜鉛はタンパク合成に必要なミネラルです。酵素を作ったり、皮脂を造ったりするためにも必要な要素です。皮膚にかゆみや傷のある方は不足しているかもしれません。

5. カルシウム不足：

カルシウムは骨の成分として重要です。6年生であれば1日に、男性850から1000mg、女性で700から800mgくらいを摂ることをお勧めします。マグネシウムも必要で、およそその半量とるのが望ましいです。納豆やホウレンソウなどに多く含まれるビタミンKや海藻や魚に含まれるビタミンD3なども骨を造るために役立ちます。菓子パンなど砂糖の多いものや加工食品などリンが多く含まれるものはカルシウムを尿中に排泄しやすくなるので注意しましょう。カルシウムはタンパク質と一緒に摂ると吸収率が約3倍になります。カルシウムの吸収にはマグネシウムも必要です。食事に一緒にとり入れるようにしましょう。

6. 成長ホルモン分泌不全：

成長ホルモンは夜中1時頃に分泌され、骨の成長を促すと共に、様々な身体の代謝を調整する働きがあります。その材料はタンパク質です。夜寝る前に牛乳やヨーグルト、豆乳、きなこなどタンパク質をしっかり摂り、成長ホルモンが作られ易くしましょう。そのほか骨量に関わるホルモンには甲状腺から分泌されるカルシトニン、副甲状腺から分泌されるパラソルモンなどがあります。

B. 子どもの栄養の留意点

学童期から思春期に掛けて身体づくりに必要な栄養が増大します。この時期には上手に適切に栄養を補給するようにしましょう。

1. 年齢とともに上昇する基礎代謝量

基礎代謝量とは寝ていても消費されるカロリーの事です。10代が最も高く、男性は15から17歳で最も大きく平均1610kcal、女性では12から14歳が最も大きく平均1410kcalです。一日の推定エネルギー必要量は、身体の活動レベルに応じて基礎代謝量の1.5~2倍のカロリーを必要とします。思春期は増大する必要カロリーとともに身体の成長の為に栄養を必要とする時期でもあり、丁寧に栄養を摂り入れる必要があります。最近では、痩せようとする意識がこの世代に多く、身体の成長のためのエネルギーが不足する傾向があると思われます。

この思春期に入る時期に栄養が不適切であったり、カロリーが足りなかったりするとそれを補うために様々なホルモンが分泌され、自律神経の不調や疲れやすさを訴えるようになります。例えば、頭痛、眩暈や立ちくらみ、疲労感、集中力の低下、朝起きづらい、頻脈、冷汗、甘いものが無性に食べたい、食後の眠気、イライラ感等です。お子さんがこれらの症状を呈するかどうか、十分に様子を見て対応してください。

2. エネルギーの源は3大栄養素

エネルギーは3大栄養素からなり、それぞれ特徴があり、上手に摂り入れたいものです。

炭水化物(糖質)は最終的にブドウ糖となり腸管から吸収され、ほぼ100%近くエネルギーとなります。お腹がすいたとき、疲れた時にはご飯や甘いものがとりたくなるのはカロリー不足を補うためそれらは早くエネルギーになりやすいからです。但し、その代謝に必要なビタミンBなどが足りないと、エネルギーにならずに脂肪として蓄積されてしまいます。ブドウ糖の血中濃度は主に膵臓のインスリンで調節されるため、日常的に甘いものや炭水化物を大量に摂っていると、やがてはインスリンが過剰に分泌されるようになり、血糖値が下がり過ぎ、身体に負担となります。集中力がなく、だるい、またイライラや寝つきが悪いなどの原因となります。

ブドウ糖は身体の主なエネルギー源で、特に脳は主にブドウ糖をエネルギー源とするため、急に血糖値が下がったり、消費して上がらなかつたりすると、身体は緊急の対応をするようになります。血糖値を下げるホルモンはインスリンですが、血糖値を上げるホルモンは副腎から分泌されるアドレナリンの他5~6種類あります。その中で自律神経を刺激するホルモンはアドレナリンやノルアドレナリンです。このホルモンは頭痛など交感神経を刺激する症状を起こしやすだけでなく、感情を司る分野を刺激し、いらいら、怒りやすい、不安感、落ち込みなどの感情を惹起します。成長期のお子さんには甘いものや清涼飲料水は控え、身体づくりに必要なカロリーと栄養をしっかりと取り入れましょう。

インスリンの調整能力は高血糖が続くと衰えてきて糖尿病などをもたらします。なるべくブドウ糖はゆっくりと吸収されるようにすることが良いのです。食事は最初に野菜から摂り、よく噛んで食べましょう。部活などでお腹がすいたときは帰宅時におにぎりのみそ汁と言ったゆっくり血糖値を上げるものを摂りましょう。炭水化物は食べてからエネルギーとして働くのは2時間くらいの間です。ですからその2時間後にもエネルギーの材料となるタンパク質も同時に摂る必要があります。朝食に炭水化物だけ摂ると10時過ぎにはエネルギーが底をついてくるのでお腹がすいてきたり、元気もなくなり姿勢も悪くなりがちです。朝ごはんもしっかりとタンパク質の多い食品を取り入れましょう。米や小麦には、本来、それを代謝するために必要なビタミンB群などが胚芽の部分に含まれているので、胚芽を含んだままで食べることが最も合理的な食事法です。

タンパク質は胃で最初の消化がなされ、最終はアミノ酸にまで消化されて吸収されます。これには2~3時間かかります。タンパク質がエネルギーになるのは12から13%と言われま

す。本来、エネルギーとするのは炭水化物ですが、これが不足するとタンパク質や脂肪からエネルギーが造られるのです。タンパク質は人の身体をつくる最も大切な栄養素でエネルギーのほか皮膚、筋肉、骨、髪、爪など身体材料になるだけでなく、ホルモンの材料、細胞膜、遺伝子の材料、ミネラルを運ぶ・貯める、ビタミン・脂質を運ぶ、病原菌に対する抗体となる栄養素です。疲れやすい時には消化力も落ちますので、消化しやすい形で摂り入れ、間食にも少しずつこまめに摂ることが必要です。ワクチンは菌にたいするIgG抗体を造ることを促進し、いざ菌が体内に入ってきたときに攻撃できるよう備えるものです。IgGはタンパク質とビタミンCから作られるので、ワクチンをうつ前にはタンパク質をしっかりとりましょう。このようにタンパク質不足の人は免疫力が弱くなります。

脂質は重要なものです。中性脂肪が分解された脂肪酸は、ブドウ糖、アミノ酸について、エネルギーの材料となります。エネルギーの必要な時に脂肪が不足すると、エネルギー不足の症状を起こします。体温を保つ働きもあるため、寒さを感じやすくなります。

脂肪が不足すると細胞膜が弱くなります。すると、出血を起こしやすくなったり、神経伝導が速くなりすぎてうつ症状や落ち着きのなさの原因となったりします。一部のホルモンやビタミンの生成が不足します。また、生理活性物質が不足するため、ホルモンや、神経伝達物質を調整したりする働きが低下します。最近では、魚を丸ごと食べることが少なくなったので、血液をサラサラにしたり、脳の働きに良いDHAやEPAの摂取が少なくなっています。子どもを頭が良く健康に育てるためには、青魚をしっかり食べさせることが必要です。

現代では一人で菓子パンや揚げ物などのコンビニ食やファーストフードなどで食事を済ませることも増えているのが実情ですが、やはり、1日1回でも家庭のどんらんの中で主食、主菜、副菜がそろった栄養価の高い食事を摂るようにしたいものです。身体に必要なカロリーや栄養を補うことで、心身は発達し、バランスを取りやすくなります。体力の弱さを覚えている人も一工夫することで体力を賄える栄養を補うことができます。ぜひ実践していただければ幸いです。

《カルシウムの多い食品》

食品名	mg/100g	食品名	mg/100g
干しえび	7,100	スキムミルク	1100
にぼし	2200	ししやも	330
しらすぼし	210	サンマ 蒲焼	250
わかさぎ	450	うなぎ 蒲焼	150
ひじき	1,400	カットわかめ	820
青のり	720	焼きのり	280
低脂肪乳	130	プロセスチーズ	630
牛乳	110	パルメザンチーズ	1300
ブロッコリー	38	ヨーグルト (無糖)	120
モロヘイヤ	260	切干大根	540
大根の葉	260	春菊	120
かぶの葉	250	小松菜 (生)	170
ごま	1200	アーモンド	210
油揚げ	300	大豆 (水煮缶詰)	100

日本食品標準成分表 2010 食品成分表より

《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)