



猛暑が2カ月続き、9月は雨ばかり、10月の予報は寒暖の差があり、雨が多く、台風も多いそうです。温暖な日本ではなく、亜熱帯に近づいてきたような気がします。気候の変動は身体には大きなストレスになります。今月の特別キャンペーンのビタミンCは抗ストレスや免疫力強化その他にも多くの効用があるので、ご利用ください。

珍しく宣伝から入りましたが、最近、或る大病院から子宮頸がんワクチンの副作用の治療で紹介される方が10名を超えました。当院の治療で改善した人の報告で担当医が驚いて、院長の本を読み、推薦を続けてくださっているのです。むしろ一律ではなく、患者毎に処方異なります。がん対策のメガC(大量ビタミンC点滴)も非常に効果があり、他の大病院でも驚かれています。他と違うのは、単なるメガCではなく、症状ごとに栄養医学を適用しているところです。

話は変わりますが、「あなたのパスワードを知っています。そして、あなたが見たポルノサイトの記録を友人たちにばらまかれたくなかったら、2000ドルをビットコインで払いなさい。」というメールが数百通送られてきました。私はポルノサイトを見たことはない、そのパスワードは大事なものには使っていない、という理由で放っておきます。でも、もしそうでなかったら、私は大きなストレスを持ち、夜も眠れないでしょう。体調を崩し、やつれて来るでしょう。

健康は、健全な生き方にも依存するものです。もし、あなたが災難や試練に苦しんでおられるならば、最悪を覚悟し、それでも生きていく、幸せになる、と決心されたらいかがでしょうか。聖書には「艱難が忍耐を生み出し、忍耐が練られた品性を生み出し、練られた品性が希望を生み出す」とあります。神の愛が私たちの心に注がれているのが理由です。

院長は夏の暑さで体調を崩し不整脈を起こしましたが、その対応は凄くものでした。まず、ホルター心電図で計測しながら、必要な栄養素を十分に摂り、肉体の強化と休みを取り、2週間で正常になりました。普段の生活でも、診察に差し支えないようにと努力を重ねています。31年間の治療で出産以外休んだことはなく、産後も2週間くらいで診察を始めています。人は自分自身の為にはそれほど強くなりません。愛の動機が人を強くし、希望を持たせます。あなたにも愛が与えられますように。

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。

ヨーゼフのキャンペーン

(11月9日(金) 午前まで)
オリーブ葉エキス、C1000

聖書を読む会

10月16日(火)午後2時~2時20分
当院待合室にて行います。
11月は20日(火)です。

* 午前の診察受付が9月より11時50分までと変わっています。

* 26日(金)は院長が院外健診の為、午後の診察は15時からです。

* 10月1日よりインフルエンザの予防接種が始まります。小児の方は母子手帳をお持ちください。1回3,780円(税込)です。ご希望の方は、午前は9時迄、午後は通常の受付時間内にお越し下さい。千葉市の高年齢者助成は満65歳以上で、自己負担1,800円(生活保護、市民税非課税世帯は無料、12月31日まで)です。

* インフルエンザ予防接種が土曜日に集中しており混雑が予想されますので10月・11月の土曜日は市の健診・乳幼児健診は行いません。他の曜日もしくは12月以降においでください。

* 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か、当院1階受付で配布しています。

* GPL研究所の検査費用が変わっています。ご注意ください。

* 一般社団法人障害治療研究所の全体研修会が10月8日(月祝)13時~17時にあります。会費は2000円(会員)、定員25名です。今回は発達障害治療をテーマに池田勝紀医師と柏崎院長による治療成果の報告の他、腸内環境改善の意義について講演を行います。

《栄養医学について再確認》

テレビでは「これを摂れば〇〇は治る！」などという食品や栄養の効果を取り沙汰されています。この思考は、即効性や薬効のある薬を栄養に替えただけで、基本的には私たちの提唱する栄養医学（分子整合栄養医学）とは異なっています。身体の不調や病気には、全体としての原因があり、健全ならばホメオスターシスで対処できるものです。それを、薬と同じような対処療法的に取り扱くと、「その病気や症状は治っても、他の病気になった。」ということがありうるわけです。つまり、「身体が活性化することにより、栄養の不足が顕著になる。」ということがあるのです。ケチをつけたいわけではありませんが、健全ではないということをお伝えしたく、まとめてみました。

1. 栄養療法と栄養医学の違い。

栄養療法はあるサプリメントないし薬効のある栄養素を、特定の病気や症状の改善に効果があるとして摂取するものです。そのような効能を書いたり、説明したりすることは法律で禁じられていましたが、最近は緩和されてきました。それでもある特定のサプリメントや栄養素だけを強調する傾向にあります。

それに対して栄養医学では、特定の症状の改善のために1種類のサプリメントだけを飲み続ければ良しとするような治療は行いません。あくまでも、患者の症状や体質などの個体差を重視して、医者と患者が相談をしながら、身体全体の治癒力を高めながら症状に合わせて効果のある栄養素を併用して身体全体の改善を目指します。ある意味では、漢方と似ているかもしれません。

近頃、栄養ドリンクもよく飲まれているようですが、身体を構成するタンパク質や代謝に必要なビタミン・ミネラルが十分に含有されていなければ、身体が活性化するほどに栄養が消費され枯渇してしまいます。これでは健康になるはずがありません。また、ダイエット食品が流行していますが、身体は常に新陳代謝を繰り返しているため、タンパク質やミネラルなど細胞を構成する要素を補充しなければ、体調を崩します。健全なダイエットは必要ですが、特に若い女性の不完全な栄養状態は気になります。

同様なことが、ある特定の栄養素だけを強調する栄養療法にも言えるのです。健康維持や病気回復には、総合的で十分な栄養摂取が基本なのです。ドーズ・レスポンスといって、適量以上の栄養状態が維持されるときに細胞の健全な再生が始まり、症状が改善されるのです。

2. 遺伝子は、健康な身体造りの設計図です。

栄養医学は分子整合の考え方によって成り立っています。これは細胞とそこにある遺伝子の仕組みに着目して、細胞レベルからの健康の回復と増進を目指した医学です。

DNA（デオキシリボ核酸）が連なってできている遺伝子は、細胞の材料であるタンパク質を作るための設計図です。すべての生物はタンパク質からできているので、遺伝子は「生命の設計図」ともいわれます。その設計図をコピーしたRNA（リボ核酸）が細胞を形作るのに必要なタンパク質を作り出します。

細胞は常に取り壊され再び作られる新陳代謝を続けています。不足している栄養素が補われることによって、新たに作られる細胞は設計図であるDNAに基づいた本来の良いものとなり、症状が徐々に改善されていくのです。ただし、栄養が足りたり不足したりする不安定な状態では、細胞が病んだ状態を回復するという事は難しいでしょう。違法な設計に基づいて作った欠陥マンションが大きな問題になったことがあります。遺伝子という設計図自体はしっかりしているのですから、十分な原料をきちんと補給し続けることが健康作りの基本となります。また必要な栄養が補給されていれば傷ついたDNAも修復されていくのです。

3. 個体差、状況、環境への対応。

人間は幼年期、成長期、妊娠期、授乳期、中年期、高齢期など、成長・加齢のプロセスでそれぞれ必要とする栄養素に違いがあります。またスポーツ選手や肉体を使う仕事をしている人たちなどは、普通の食生活ではとても栄養が足りません。さらに肝臓病、甲状腺疾患、がん、その他、治療のために特別な栄養素を必要とする場合もあります。さらに体質や代謝障害などで、ある種の栄養素を一般的な所要量よりも多く必要とする人々がいるのです。

栄養補給には個人差だけではなく季節などの環境要因も十分考慮しなければなりません。季節の変わり目には身体が特別にビタミンB群やタンパク質などの栄養素を必要とします。これが不足すると精神的な障害に結びつくこともあります。たとえば、暑い夏には体力を消耗しやすいため、身体はビタミンB群やビタミンC、E、リポ酸などの抗酸化作用をもつものを大量に必要とします。

仕事の負担が増えたり、眠れなかったり、旅をしたり、問題が起こったり、疲れがたまっていたりすると、身体はそれに対応するために、普段よりも多くの栄養素を必要とします。平地と山地や荒地でのガソリン消費量が違うのと同じです。また、多くの人がエネルギー源としての食物を重視していますが、実はエネルギー源は脂肪や筋肉に保管されています。大事なのは、代謝や調節に必要なビタミンやミネラルなのです。

このようにして栄養医学というのは、薬のように定量を定期的に服用するというのではなく、病状と個体差、そして環境、ストレスなどを考慮して、どんな栄養素をどのくらいの量必要とするかを医者と相談しながら、患者自ら決断し管理することが必要とされるのです。

4. 健康そうであっても健康でない？

中国の古典に「聖人は未病を治す」とあるそうですが、「未病」とは、発病には至らないものの、その兆候があることを言います。動けなくなるまで働き、お腹が減るまで食べない、眠らないで仕事をする、などという人が増えていますが、そういう人は殆ど未病の可能性が高いのです。収入がなければ生きていけない、として仕事やノルマを増やしたり、兼業をすることは、かえって病気になり経済の負担だけでなく、将来を危うくします。肥満、運動不足、不眠、肌荒れ、疲れ、などは、未病の兆候です。こういう人々に、対症療法で一時的に元気にするのは、非常に危険なのです。

5. 健康のチェックはきちんとした検査で！

糖尿病、脂質異常症、高血圧、貧血、などはあまり自覚がないうちに重症化して、発病した時は他の病気も併発し、治療を困難にし、また生活の質も低下してしまいます。栄養医学の基本は、血液検査を始めとした検査であり、全体の身体状況をチェックすることから始まります。そして、異常値の原因を探ります。タンパク質、鉄は身体の生成の基本ですが、ビタミンやミネラルは、身体の調整能力、代謝能力、その他に必要なので、重要なチェックポイントです。精神や神経症状がある場合には、腸の状態を検査することも重要です。また、身体全体免疫の6割は腸管免疫が関わっているので、健康管理には腸の状態を確認することが大事です。

6. どんなものを食べている？

その人の食生活を吟味することも大事です。唐揚げや脂身などの油物を多く摂る人、甘いものに目がない人、野菜を食べない人、肉類を食べない人、アルコール摂取が多い人、カフェイン摂取の多い人、飲み物が多い人、よく噛まないで早く食べる人、……。人にはいろいろな傾向がありますが、偏った食生活は病気のもとです。そして、不健康だから、偏ってしまうこともあります。そういう時には、厳しく戒めるよりも、不足を補うサプリメントを摂取して体調を良くしてから、改善を図ることも大事です。

7. 精神症状や神経症状には栄養医学が適切だと思います。

現在処方される向精神薬は、害が少ないとは言われますが、症状を抑えることが目的で、治療にはなっていません。つまり、服薬がいらなくなる可能性は少ないのです。また、摂取すると必要量が増える傾向もあります。現在、一般に知られている血糖値の急上昇、急降下によるアドレナリンなどのホルモンの精神神経症状への影響は、そもそもマリヤ・クリニックが1990年代から強調してきたことです。機能的低血糖症が精神症状の原因の一つとして認められてきましたが、実は精神神経症状やホルモン分泌の異常は、栄養医学こそ得意とする分野なのです。しかし、治療には大変な手間が掛かるので、実際には、それに関わる医師は殆どいないのが実情です。

8. 発達障害の治療も、まず内科的検査から。

当院の検査と治療では、発達障害の人は、腸内環境が悪い、栄養状態が悪い、貧血や亜鉛不足が多い、食物アレルギーが多い、食物の偏りがある、などが多く見られています。その改善だけでも、症状は軽

減しています。そして、幼児期に治療を開始した場合には、完治した症例もあります。私達は、どのような病気や症状の治療も、まず検査からすべきだと考えています。原因を突きとめようとする努力こそ、治療の基本であり、そうでなければ無駄になってしまうだけでなく、治療そのものが害になってしまう場合もあるのです。

9. 面倒くさい？

実は、治療をきちんとしない人には、面倒くさがる人が多いのです。また、お金が掛かることを厭う人も多くおります。安易なこと、犠牲のいらぬこと、安いこと、を宣伝するコマーシャルは多くあります。しかし、健康の対価を安く軽く見積もるということは、ご自分の人生と身体を軽視していることにもなります。手間も時間もお金も掛かる発達障害の治療を3年以上続けた後、正常児と認定され、優秀な子どもとなった患者さんの親が、「この子にはもう手が掛からなくなった。親を喜ばせ、助けてくれる。」と喜んでいるのは、その尊い犠牲の賜物です。敬服するばかりです。

特に介助者や保護者を必要とする病気の場合には、助ける人の能力や心構えが治療成果を左右します。だからといって無理をすると、長く続きませんし、患者さんにもストレスになります。ご自分の状況や要望は、ご遠慮なくスタッフにお伝えください。

10. 理解し、治療するのは難しい？

もし、担当者が難しい話をするならば、それは未熟だからかもしれません。しかし、医療は、医師だけのものでもなく、患者さん自身とその家族の努力がどうしても必要です。「難しいことを言わないで、指示してくれれば、その通りするから。」という人もおりますが、栄養医学とは、健康自己管理が基本です。前述したとおり、体調の悪い時にはどうするか、ストレスの多そうな時にはどのように事前準備をするか、季節や気候にどう対処するか、・・・少しずつ身に付けて健康生活、生活の質を高めていってください。

11. わからないことは聞き、調べる。

ご自分の身体、状態、検査結果、病状、栄養医学に関する情報、などは遠慮なく、管理栄養士に相談してください。専門知識のある医師やスタッフ、そしてご自分の身体に精通しているご自身が一緒に分析することが栄養医学であり、長年の多様な交流と治療経過こそが、健康への道です。

12. 情報や状況に惑わされない自分磨き！

テレビや雑誌や本を見ると、多くの目を引く健康情報に心躍らされます。そして、失敗すると次第に健康や改善に意欲を失ってきます。でも、分析力、判断力を持ってください。あなたの検査結果はどんなでしたか。あなたに必要なものは何ですか。あなたの生活スタイルは健全なものですか。

世の中は情報に溢れ、購買意欲を煽ります。しかし、安易さに目を奪われないように注意してください。結婚相手があなたを幸せにするのではなく、幸せを願い努力するあなたが、結婚相手を幸せにするから幸せになっていくのです。目先の自由気ままな生き方ではなく、困難を努力をもって解決していく人は、どんな状況でも、たとえ、残念ながら病状が改善しなくても、幸せになっていくのです。

＜ 診 療 時 間 ＞

月曜～金曜（午前8時30分～11時50分、午後2時30分～5時30分）

土曜（午前8時30分～11時50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
- ・栄養医学(分子整合医学)



(携帯サイトへ)