



新年を迎えた慶びを感謝します。皆様の幸いをお祈りします。

昨年は、院長のがん手術と休診でご迷惑・ご心配をお掛けしました。すっかり元気になりました。ただ、身体を労わり過ぎたせいなのか、12月には脊柱管狭窄症となり、起き上がれなくなり、歩くこともできなくなりました。ところが、がんの時と同様に自分で診断治療して一週間後には普通に動けるようになり、二週間後には殆ど治ってしまいました。痛みの原因は炎症と判断し、高濃度ビタミンCの点滴で炎症を癒し、脊柱を強くするためにコンドロイチンやグルコサミン、そしてカルシウムとマグネシウムを大量摂取していました。なんだか、サイボーグが自分の身体を修繕しているようで、驚くやら、感心するやら、呆れるやらで、患者さんへの治療の勘と判断は、このようにしているのだと尊敬の念を抱きました。そして、非常にユニークで楽しい妻です。飽きることはありません。

整形外科に同行すると、列をなす患者さんにも驚きました。失礼ながら、治そうとしているのかと疑問も感じました。リハビリを月に数回して治るものなのでしょうか。専門ではないのでわかりませんが、妻の治療と回復の方が確だと思いました。医師ならぬ、私の独断的感想です。

例年通りに保育園でクリスマス会のお話をしました。そこで、最近は何レルギー児用の食事は作らず、お弁当を持参することになったことを聞きました。小学校も同じのことです。調べてみると千葉市における食物アレルギーを持つ子は小学生4.4%、中学生5.3%だそうです。食物アレルギーの子に対しては、「食物アレルギー個別支援プラン」を作成するようですが、実際には、給食で細かく対応することは難しく、弁当持参ということが多いようです。

本文でも説明しましたが、食物アレルギーの子はタンパク質摂取量が少なく、身体の成長や成熟に十分とは言えません。そんなことがわかり、また親にとってもアレルギー対応食品及びその原料を調達することが難しいことを聞いて、急遽、㈱ヨーゼフでアレルギー対応食品を販売することにしました。基本的には、食事を作る材料や調味料、そして手軽に食べられるアレルギー対応食品を販売しようと計画しています。そういうわけでは2月から3月にかけて、㈱ヨーゼフの店舗の改装などをしますので、ご不便をお掛けしますが、販売は通常どおり行いますので、ご理解ください。ご意見・ご質問をお待ちしております。

事務長 柏崎久雄

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

(1月10日(金)正午まで)
ビタミンE、EPAの各種

聖書を読む会

1月21日(火)13時40分～14時
当院待合室にて行います。

- * インフルエンザが流行しています。予防接種もまだ受け付けておりますので、ご希望の方はお申し込みください。
- * 1月より、予約診療を来院による普通診療と並行して受け付けます。ホームページより申し込んでください。
- * ウェブ問診を2月より行う予定です。
- * 千葉市民を対象に麻疹風疹混合ワクチンの助成が始まりました。年齢によって助成対象の条件が異なりますので受付にお聞き下さい。
- * 病児保育のご利用には施設ごとの事前登録が必要です。書類を事前記入の上、お時間に余裕をもってご来所下さい。事前登録の対応は、平日8時半～11時・15時～16時(土曜日は事前に要連絡)です。書類は、ノア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。
- * 栄養指導を前日までにご連絡がなくキャンセルした場合、2000円(税別)のキャンセル料が掛かります。
- * ㈱ヨーゼフではクレジット利用により5%のポイント還元が受けられます。
- * ㈱ヨーゼフでは、アレルギー対応食品販売の準備を始めています。ご要望ご質問などございましたら管理栄養士にお伝えください。

《 宗教食の多様性 》

多様な国々の人が日本に住むようになりました。今年はオリンピックがあり、外国からの旅行者も多くなると思います。そのような時、食事に関して「美味しさ、マナー、リーズナブル」など日本人の感覚だけで接待すると、多様な食習慣・文化を持った方々を傷つけてしまうこともあります。宗教や文化によって、命がけで守らなければならない食習慣があります。食物アレルギーも、ほんの少量の摂取でも命に係わる症状を呈することがあります。

「少しくらいなら」、「細かいことは気にしないで。」などという日本人の持つ意識は、人によっては非常に暴力的・破壊的になる場合もあることを知っておかなければなりません。食べてはいけない食品を強引に勧めたり、盛り付けてしまったりすることもいけません。「知らなかった。」では済まされないこととなります。イスラムの人に豚肉エキスの入った料理を出し、「黙っていればわからない。」などと話すのを聞いたことがあります。ありえない程の宗教的冒涇です。宗教の戒律に方便的な理解があり、日本ではウサギを一羽、二羽と数えますが、それは獣ではなく鳥と誤魔化して食べるための方便からきたようです。しかし、そのような方便をどの宗教にもあるから、本人が知らなければ許されると勝手に解釈してはいけません。また、間違った時など、誤魔化し笑い、照れ笑いをする人がいますが、更にひどい侮辱と見なされることもあります。事実を示し、きちんと謝罪するマナーを身に着けましょう。

「どんな宗教も認める。私は心が広い。」という人がいますが、それは多神論の人の論理であり、他の宗教観を押し付けることは一神教の人にとっては非常に不遜な考え方であり、その人の人格を疑われるものとなります。「どんなものでも食べる」ほうが健康に良いというのも健康を第一にするという考え方であり、それ以上に宗教的な戒律を守ることのほうが大事という考えのほうが世界的には多数を占めています。日本的な価値観で他の国や宗教の方に対応してはいけません。実際には、宗教食は健康の為に非常に良い物です。

現世中心の考え方、人間中心の考え方、宗教を功利的に人間の利益の為に持つという考え方は、宗教的には退廃であり、唯一神の宗教からすれば墮落となります。食事や食料というものも宗教によっては、その信仰の誠実さの尺度として厳しい戒律の下にあるのです。

社会学的には、宗教的な食事に関する戒律は、その信者を病気や感染症などから守るための正当な戒めであり、生活全般に亘る墮落や退廃から守るための戒律とも位置付けられます。例えばイスラエルでは、食べても良い肉でも血抜きをした場合が多く、日本人の食味には美味しく感じられないこともあります。その分腐敗やバクテリアから守られ、安全なものとなります。

豚は雑食性のために細菌感染の可能性が高く、草食性の牛・羊に比べて調理法や保存法に問題があった時代には危険な食べ物でした。両生類や爬虫類も、貝やエビ・カニの類も、細菌感染の可能性が高いので、飲食が禁じられていたのです。また、ユダヤ教では哺乳類でも反芻をするもの（食べ下した物を胃から戻して噛み直す）が聖い動物として食することができました。これは安全性と共に、物事をよく吟味して考えるという戒めをも含むものと理解されています。

ちなみに鶏は殆どの宗教で食べられるものですが、鶏の胃は強酸性であり、微生物を殺菌します。胃の次にある砂嚢では食物を機械的にすりつぶして消化吸収を良くします。更に小腸や大腸は人間の腸と同様な細菌叢があり、健全な消化吸収に寄与しているので、鶏が消化吸収したものには感染や毒物の危険は殆どなくなるのです。

〔イスラム教〕

イスラム教の人口は11億人ほどで、大別するとシーア派とスンニ派に分かれ、国や地域によって戒律や習慣の厳しさが違います。個人と家族によっても違うので、基本的な理解と忌避を知っておくことが大事です。

「ハラーム」(禁じられている)

イスラム教では、豚肉を食べたり、お酒を飲んだりしてはいけません。それだけでなく、調味料に豚肉エキスや酒類が入っていても、豚肉を調理した食器や保存した冷蔵庫も「ハラーム」とされます。豚肉や酒が付いたことのある食器は宗教的に汚れを感じる人もおります。

シーア派、スンニ派などの宗派によって決まりが違い、ウロコのない魚類などがダメな場合もあります。お菓子だから良いと思ってはならず、ゼラチン・ラードなどの豚から作られたものもあり、醤油などの調味料もアルコールが添加されていることがあり、注意が必要です。

「ナジス」(不浄なもの)

食物でなくても、ナジスとされるものに触れないように注意されています。犬や豚の唾液・毛・糞尿などはナジスであり、犬猫を家庭内で飼っている場合には、イスラムの人は訪問しづらい場合があります。

アルコール飲料だけでなく、調味料としてのアルコールもナジスであり、接待の場合には気を付けなければなりません。その人に直接質問するというのが最も重要です。日本人は、資料などを読み、勝手に解釈して物事を処理する傾向がありますが、それは失礼にあたる場合があります。前もって聞いておくということは大事です。

「ハラール」(戒律で許されている)

牛肉・羊肉・鶏肉ならば良いかという点、厳密にはイスラムの戒律に従った処理が必要なので、厳密に戒律を守っている人々は食べられないこともあります。調理済の料理にハラールの認証マークを付けているものは、イスラムの人は安心して食べられるという印です。

【ユダヤ教】

ユダヤ教は1400万人ほどしかおられません。唯一神教の原点であり、ユダヤ人の影響力の大きさからも、理解しておくことは大事です。ユダヤ教は旧約聖書の教えに基づいて、「反芻し、蹄が分かれている」牛・山羊・羊を食べることができますが、それでも血液は食することが禁じられているので、肉は全て血抜きしたものです。豚・ウサギなどがダメなことはもちろん、ヒレやウロコを持たない水中生物も食することが禁じられ、タコ・イカ・エビ・カニ・貝類は食べません。また、子を育てるための乳を肉と一緒に食することが禁じられているので、チーズバーガーはイスラエルでは決して販売することができません。イスラエルのホテルでは、朝食用のチーズやミルクを入れるのに使う食器と、昼夜に使う肉類の食器を別にしてしています。夜食にミルクを注文することはできません。

【キリスト教】

旧約聖書と共に新約聖書を教典とするカトリック・正教・プロテスタントのキリスト教は世界人口の三分之一を占め25億人ほどです。新約聖書の「使徒の働き」という書に、「聖くない物や穢れた物を食べたことはありません。」というユダヤ人のペテロに「神が浄めた物を聖くないと言ってはならない。」と幻で示され、差別や戒律に囚われることから自由になりなさいということをお教えられています。「酒に酔う」ことは悪とされておりましたが、「健康の為に少量の葡萄酒を用いなさい。」とあり、礼典の聖餐式では葡萄酒を飲むので(一部のプロテスタントはぶどうジュース)、酔わない程度にお酒を飲むことは認められています。聖い人間になるかどうかは、食事やお酒によるのではなく、本人の意識の問題であるということがキリスト教の考え方です。

【ヒンズー教】

ヒンズー教を信じる人はインドを中心にネパール、バングラディッシュ、スリランカ、バリ島などで10億人と言われています。ヒンズー教では肉食の人が多く、牛は聖なる動物とされているので、決して食べません。ニンニク、ニラ、ラッキョウ、玉ねぎなどの臭いの強い食材は避けられます。乳製品は非常に多く食され、大事なタンパク源となっています。日本でカレー屋さんをしているのは、インド人ではなくパキスタンやネパールの人が多いので、肉料理があるのです。広いインドですから、チキンや羊を食べる地域もあります。

穢れに対する意識が強いので、食材だけでなく食器や調理器具についても穢れたものを料理したものと一緒にしてはいけません。左手は不浄な手とされるので、給仕や調理には右手を使います。ヒンズー教では残り物を食べることはタブーとされる場合もあります。

【仏教】

肉食禁止という宗派もあり、精進料理として特定の人や日に動物性の食物を食べないことは知られています。お釈迦様は断食の修行を行いましたが、それによっては開悟することは不可能で

あると気づき、断食をやめ、最小限度の食物を摂って修行をすることで開悟成道を成し遂げたとあり、基本的には節制が大事ということで、臭いの強い食物も避けられます。

〔食材別のタブー〕

人間と親しく歩む犬や馬を食べることは、多くの国でタブーとされます。知能が高いクジラやイルカも食べることは避けるべきだとする国も多くあります。肉食性の動物や鳥類も食べるべきではないとされる地方や宗教も多くあります。魚を食べることを禁じる地方もあります。エビ・カニ・イカ・タコ・貝などの魚介類や軟体動物もユダヤ教をはじめ一部の人々には禁じられ敬遠されています。ユダヤ教では昆虫食も禁じられています。仏教やヒンズー教の多くでネギ科の植物が禁じられ、イスラム教では発酵食品を嫌がります。

肉だけでなく魚の生食も禁じられ、嫌がられる地方が多いのは、腐敗や感染の危険の恐れが大きいためです。特に、血液は病気を移すということで決して生の血液を食べてはならないとされてきました。生卵も日本以外では安全ではなく、外国で生卵を食べることは避けた方が良いでしょう。卵自体、食することを禁じる宗教もあります。

日本では寿司が大人気ですが、これも保存方法が良くなったからで、生食文化というのは世界では稀です。美味しいからと言って、刺身を外国人に勧めるのは止めた方が良いでしょう。消化吸収力が整っていない乳幼児に刺身を食べさせることも避けた方が良いでしょう。抵抗力・免疫力も弱く、食中毒やアレルギーになる可能性が非常に高いからです。

〔アレルギー反応について〕

身体の成分と違う細菌・ウイルス・食物・ダニ・花粉などが身体の中に入ってくるとこれを異物として認識して攻撃し排除する「免疫」という仕組みがあります。アレルギー反応も免疫反応の一部ですが、異物に対して反応する際に自分の身体を傷つけてしまうのです。侵入してきた物質を抗原と呼び、アレルギーの原因になるものはアレルゲンと呼んでいます。

抗原やアレルゲンが侵入すると、皮膚や粘膜の直下にいる抗原提示細胞がそれらを見つけて異物として認識します。抗原提示細胞からの情報はリンパ球に伝えられます。抗原の種類や状況、免疫のバランスによってこの後の反応が変わってきます。細菌やウイルスに対しては、形質細胞がIgG抗体やIgM抗体を産生し、侵入してきた細菌やウイルスを攻撃し排除します(免疫反応)。アレルゲンに対しては、形質細胞がIgE抗体を産生したり、リンパ球が直接反応するようになります。

産生されたIgE抗体は、血液中を流れて皮膚や粘膜にいるマスト細胞の表面にくっついて待機しています。この状態を「感作(かんさ)」と呼んでいます。感作されただけではアレルギー反応は起こりません。感作された状態で、再びアレルゲンが侵入してマスト細胞上のIgE抗体と反応するとマスト細胞から、ヒスタミン、ロイコトリエンなどが放出され様々なアレルギー症状をおこします(即時型アレルギー反応)。また、リンパ球が反応した場合は、再度のアレルゲンの侵入によって、様々な活性化物質や、細胞間伝達物質などが放出されます(遅発型アレルギー反応)。

発症してしまったアレルギー疾患に対しては、アレルゲン回避が重要ですが、予防的アレルゲンを回避する事は、特に食物では注意が必要です。子どもの食物アレルギーの発症を心配するあまりに極端な除去をすることは、その子の成長・発達に致命的な影響を及ぼすことがあるので注意が必要です。発達障害児の検査ではアレルギーが顕著で、殆どタンパク質不足となっています。

アレルゲン回避は、症状を誘発させないために重要ですが、治療としてアレルゲンと接触していくアレルギー免疫療法(かつて減感作療法と呼ばれていました)というものがあります。これは、原因アレルゲンが特定できたら、そのアレルゲンを低濃度から計画的に注射または、経口で摂取していく治療方法です。ダニ、スギ花粉などでは成果が確認されていますが、食物では注意が必要です。

〈 診 療 時 間 〉

月曜～金曜 (午前 8 時 30 分～11 時 30 分、午後 2 時～5 時 10 分)

土曜 (午前 8 時 30 分～11 時 30 分、午後 2 時～4 時半)

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)