



暑い夏が急に過ぎ去り、涼しくなってきました。体調を崩す人が多くなっています。コロナ災害の下での外出自粛も影響しているようです。自律神経とは、本人の思いとは別に自律して身体の機能維持に務めているのですが、無理が重なるると異常を来し、ホメオスタシス(生体恒常性)を維持できなくなり、この恒常性は、体温、血糖、血圧、そして免疫系に及びます。熱中症も、体温調整力が落ちたところに高温多湿が続くから、起こるわけです。

コロナウイルスに対しても、インフルエンザウイルスに対しても、この免疫系の強さが症状に大きく影響します。体調を壊す人の特徴は、融通性が少ないような気がします。疲れたら寝る、腹が減ったら食べる、喉が渴いたら水を飲む、これを普通にできることが大事なのですが、「水を飲むとオシッコが出るから我慢する」、「疲れたけどもう少し頑張る」、「間食など食べるものではない。」などと、意地を張る(失礼!)人が、健康を害するようです。

院長の妻は、食べる量が凄く、体調に合わせて必要な栄養源を食べまくる、ともかく動き働く、そして、眠くなったら、直ぐに寝ます。時間が無い時でも、「5分寝る。」と言って、5分後に起きるので、アンドロイドのようです。出かける時は、バッグに食べ物、飲み物、サプリ、などをどっさり入れるので量が半端ではありません。少しでも、異常を感じたら、やおらバッグを開けて食べます。疲れたところのマッサージもしません。隣にいと、昔、流行った言葉を思い出します。「オバタリアン」。長生きをするでしょう。私などは、到底かないません。

しかし、自然破壊、異常気象は、もはや個人の対応できる範囲を超えています。本文で載せたヴィーガン運動は、着実かつ健全な対処生活かと思えました。高齢者の会話は、自分たちはどうにか暮らしているけれど、子どもの世代、孫の世代のことを考えると心配だ、果たして健康に暮らしているのだろうか、と心配しています。安く気儘に暮らせると、東南アジアに移った高齢者が大変苦労していますが、これまでの暮らしを、あまり変え過ぎるのも無理があります。人間は、楽をして過ごしたいという願いがあります。でも、毎日をコツコツ、料理を手作りし、身体を動かして生きる、人と仲良く、趣味を持って生きる。そんな平凡なことが、健康と幸せのコツかもしれません。

事務長 柏崎久雄

* 20日(火)は院長が院外健診のため、午後の診療は15時からとなりません。

* 新型コロナウイルスの感染が今でも警戒されています。院内に入る前にマスクを付け、入り口に置いてあるアルコール消毒薬で手を十分に殺菌してください。また、熱がある場合には、決して待合室に入らず、通路側のインターフォンでご連絡ください。感染症室に直接ご案内します。感染症室では症状別にお待ちいただきます。

* 10月から12月の土曜日は、乳幼児健診、特定健診及び健康診断は行いません。ご予約の上、平日に来院してください。

* インフルエンザワクチンが始まりました。時期や曜日によって料金が異なり、午前のみ、ホームページからのネット予約が必要です。千葉市の方は、接種料金の助成があります。(個人で行う)

* 小児の定期ワクチンの間隔が変わり、ロタウイルスワクチンが定期接種になります。

* 予約診療を来院による普通診療と並行して受け付けています。ウェブ問診も始まっています。受診時に記入する問診票を事前入力できます。オンライン診療も行っております。ホームページ左のタブより申し込んでください。電話再診もご利用ください。

* 病児保育は、他院で受診しても、当院院長の診察を必須条件として利用を再開しています。

* ㈱ヨーゼフの自然・アレルギー対応食品販売が好評です。ネット販売も行っています。サイトをご覧ください。

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

グルコサミンII、ロイチン・Bグルコ

C1000、αリポC

10月7日(水)まで

へム鉄α、亜鉛プラス、ペプタフ

11月10日(火)まで

聖書を読む会 10/20(火)13時40分

< ヴィーガンの考え方と自然を守ること >

ヨーゼフでアレルギー対応食品を販売し始めたのは、発達障害の治療から食物アレルギーの人が多く、対応する食品が身近に手に入れることができないことからでした。また、本人は気が付いていなくても潜在的なアレルギーがあり、それで体調を崩している人が非常に多くいることもわかってきました。更に、ヴィーガンの人が多いことに気が付きました。ヴィーガンは、卵や乳製品を含む動物性食品をいっさい口にしない「完全菜食主義者」と言われてきましたが、ヴィーガンの人に接し、調べてみると、それだけではないことがわかってきました。なお、マリヤ・クリニックはヴィーガンを推奨しているわけではなく、そういう考え方・価値観を持っている人々を理解し、尊重しなければならないという立場で紹介しています。

1. ヴィーガニズムとは

ヴィーガニズムとは、食べ物・衣服・その他のいかなる目的のためであっても、あらゆる形態の動物への残虐行為、動物の搾取をできる限り無くす生き方である。動物製品の生産過程における動物の苦しみに配慮して肉、乳製品、卵、革、ウール、毛皮等を買わない。菜食主義（ベジタリアン）は単純に動物性食品を食べない立場。pure vegetarianとも誤解されやすいのだが、ヴィーガニズムは搾取される対象の感情や心を尊重する立場であり、命に焦点を当てたものではない。（Wikipedia。「ヴィーガニズム」）

例えば、パームヤシから採取されるパームオイルが、その栽培過程で熱帯雨林や原生林を大規模に伐採して植林して栽培するので、パームヤシのプランテーション栽培は、野生動物の生息地を奪うだけでなく、生態系全体を破壊してしまうと指摘しています。それは、食肉生産のための動物を飼育する牧場をつくる事と等しいとして、ヴィーガニズムを実践する者の中には、パームオイルを使用している食品や洗剤なども避けている方も多くおります。動物性食品だけではなく、植物性食品であっても、その成分や製造過程にも配慮をしている点に特徴があります。

ちなみに、パーム油は世界で最も使用されている植物性の油であり、マーガリンやパン生地、ポテトチップスやカップ麺、クッキーやアイスクリーム、シャンプーや石鹸・洗剤、そして化粧品など、スーパーマーケットやコンビニで買える食品や一般消費財に幅広く使われているそうです。世界的に、一人当たり年間8キロのパーム油を消費している計算になると言われています。

原料となるアブラヤシの為に東南アジアの森林破壊が進んでおり、ビル・ゲイツはバイオ技術を用いた化学的な生産技術の為に2000万ドルを融資し、人工パーム油を開発させています。これ自体はヴィーガンの働きとは関係ありません。しかし、多くの人々が、自然環境の破壊と汚染に気が付き、注意行動を取り始めていることを知る必要があります。

日本エシカルヴィーガン協会のサイトによれば、「**ヴィーガン (vegan) とは、すべての動物の命を尊重し、犠牲を強いることなく生きるライフスタイルのことです。**」と説明しています。そして、一年で鶏が580億羽、豚が14億匹、牛が3億頭も食べられ、その飼料として膨大な量が生産され、その為に森林伐採や土地・河川の汚染が進み、温室効果ガスを排出していると指摘します。家畜のゲップとおならなどから排出されるメタンガスは世界の温室効果ガス排出量の18%を占めると言われ、車や飛行機などあらゆる輸送手段から排出される量を上回ります。近年の研究でも、メタンガスには、二酸化炭素の28倍の温室効果があることが分かってきました。

2. ヴィーガニズムの歴史

菜食主義は、宗教と強く結びついてきました。紀元前1000年頃から、インダス川地域で始まったヒンズー教では、禁忌とされる牛肉や豚肉だけでなく、卵や魚などを含めた動物性のものを食べない習慣があります。また、五葷（ごくん）と言われるニンニク・ニラ・ラッキョウ・ねぎ・蒜（ノビル、行者ニンニク）なども食べません。肉や魚などをたべないのは、湿度と暑さの強い地方で腐敗による病気を恐れたからかもしれません。保存の為にスパイスが非常に豊富に使われてきたことも特徴です。

紀元前6世紀にインドで始まったジャイナ教では、最も重要な禁戒として不殺生を教え、極端

な肉食禁止を説き、現在でも450万人の信者がいるそうです。

同じ頃に始まった仏教では在家信者は肉食を禁じられることはありませんが、出家すると厳しい菜食主義でした。小乗仏教は出家を強調する教えでしたが、大乘仏教はその代わりに、不殺生と菜食主義を強調しました。明治時代以降に僧侶の肉食が許され、この傾向は薄くなりましたが、この教えに基づいて日本では菜食主義が強調されていました。ちなみに、精進料理では、乳製品や卵を許容している地域もあるそうですが、五葷（ごくん）やショウガなどの臭いの強い野菜は「煩惱を刺激する」という理由で禁じられています。

ユダヤ教では紀元前約1500年前から旧約聖書の中に食べてはならない物が記され、昆虫や爬虫類、哺乳類でも反芻（口と胃を食物が往復して何度も咬むこと）しない動物などは食べてはいけないことになっていました。血の混じった状態で肉を食べてはならず、イスラエルでは血抜きを十分にした肉を食べたり、また乳製品と肉と一緒に食べたりしてはならないことになっています。血抜きは病気予防のためであり、基本的には衛生的な面からの指導と解釈されています。朝食にはミルクやチーズが出ますが、肉は決して提供されません。夜には決して乳製品はなく、イスラエルではチーズバーガーはあり得ません。これは、ミルクは子を養う為のものであり、肉を食べることと一緒にしてはならないという道徳的な側面を含んでいます。ユダヤ人には感染症や病気が少なく、ノーベル賞受賞者が多くて優秀というのも、この食生活から来ていると言われています。

キリスト教では、ペテロが上記の食物を食べなさいと神から告げられた時、律法を守っているからできないと答えると、神が聖めたものは食べなさいと戒められました。このことは、ユダヤ人以外をバルバロイ（野蛮人、神と戒めを知らない人々）と蔑み、交流をしないことを悔い改めさせ変えた教えとして、キリスト教の大事な要素とされています。つまり、人にも民族にも食物にも偏見を持たないということです。

ベジタリアンという考え方が広まっていったのは、実は産業革命のころ。イギリス・マンチェスターの聖書教会の会員によって、肉や魚は食わず卵や乳類の摂食は本人の選択により、穀物・野菜・豆類などの植物性食品を中心にした食生活を行なう運動が展開されたことが、近代ベジタリアン運動の始まりであると言われています (<https://vcook.jp/articles/vegetarian>より)。1847年にイギリスでベジタリアン協会が創設され、「心身ともに健康で生き生きとしてい

る」(健全な、新鮮な、元気のある)を意味するラテン語のvegetus(ベゲトゥス)を語源としてベジタリアンという言葉が誕生し、それ以降「肉を食べない人の総称」として、ベジタリアンという言葉が使われるようになりました。意外にも、ベジタリアンの語源はvegetable(野菜)ではないのです！(つぶつぶBLOGサイト)

ヴィーガンという言葉は、1944年に英国でヴィーガン協会(The Vegan Society)が創設された際に、ドナルド・ワトソン氏が命名したとされています。近年は、優れたヴィーガン仕様の食品・衣服が出回るようになり、実践者は広がりを見せています。栄養学の面からは、紀元前の頃より菜食は体によいという研究が残されており、癌・心臓病など生活習慣病が深刻化するなかで医薬・外科手術に頼らない療法としてもヴィーガンの食事法が注目されています。(日本エシカルヴィーガン協会のサイト)。

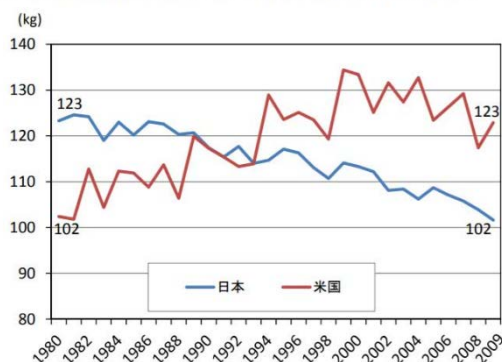
3. ヴィーガンの実際

英国では今、ヴィーガンになる人が急増しています。英ヴィーガン協会によると、ヴィーガン人口は2014年では人口の0.25%の15万人でしたが、2018年には英国の総人口の1.16%に相当する60万人に上り、うち42%は2018年に完全菜食主義に切り替えた人です。米国でも、ピヴィーガン人口は2017年に1960万人となり、2014年から600%増加しています。植物性料理研究会のサイトには、世界のベジタリアンの人口割合が載っています。

1位	インド	38%	6位	ドイツ	9%
2位	イスラエル	13%	7位	イギリス	9%
3位	台湾	12%	8位	ブラジル	8%
4位	イタリア	10%	9位	アイルランド	6%
5位	オーストリア	9%	10位	オーストラリア	5%

アメリカ人の野菜摂取量は少ないと思われていましたが、右の図を見れば、ベジタリアン・ヴィーガンの増加で日本人よりも多くなっています。日本人の1人1日当たりの魚介類の摂取量は83g(2003年)→73g(2013年)と減少する一方で、肉類の摂取量は73g(2003年)→90g(2013年)と増加する傾向にあります。野菜摂取量は1985年と比べて2018年では約2割減少しています(農水省「食料需給表」)。

○ 日米における1人1年当たりの野菜消費量の推移



このように見てくると、ベジタリアン、そしてヴィーガンが増えた原因としては、ご自分の健康を考えて野菜を多く摂る人が増え、さらに肉食の増え過ぎによる肥満や体調不良から変わった人が多くいるように思われます。そして、ヒューマニズムの観点から、動物を食べるということに躊躇を覚え、人間の食生活のために殺すということを止めたということもあるようです。なお、ヒューマニズムとは、既成宗教から離れて、理性に基づいて価値観を博愛精神に置いた、現代の多様性の特徴であり、人間と動物の価値の差異をあまり認めていません。ですから、極端になるとクジラを守るために人間を殺したり、動物を守るために、過激な運動をしたりすることもあります。これも新しい宗教的感覚かもしれません。

4. 自然環境を守るために

ヴィーガンの方々は、そのような極端な行動よりも、自分を大事にして丁寧な食生活を守り、また動物を自分たちの為に殺さず食物とせず、衣服や生活用具ともしないという配慮のある生活を守っているようです。歴史的には、食生活は宗教に左右されたり、自然破壊とも繋がったり、人の価値観や差別にも繋がってきました。今回の記事は、そういう人間の歴史と愚かさを踏まえて、自然を守り、丁寧に生きようとする人々が増えてきたことを説明すれば十分かと思います。

異常気象は、もはや説明の余地のない現実です。夏は暑く、冬は寒く、春と秋は短くなり、大雨や台風はこれまでのものと全く違う強烈さで社会を傷めます。動植物の中には、人間が作った科学物質が蓄積し、それを食べる人間の身体も、過去にない異常なものとなってきています。なぜ、このようにアレルギーが多くなっているのでしょうか。精神障害、発達障害、その他の、これまでの歴史では少なかった障害の数が途方もなく増えています。

環境汚染、自然破壊によって、もはや地球は大きく傷めつけられ、回復が困難なものになっています。森林は開発(?)され、僻地と言われた所も便利に訪れることができるようになりました。しかし、コロナ災害によって、その開発された場所に行く人がいなくなっています。

皆さんにお勧めすることは、先月も述べました。丁寧に生きていきましょう。食材は、丁寧に選び、安全なものを吟味して、自分で調理しましょう。冷凍食品や簡単な調理済食品には、多くの添加物があります。外国では有害とされているものも、日本では食品に添加されているものが多くあります。ヴィーガンの方々の食への関心と丁寧さには教えられます。

「苦しみに会ったことは、幸せでした。私はそれであなたの掟を学びました。」(詩篇119篇71節)とあるのは、「勝手気ままに生きてきたけれど、試練によって、神の教えを守り、誠実に生きることを学ぶことができました。」ということです。病気になってからでも遅くはありません。失礼ながら、医者任せで薬を飲むだけで健康を回復できるほど、健康は安易に維持できるものではありません。自然が崩壊してくる昨今、健康であることは大事です。

〈 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)