



寒さも厳しく、春が待ち遠しい日々ですね。こういう時は身体を動かすのもおっくうになり、血液の流れが滞ってきます。熊のように眠っていればよいのですが、人間はテレビを見たり、ご飯を食べたり、動かなくてもいろいろのことをします。やはり、身体全体を動かす運動をし、食事にも気をつけることが必要でしょう。私たち夫婦は、この寒い中でもスイミングを週2回は行っていますよ。

23日に院長と私と共同要望者と一緒に国会議員会館で低血糖症の勉強会を厚労省副大臣ら32名と行い、検査の保険適用などの要望書を大臣に提出しました。要望書は揭示してありますので、ご覧ください。渡辺副大臣からは、29日に行われた低血糖症治療の会の総会・研修会に励ましのFAXが寄せられました。

低血糖症治療の会も、一般社団法人に向けて前進することになりました。火曜の無料カウンセリングも会員以外には、受けられませんので、交流や研修に向けても入会しておいた方が便利です。

マリヤ・クリニックの治療は大きく進展しており、共同要望者となつてくださった方々や、議員の皆さんからは全国の医師とネットワークを組んで治療を進展してほしいと依頼を受けました。全国の医師からも問い合わせが来ており、その面でも忙しくなりそうです。

腸内除菌の効果が著しく、また、研究により腸内環境が健康に大きく関わっていることがわかってきましたので、治療法を展開するためにも、腸内洗浄を始めます。2月16日から27日まで、その治療として平日に2名ずつ、無料で腸内洗浄を行います。美容目的の方でも構いません。結果を調べ、研究に協力していただけることが条件ですが、金井総務部長に申し込んでください。

末娘の大学受験も終わり、5人の子供育ても一段落です。これから十年間は働き盛りとなるでしょうね。柏崎事務長

* 腸内洗浄が始まります。

便秘等でお悩みの方に効果的な治療となります。腸は免疫細胞の60%が存在していると言われ、腸内環境をよく保つことは、健康維持に重要です。アレルギー、喘息、痛風、胃疾患、その他の治療にも効果的です。3月から完全予約制が始まります。3月はお試しキャンペーンとして1回1万5000円で腸内洗浄を行います。除菌後のサプリメントもついていきます。お申し込み・お問い合わせは受付にて承ります。

* ビタミンC点滴療法について

ガン治療の選択肢として、副作用の無いビタミンC点滴療法が注目されています。その他、適応疾患は、感染症・神経疾患・膠原病・慢性疲労・つわり・アトピー性皮膚炎などです。ご希望の方はお問い合わせ下さい。

* 腸内検査と除菌治療について

アトピー性皮膚炎で苦しんでいる方、食後に体調を崩す方は、腸内細菌のバランスが乱れている可能性が有ります。気になる方は海外の検査機関を利用した詳しい検査を行う事が出来ます。

* 特定健診・特定保健指導が3月までとなります。

午後9時以降、絶食で来て頂くことが必要な検査となります。3月までとなりますのでお早めにごぞ。

* 聖書を読む会 2月17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。

花粉症

今や花粉症は「国民病」と言っても過言ではありません。その花粉症の発症には、私たちの体に備わっている「免疫システム」が深くかかわっています。

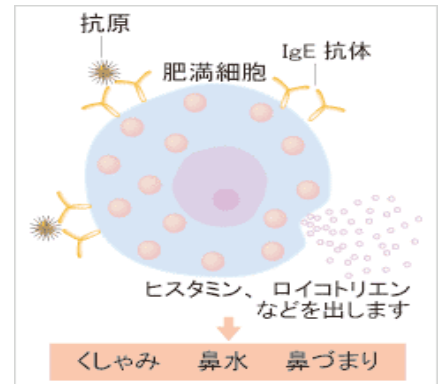
1. 花粉症のメカニズム

花粉症はアトピー性皮膚炎、ぜんそくと共に 3 大アレルギー疾患の一つに数えられる病気です。外から入ってきて体内で免疫反応を起こす細菌やウイルスのような異物を抗原といいます。アレルギー疾患はその抗原(アレルゲン)に対する免疫反応をきっかけに起こるもので、同じアレルゲンが繰り返し侵入するとアレルギー反応が徐々に悪化する特徴があります。

抗原が体の中に入ってくるとそれに反応するための物質が作られます。これを抗体といいます。アレルギー反応のカギを握っているのは IgE という抗体です。抗体は別名免疫グロブリンともいい、私たちの身体には M、G、D、A、E という 5 種類の抗体が存在しています。

IgE は、ほかの 4 種類の抗体と異なり、一度作られると体内の組織にある肥満(マスト)細胞と結合しやすく、この IgE 抗体が粘膜の肥満細胞に付着することで、新たにアレルゲンが侵入したときにアレルギー反応を起こす準備が完了した状態(感作)になります。

肥満細胞は顆粒をたくさん持っており、その顆粒の中にヒスタミンやロイコトリエンといった化学物質がたくさん入っています。この化学物質が最終的にアレルギー症状を引き起こします。



肥満細胞がアレルゲンと出会うと、肥満細胞に変化が起こり、顆粒を外に放出してしまいます。この現象を脱顆粒といいます。

ヒスタミンが放出されると、血管が拡充し、血管に隙間ができます。そこから血液成分がしみ出し、腫れを引き起こします。それが皮膚で起きればアレルギー性皮膚炎になります。

またロイコトリエンは気管支炎を取り巻いている筋肉に働き、筋肉を長時間収縮させ、ぜんそく発作を引き起こします。

2. 最近急増している花粉症

花粉はほとんどの人にとって抗原性が弱く、それに対して抗体を作ることはかなり難しいです。しかしアレルゲンを積極的に取り込みやすくする物質と一緒にになると、抗原性の弱い花粉に対して IgE が作られてアレルギー症状を引き起こします。本来、取り込まれにくいアレルゲンを取り込みやすくしてしまう物質を「**アジュバンド**」といいます。大気汚染などが原因で、生活環境に「アジュバンド」が増えたため、花粉のような本来、抗原性の弱いものに対しても多くの人が IgE を作るようになってしまいました。日本のほかアメリカやヨーロッパでも同じくらいの頻度で花粉症が発症しています。日本ではスギ花粉が原因の大半を占めますが、アメリカではラグウィード(植物)、北欧ではシラカバの花粉症が多くみられます。先進国ではその国に多い植物の花粉が抗原となって、国民のおよそ 20% が花粉症にかかっています。



もう一つの原因は、私たちが清潔になりすぎて、免疫系バランスに異常がおきているということです。

体内に侵入したアレルゲン情報はまず **Tリンパ球** という細胞に伝えられますが、Tリンパ球には Th1、Th2 の 2 種類があり、Th1 は細菌やウイルスから体を守るために働きます。もう一つの Th2 はアレルギー

を引き起こす事に関与しています。先に述べたIgM、IgG、IgD、IgA、IgEという5つの抗体は**Bリンパ球**というものから作られますが、Th1が出す生理活性物質であるサイトカインは、Bリンパ球にIgMやIgGを作るよう仕向けます。ところがTh2から産生されるサイトカインは、IgEを産生するように仕向けしてしまうのです。

Th1とTh2は相互に数を抑制し合っており、Th1が増えるとTh2は減り、Th1が減るとTh2は増えるという関係にあります。ですからアレルギー症状を起こさないようにするためにはIgEの産生につながるTh2が増えすぎないようにする必要があります。しかし、Th2を減らすTh1は感染を防御するために働く細胞であり、細菌やウイルスに接する機会が少ないと結果、Th1も少なくなってしまうのです。

幼少期に過度に清潔を保つことや小児期の抗生物質の使用は、なるべく控えた方が良いでしょう。

3. アトピー性皮膚炎

アレルギー疾患の一つで、皮膚の一番上の層にかゆみ、発赤を伴う湿疹を生じます。アレルギー反応による炎症のために患部の皮膚は紙のように薄く赤くなりじくじくしています。また、かゆみや水疱、腫れを伴います。かゆみは強く、かきこわしを作るとさらにかゆさが増すという悪循環に陥ります。その傷が大きくなってしまえば、雑菌が侵入し感染症をおこしてしまうことがあります。

アトピー性皮膚炎は、皮膚のバリア機能がもともと弱い体質やアレルギーを起こしやすい体質など先天的な因子に、食生活の偏りや貧血など、さまざまな後天的な因子が複合的に絡み合って発症します。治療に先立ち、アレルギーを引き起こす原因となっている物質つまりアレルゲンは何かを特定する必要があります。それを除去する除去治療、ステロイド剤などの薬物治療にあわせて保湿剤を塗るなどのスキンケアを三本柱として治療していきますが、アトピーは専門家による正確な診断と重症度の評価が必要です。

4. 栄養で症状を軽減させる

アレルギー症状を軽減させる栄養素を積極的にとり、体質改善をはかりましょう。

ビタミン B 群	アレルギー体質の場合、ビタミン B (特に B6) 群が不足しています。ビタミン B 群は免疫の過剰反応を抑えて、コントロールをする働きがあります。 多く含まれる食品: (B1) 豚肉、小麦胚芽など。(B2) 豚肉、レバーなど。(B6) まぐろ、にんにくなど。
ビタミン A	粘膜(鼻、口腔、気管、気管支、胃腸、膀胱など)や皮膚を強めて、花粉などによるアレルギーの攻撃から、身体を守る作用をします。 多く含まれる食品: 緑黄色野菜・うなぎ・卵黄
ビタミン C	アレルギー症状を起こす、ヒスタミンを抑えます。また、免疫力を高めて、身体が適切にアレルゲンに対処するのを助けます。副腎の働きにも重要です。 多く含まれる食品: いちご、キウイフルーツ、菜の花、ブロッコリーなど。
ビタミン E	ビタミン C と共に、身体の解毒に働くリゾソームの酸化を抑え、体内の薬物代謝酵素の活性を高め、アレルギーの予防を助けます。 多く含まれる食品: うなぎ、カボチャ、アボカド、種実類(ごまやナッツ)、キウイフルーツなど。
プロテイン	アレルギーに対して活躍する副腎皮質ホルモンの生成や、自律神経、脳神経の働きを強めます。
カルシウム	自律神経の調整役をし、かゆみもおさえる働きがあります。 多く含まれる食品: 干しえび、にぼし、ひじきなど。
亜鉛	健康な皮膚を形成するのに役立ちます。
オリーブ葉エキス	免疫機能を高める働きがあります。

※貧血のある方は予防に努め、体調を整えるようにしましょう。

診 療 案 内 （内科・小児科）

＜ 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
- ・小中台小学校校医
- ・各種健康診断
- ・栄養療法(分子整合医学)

＜その他、お勧めの食品＞

サバ・イワシ・アジ・サワラなどに多く含まれる DHA が、炎症を引き起こす物質の産生を低下させると言われています。寒い冬はエネルギーとして脂肪酸が使われてしまいます。亜鉛、マグネシウム、ビタミン B6 を補うことは、他の脂肪酸の生成を助けます。

5. 日常的に行う予防法

外出の前に点眼、点鼻を行い、防塵マスクやサングラスを使ったり、外出から帰ったら、0.9%食塩水で鼻や目を洗うようにしましょう。なるべく、家の中に花粉を持ち込んだり、窓から花粉が入ったりしないようにし、空気清浄機を使ったり、家の中の花粉を掃除機などで除去しましょう。

寝不足が続いたり疲れが溜まったり、あるいは運動を全く行わなかったりすると、自律神経の働きのリズムがくずれて免疫の機能が乱れます。とかく、花粉症の時期は疲れやすいので、睡眠を十分にとったり、栄養のバランスも考えたりして、生活の管理をしっかり行い、体力をつけましょう。

除菌治療について

原因は様々ですが、腸内細菌のバランスが崩れ、有害な腸内細菌が過剰に存在すると腸壁が痛みやすくなり、そこからペプチドなどの未消化物が血液中へ吸収されます。これらのペプチドは脳を興奮させ精神症状、幻聴幻覚などの原因になると考えられます。また有害な菌のなかには、ドーパミンやノルアドレナリンに似た物質を作り出すものがあります。

マリヤ・クリニックでは腸内に酵母菌や有害な菌が過剰に存在していないか、未消化物（ペプチド）が吸収されていないかを調べる検査をご案内しています。（約 3 万～5 万円 全て自費）

検査後の治療について

検査により腸内細菌の影響を受けていると考えられる場合、整腸剤や抗菌作用のあるサプリメント、乳酸菌を含むサプリメントによる腸内除菌を行います。

乳酸菌などは腸内に定着し難い為、毎日、定期的に摂取する必要があります。腸内除菌は約 3 ヶ月間を 1 周期として継続することで、徐々に悪影響を及ぼす菌が減ります。腸内細菌のバランスが取れてくると腸壁の損傷も回復し、次第に吸収される未消化物の量が減り症状も軽減していくと考えています。