



七月に鹿児島大学医学部病院長の元病院長であり、慈愛会今村病院の納会長との打ち合わせのために、鹿児島へ大沢博岩手大学名誉教授と一緒に出かけました。医学部の医師達に納先生が、低血糖症の研究発表をしてくださったのです。二〇〇〇名もスタッフのいる大病院の会長さんが私どもの送迎から接待までしてくださり、恐縮の限りでした。

西郷隆盛は、布団の上げ下ろし、戸の開け閉め、身の回りのことを一切自分でしたそうです。訪問する時、その家を邪魔することを恐れ、入口に立ったまま、その家の者が自分に気がつくまで待っているという人でした。鹿児島の人には、そのような西郷さんを敬愛し、人生観を形成しているようです。納医師は、そのような人のような気がします。

西郷さんは「人の成功は自分に克つにあり、失敗は自分を愛するにある。八分どおり成功していながら、残り二分のところまで失敗する人が多いのはなぜか、それは成功が見えると共に、自己愛が生じ、つつしみが消え、楽を望み、仕事を厭うから失敗するのである。」と語ります。内村鑑三は、その言葉を引用して、「命懸けで人生のあらゆる危機に臨まなければなりません。」と論じています。

私どもの牧会する教会も25周年を迎えました。命懸けのことが少なくとも5回ありました。それがなければ、その後もなく、私たちの人格も形成されていまいでしょう。昨年も、破産を掛けてこのビルを取得し、やっと全ての支出が済みました。ホッとしたところで、また新しい事業が動き出しています。「忙中閑あり、苦中楽あり」追い立てられる心では、人生の諸事に押しつぶされてしまいます。西郷さんの心を持つていたいものです。

8月の休暇は、夫婦でカナダのビクトリア島に行き、アブラハム・ホッフアー博士と会談の予定でしたが、今年5月に亡くなられたので、その後の経過を調べるつもりです。有名なブッチャード・ガーデン等を見ながら、ゴルフも楽しむつもりです。報告をお楽しみに。

事務長・柏崎久雄

* 感染症の方は廊下の入口から

インフルエンザ、風邪、おたふくかぜ、はしか等、疑いのある方は、右の廊下にあるインターフォンでご連絡ください。院内感染を避けるためご協力ください。

* ビタミンC点滴療法について

ガン治療の選択肢として、体調維持のため、副作用の無いビタミンC点滴療法をご相談ください。

* 腸内検査と除菌治療について

腸内は様々な菌が存在し、バランスを取りながら腸内の環境を維持しています。酵母菌など身体に有害な菌が内在しているか、その詳細な検査が出来ます。

* 千葉市予防接種、乳幼児健診について

8月より、火・金曜日の午後3時より4時半までの間にて受付いたしますので、ご案内いたします。また、土曜日午後のご遠慮いただきたくご協力ください。

* インフルエンザは10月から開始します。

防腐剤無しのワクチンで一律3150円です。

* 喫茶室マーサのご利用について

診察を待っている間、マーサにて飲み物を飲みながらお待ちいただくことができます。その間の割引券もお渡ししておりますが、飲み物など注文無しに水だけのご利用することはご遠慮ください。

* 聖書を読む会 8月11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。

◇◇ 夏季休暇のご案内

8月13日(木)から、8月20日(木) 休診となります。休診中の対応や処方など、院長やスタッフ

《夏の健康》

梅雨が明けて夏本番ですが、夏になって暑くなると、「なんとなくだるい」、「食欲が無くなる」、「無気力」と感じる人も多いのではないのでしょうか。夏バテは、特定の原因や症状のある、はっきりした病気ではありません。夏の暑さのせいで何となく体調が悪いと感じたり、「全身の疲労感」「からだのだるい」「無気力になる」「イライラする」「熱っぽい」「立ちくらみ、めまい、ふらつき」「むくみ」「食欲不振」「下痢、便秘」などの症状がでたりする、身体の状態の総称を、「夏バテ」と呼びます。



1. 夏バテの原因

①自律神経の乱れ

人は暑いと身体にたまった熱を血管拡張や発汗で放散し、体温を一定に保とうとします。この調節を体内で自動的に行っているのが自律神経です。ところが、日本の夏は高温多湿なので、汗が皮膚表面から蒸発しにくく、体温が下がりにくいいため自律神経に負担がかかり、不調の原因となります。また、体温調節のためにエネルギーが大量に消費され、エネルギー代謝に使われるビタミンなどの栄養素も不足状態となります。

クーラーのかけすぎで冷えた室内と、暑い屋外を何度も行き来すると、体温調節をする自律神経が気温の変化に対応しきれなくなり、身体全体に不調をきたします。

②暑さによる消化機能の低下、栄養不足

真っ先に思い浮かぶ夏バテの症状は「食欲がなくなる」という人が多いのではないのでしょうか。自律神経の不調は胃腸の働きを弱め、栄養の吸収が悪くなり、食欲不振を起こしてしまいます。栄養の吸収が悪くなると、ビタミン、ミネラル、タンパク質といった、身体に必要な栄養素が不足し、夏バテ特有の症状が出やすくなります。また、暑いからといって冷たい飲み物をとりすぎると、身体が冷えてしまうほか、胃液が薄くなり、消化管内の消化酵素の働きが低下してさらに食欲がなくなってしまいます。暑さに対応してアドレナリンが普通の季節より多く分泌され、これが自律神経のうち交感神経を刺激してゆきます。

③体内の水分とミネラルの不足

人間の体温は36～37度のときが一番スムーズに活動すると言われていています。夏になると気温が上昇して体温も上がるため、身体は汗をかいて体温を下げようとします。しかし汗は、体内の水分と一緒にミネラル分やビタミンを体外へ排出してしまうため、身体に必要なミネラル分が不足してゆきます。ミネラルが不足すると、身体は水を摂取しても体内のイオン濃度を保つために余分な水分を尿として排泄してしまい、脱水症状を起こしてしまいます。また、ビタミン・ミネラルの不足により、エネルギー産生に支障をきたし、代謝も低下してしまいます。

④熱帯夜の睡眠不足

クーラーの室外機の廃熱や、都市部の住宅密集化などが原因で、夜になっても温度が下がらない熱帯夜の現象が起きています。人の体温には変温リズムがあり、夜は体温が下がって入眠しやすくなると言われていますが、熱帯夜のせいで体温が上手く下がらず、寝付きにくくなる可能性があります。寝室が暑すぎたり、クーラーのかけすぎで冷えすぎたりするのは快眠の妨げになります。十分な睡眠がとれないと、疲労回復できずに疲れがたまってしまいます。

2. 夏バテを予防するために

①部屋の除湿

蒸し暑いと、かいた汗が蒸発せずに熱を放散できず、身体に熱がこもります。湿度50～40%に除湿すると、発汗を助け、暑さによる不快感はだいぶ減少します。こまめにシャワーを浴びて、汗を洗い流すことや、外出先では冷たいお絞りでふき取る事も効果的です。

②水分補給

水分はミネラルウォーターでこまめに摂り、汗で失われたミネラルを補給します。胃腸の働きを弱めないよう、冷たすぎないようにします。スポーツドリンクは体液の成分に近く吸収されやすいですが、糖分も多く含まれているので、日常生活では水で十分です。清涼飲料水で糖分を多く摂ると、空腹感が抑制されて偏食になりがちになる事があります。アルコールには利尿作用があるので水分補給にはなりません。かえって脱水症状を促進する事もあります。

③部屋を冷やしすぎない

室内と屋外の温度差が激しいと、自律神経に乱れが出て、発汗が低下してしまいます。冷房の冷やしすぎに注意し、外気温と室温の差を5度以内に設定するようにしましょう。電車や勤務先など、自分で環境温度の調節が出来ない時には、上着やひざ掛けを用意して冷えに注意しましょう。

3. 栄養素の摂取

暑い中で活動すると、普段よりカロリーやビタミンの消費が多くなります。栄養バランスのよい食事をする事が基本です。

タンパク質

身体を作り、酵素の材料となります。基礎代謝が高まると、タンパク質を多く消耗します。私たちの身体は、ほぼ水とタンパク質から出来ていますが、タンパク質が不足すると筋肉が崩壊し、胃腸の働きが衰え、エネルギー不足となってしまいます。

一日のタンパク質必要量(g)は、標準体重(kg) × 1.14(g)程度ですが、これよりも少し多めに摂取を心がけられると良いでしょう。タンパク質は、肉・魚・卵・大豆製品などです。

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)}^2 \times$$

ビタミンB群

ビタミンB群は不足すると、エネルギー代謝が上手く行われなくなり、体内に乳酸などの疲労物質が蓄積し、体がだるい、疲れがとれない、などといった症状があらわれます。ビタミンB群は、互いに作用しあって働くため、摂取するときは単独ではなく、複合摂取が望まれます



- <ビタミンB1>主に糖質をエネルギーに代謝し、不足するとエネルギー不足による疲れやすさが顕著にあらわれます。汗や尿から排泄されやすく、ストレスが多くても消費してしまいます。豚肉、胚芽米、ピーナッツ、そば、ごま、ロースハム、枝豆、ウナギ、カツオ、大豆などには、ビタミンB1が多く含まれています。にんにくや、玉ねぎなどと一緒に摂取すると、吸収が良くなります。
- <ビタミンB2>脂質をエネルギーに代謝し、アルコールを摂取したときにも必要量は増えます。
- <ビタミンB6>タンパク質・脂質をエネルギーに代謝し、体タンパクの生合成に関与します。
- <ナイアシン>タンパク質・脂質・糖質をエネルギーに代謝し、アルコールが代謝される際も消費されます。肝臓における、脂質合成を抑制する働きもあります。

ビタミンA・C・E

夏の強烈な紫外線や暑さによるストレス、エネルギー消費量の増加は、すべての病気、老化の元凶となる体内の活性酸素を増やします。抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eは、活性酸素の除去に働きます。

<ビタミンC>副腎のホルモン分泌を促し、ストレスに対抗するのを助けます。エネルギー代謝に関わる他、免疫力を高め、鉄の吸収を助ける働きもあります。

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)

<ビタミンA>粘膜の成分であるコンドロイチン硫酸の合成を促し、胃腸の粘膜を保護します。

<ビタミンE>強い抗酸化作用があり、自律神経やホルモンの分泌と作用を整えます。

クエン酸

エネルギーを作り出す、TCA 回路(クエン酸回路)の働きを、短時間で活性化させることで、エネルギーを作り出し、疲労回復の働きを助けます。お酢やレモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干しなどのすっぱい成分はクエン酸です。

4. 夏の食材

キュウリ、トマト、スイカなどの夏野菜には、水分が多く、利尿作用のあるカリウムを多く含みます。暑さで火照った身体を冷やす効果があります。その他、抗酸化作用のあるビタミンが多く含まれています。旬の新鮮な夏野菜を食べることで、夏バテを防ぎ、暑い夏を乗り切りましょう。

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。腸内除菌は約半年間を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。