



選挙も終わり、暑さも和らぎ、いよいよ秋の味わいというところでしたが、思わぬインフルエンザの猛威が予想されています。このインフルエンザに対する免疫を持つている人がいないので、新型と言われるのですが、それでもあらゆる病気に対するの、その人の免疫機能です。そういう面で厚生省の指導は、妊婦・幼児・高齢者・基礎疾患の人以外は、罹った場合は何もしないで、安静にしているというのです。

あのメイヨークリニックが、インフルエンザ対策に、可能な時に予防接種を受けること、頻回に充分に手洗いをする事、新鮮な野菜と果物を含むバランスのとれた栄養、全粒穀物、脂肪の少ないタンパク質、充分な睡眠、恒常的に運動すること、人ごみを避けることなど、当院と同じようなアドバイスをしています。

このような未知の病気への対応の中で、治療や健康の確保というものは、薬を飲んで済ますという現代日本の安易な考え、仕事や労働中心の考え方が、見直されなければなりません。

カナダの旅行では、対談予定であったアブラハム・ホツファー博士が5月に九十一歳で亡くなられたので、後継のフランシスさんと話をし、ナイアシンに関する有用なアドバイスを受けました。ホツファー博士は分子整合栄養医学を始めた世界的権威で統合失調症の治療実績でも有名です。

ブッチャード・ガーデンも訪れたかった庭園です。荒廃した採石場に心を痛めたブッチャード夫人が年月を掛けて、素晴らしい広大な庭園を造り上げました。荒れ果てたものも、強い意志と願いで、カナダの国家史跡に指定されるほどに、美しく価値あるものに変えられていくのです。

MYビルを購入移転してから1年が経ちました。修理や整備、税金などの支出も済み、どうにか軌道に乗ってきました。大きなビルなので、採算がとれるのか心配してくださる方もおられるようです。(株)ヨーゼフもヨーゼフUSAも順調です。そして、私たち夫婦は、海外旅行は楽しんでおりますが、質素を旨として家事を助け合って暮らしております。ご心配なく。

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、はしか等が疑われる方は、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、体調維持と治療のため、副作用の無いビタミンC点滴療法があります。ご相談下さい。

* 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

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

* インフルエンザ予防接種は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。

* 診察時間の変更

9月4日(金)は、院長が保健センターで検診のため、午後3時からとなりますのでご了解ください。

* 低血糖症治療の会が10月12日(月)に開催

日本リアリティ・セラピー協会理事、立正大学心理学部教授の柿谷正期先生を迎えて記念講演を企画しました。また、パネルディスカッションでは、多くの低血糖症に関する書物をお書きになられている岩手大学名誉教授大沢博先生を交えて行われます。

* 聖書を読む会 9月8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。

《痛風・高尿酸血症》

I. 高尿酸血症とは

高尿酸血症とは、体内で尿酸の産生が過剰になったり、尿からの排泄が低下したりすることによって、血液中の尿酸値が異常に高くなった状態です。血液中に溶けきれない尿酸が身体の色々なところに結晶として蓄積して、痛風をはじめとする多くの障害を引き起こします。

A. 尿酸とは

あらゆる生物の細胞には、遺伝に関わる物質である核酸や、エネルギー産生物質であるアデノシン三リン酸(ATP)が存在します。これらはプリン環という共通の化学構造を持っており、**プリン体**と総称されます。細胞数が多い物ほど核酸の量が増えてプリン体が多くなるため、食品では、粒の小さいたらこや、レバーや白子などの内臓や精巣・卵巣、乾燥によって細胞が凝縮されている干物などにプリン体は多く含まれています。人間の体内には食事によって取り込んだプリン体の他に、自分自身の新陳代謝による、古い細胞核酸の分解や、激しい運動などによって体内でつくられたプリン体が存在します。プリン体はアンモニアを経て**尿酸**に代謝され、一部尿中に排出されます。

※プリン体の多い食品; (鶏・豚・牛)レバー・マイワシ干物・イサキ白子・アンコウ肝・大正エビ・カツオなど

B. 高尿酸血症の原因

高尿酸血症は、尿酸の合成と排泄のバランスが崩れるために起きます。大きく分けると、以下の二つに分けられます。

- ① **産生過剰型**…身体の中で尿酸が産生されすぎることが原因。肝臓での代謝異常による産生増加、白血病などの造血器疾患や、プリン体・アルコール・フルクトースの過剰摂取、過激な運動など。
- ② **排泄低下型**…腎臓からの排泄機能が低下しすぎてしまったことが原因。腎不全・脱水・利尿薬の使用など。尿酸排泄の尿の至適 PH は、PH6.2~6.8 です。酸性に傾くと排泄は低下します。

また、この**混合型**も存在します。日本で痛風の患者数が増加したのは、食生活の欧米化やアルコール摂取量が増えたことによる、環境的な要因が大きく関わっていると考えられます。肥満によって内臓脂肪が蓄積すると、尿酸の合成が増加します。また、インスリン抵抗性(血糖を細胞の中に取り込むためのインスリンが活発に出ているにも関わらず、上手く血糖が取り込めないこと)によって高インスリン血症になると、交感神経が緊張し、腎臓でナトリウムと尿酸の再吸収が促進される為、高尿酸血症の原因となります。

C. 尿酸値と痛風の関係

臨床的には、『高尿酸血症』とは性・年齢を問わず、尿酸値が血漿中の尿酸溶解濃度である **7.0mg/dl** を超えたもの言い、6.0mg/dl を超えると疑いがもたれます。尿酸値は、性別で大きく差が出ます。最近の日本では成人男性の 20~25% に高尿酸血症が見られますが、女性ホルモンには尿酸値を低下させる作用があるため、女性では 1% に達しません。

痛風は、高尿酸血症が続き、溶けにくくなった尿酸が関節液中で結晶化して足の関節などに沈着し、激しい痛みを伴う関節炎を引き起こす病気です。以前では 40~50 歳代の男性に多くみられた病気でしたが、近年では患者数の増加とともに、20~30 歳代で発症するケースが増えています。血清尿酸値と痛風発症の関係は、9mg/dl 未満ではその後 5 年以内に痛風を発症する確率は数パーセントにすぎませんが、9mg/dl 以上になると 22% に上がり、そのまま 12 年を経過すると、90% にもなります。

D. その他の合併症

高尿酸血症は他に、肥満・脂質代謝異常(高脂血症)・高血圧症・耐糖能異常など、他の生活習慣病を合併しているケースが多く見られます。これらの病気は尿酸値と直接関係はありませんが、高尿酸血症になりやすい体質や生活習慣が、これらの生活習慣病を誘発しやすい事によると考えられます。

こうした合併症は、動脈硬化による虚血性心疾患や脳血管障害の発症を高めるため、尿酸値のコントロールと共に合併症にも配慮していく必要があります。また(はっきりと証明された訳ではありませんが)、高尿酸血症により、心筋梗塞や脳卒中を発症しやすくなるという疫学調査も報告されています。

その他にも、高尿酸血症を放置すると、尿酸の結晶沈着により、腎結石を引き起こすことがあります。高血圧や脂質代謝異常なども影響すると、腎機能障害が進行しやすくなってきます。かつては薬物療法も確立されていなかったため、腎機能が荒廃した事による尿毒症によって命を落すこともありました。

II.高尿酸血症の食事・運動

$$\text{標準体重 (kg)} = \text{身長 (m)}^2 \times 22$$

A. エネルギーをとり過ぎない

肥満による内臓脂肪の蓄積やインスリン抵抗性、その他の合併症を防ぎます。脂質の過剰な摂取は、肥満を助長するだけでなく脂肪が分解してできるケトン体が血液を酸性に傾けて腎臓からの尿酸の排泄を妨げるため、血清尿酸値を上昇させます。過剰に摂取したタンパク質も、プリン体の材料となってしまうます。すでに肥満の人は、減量を心がけ、1日の摂取エネルギー量は、 $\text{標準体重(kg)} \times 30\text{kcal}$ を目安にします。

B. プリン体の制限

プリン体の過剰な摂取は、血清尿酸値を上げます。プリン体の極端に多い食品は避け、一日の摂取量を300~400mg以内を目安で摂取することが望ましいでしょう。

C. 野菜や海藻類を十分に摂る

尿酸は酸性溶液で溶けにくく、結晶化して結石を作りやすくなり、アルカリ性では解けやすいという性質があります。野菜や海藻は、尿のPHをアルカリ側に傾けるため、尿路結石の防止に繋がります。野菜は一日350~400gを目安に、たっぷり摂るよう心がけましょう。

D. 水分を十分に摂る

尿量を多くして、尿酸の排泄を良くし、尿中の尿酸濃度を下げて腎結石を防止する事に効果があります。1日2000mlほどの尿量になるよう、お茶など、甘くないものでこまめに飲むようにします。寝ている間は、汗や呼吸で尿が濃縮されるため、夜寝る前の水分補給も忘れないようにします。

E. アルコールを控える

アルコールは、肝臓でアルコールが代謝される際、アデノシン三リン酸(ATP)を消費します。この時プリン体が分解して尿酸が合成され、アルコールの代謝に伴って作られた乳酸によって尿のPHが低下して酸性に傾き、腎臓からの尿酸の排泄を妨害します。

また、ビールはプリン体が多く含まれるだけではなく、高エネルギーであり肥満を助長する点にも注意しなければなりません。1日の摂取量は、日本酒なら1合、ビールなら500ml程度にし、週に2日ほど飲酒をしない日を作りましょう。痛風を発症してしまっている場合は、なるべく飲酒を控えましょう。

F. 運動

激しい運動は尿酸の産生を高めてしまいましたが、軽いジョギングや水泳のような有酸素運動は血清尿酸値の上昇を起こさず、体脂肪の減少や善玉コレステロールの上昇、軽度高血圧の改善など、高尿酸血症に合併しやすい病態を改善します。運動後たっぷりの水をとる事は、血中の尿酸排泄を促進します。

G. バランスの良い食事

尿酸は活性酸素から身体を守る抗酸化物質でもあり、過酸化脂質の形成に対して強い抑制作用がある為、必要な要素です。高尿酸血症の予防に、ただプリン体の発症を予防する生活をするという治療だけではいけません。身体の代謝を円滑にする食生活が基本です。

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)

Ⅲ. ビタミン B 群の働き

タンパク質・脂質・糖質の三大栄養素はそれぞれ消化・吸収されたのち、TCA サイクル(クレブス回路、クエン酸回路)という経過を経て、ATP という高エネルギー化合物を作り出しています。各細胞は、この ATP が発生するエネルギーを利用して活動しています。

TCA サイクルを十分に機能させ、三大栄養素を ATP に変換するためには、ビタミン B 群が大きく働いています。ビタミン B 群に属する栄養素としては、ビタミン B1・B2・B6・B12・ナイアシン・パントテン酸・ビオチン・葉酸などがあり、ビタミン B 群は B 群全体として相互作用を示すものが多いので、単独で摂取するより一緒に摂取することが望まれます。

ビタミン B 群は細胞の活動を正常化し、細胞分裂(新陳代謝)を活性化させるため、プリン体を新しい細胞の構築に使う事で尿酸値の上昇を抑えます。また、尿酸の生成を防ぐ酵素を活性化する働きがあり、特に葉酸は、尿酸を作るキサンチンオキシターゼの活性を弱め、痛風予防する働きがあります。TCA サイクルを活性化させ、エネルギー代謝を活発にする事は、余分な脂肪の蓄積を防ぐ事にもなり、生活習慣病を予防します。

上にも述べた通り、高尿酸血症は肥満や生活習慣によって引き起こされる事の多い疾患です。発症していない方も、日常あるいは生活習慣を振り返り、予防に努めましょう。

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。