



暑さで汗を流し、ミネラル不足を起こす人も多いようです。以前、暑い日にゴルフをした時、水だけを飲んでいて足がつかなくなり、それでも我慢していたら両足がつってしまっただけで、妻が、ミネラル不足ですよ、と言ったら、ワハハと笑いながら両足をあげていました。心の元氣と身体の管理は両立が難しいようです。

有害ミネラルの毛髪検査をしました。私は鉛が多く、新製品のキレート剤を飲んだら、手の平のしびれ感が治りました。ところが、口内炎ができてしまい、亜鉛不足であると思いました。普段、亜鉛は飲んでいますが、キレートでミネラルを排出していたのです。亜鉛不足は、爪の状態がよくわかります。傷の治りも悪くなり、味覚障害や免疫力の低下にも関係し、精神的にも不安定になります。カルシウムやマグネシウムと共に大事なミネラルです。むしろ貧血は、人間の身体にとって大変な障害です。

有害ミネラルのキレートも症状によって、対応するサプリメントが違いますし、腸内除菌も非常に効果が出ているのですが、子供や体質の弱い人向けには、それなりのサプリメントも必要になります。2年前にヨーゼフUSAを設立しましたが、このような多品種、多規格のサプリメントを提供するには、会社規模が小さいことがわかり、この8月で子会社のUSAを解散することにしました。

自閉症やADHDの患者さんも多く来ているので、特別待合室を奥に設けることにしました。好評をいただいたテイルームを閉鎖しますが、お持ちよりの食事などを摂る場合には、係に相談の上そちらをご利用ください。

暑さの中ですが、ご自愛ください。人を愛し、仕事をしっかりとやるにも自己管理が基本です。弱さを認めてくつろいだ人生を送ることが大事です。人の目を気にしていろいろいっしょか病気になるっていきませぬ。事務長・柏崎久雄

* 感染症の疑いのある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、中央通路わきにあるインターホンでご連絡ください。状況を確認して2階の感染症患者待合室に誘導いたします。院内感染を避けるためご協力ください。病態別に隔離して診察しますので、ご安心ください。

* 夏季休診は12(木)～19(木)です。ヨーゼフも。

処方箋やサプリメントの補充などお気を付けてください。

* H22年度特定健診が始まりました。

受診は予約不要です。保険証と受診シールを御持参の上、絶食で来院してください。

* 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。

* サプリメントの販売は隣の店舗になります。

休み明けの20日(金)からサプリメントの販売は、隣の店舗となります。院長処方などを出す場合には、クリニックで処方料金が掛りますが、ご自分の判断で購入する場合には、これまでどおり商品代金だけです。

* 「聖書を読む会」8月10日(火) 2時～2時20分

待合室にて行います。どなたでも参加できます。

* 「回復の会」8月はお休み、9月は14日(火)

寺田節子先生のカウンセリングは、治療上の必要がある方

だけで、人生相談や悩み事ではなく、コミュニケーションや自己発現の向上を目的としたものです。1階栄養相談コーナーで行います。火曜日は無料ですが、院長の指示により払ってください。

I. 血糖調整のメカニズム（低血糖症講座）

要点；

1. ブドウ糖こそ身体すべての主要なエネルギー源であり、その維持と調節は健康の基本である。
2. 脳はブドウ糖だけをエネルギーとして用いる。
3. 血糖値を下げるホルモンはインスリンだけであるが、インスリンが効かない症例が多く出ている。
4. これまでの医学の常識では、4時間を過ぎて血糖値が下がると言うことは考えの範疇になかった。
5. 血糖値が急激に上下すると心身に重大な悪影響をもたらす。

血糖値とは、血液中のブドウ糖の量ですが、その時に食べたものだけが血糖を構成するものではありません。糖新生と言って、以前に食べたものから再び血糖を作ることや、蓄えたグリコーゲンを分解することによって、血糖値を正常に保って身体の各部に供給することが生命維持のために必要なのです。

血糖値は、高すぎても身体を損ない、低すぎてもいけないので、非常に複雑かつ巧妙に、正常値を保つように調整されています。ところが、脳は1日に約360kcalブドウ糖を消費し、起きている時、頭を使っている時には50%も消費が増えるそうです。幼児の場合には、大人よりも脳のエネルギー消費が高いそうです。心臓の消費量は、脳の半分ほどですが、脳と脊髄からなる中枢神経と心臓で血糖値のうち40mg/dlくらいは使うのではないのでしょうか。さらに、身体の筋肉や内臓がエネルギーを消費するので、多くのエネルギーを消費する胃腸が働く食後に体調が悪くなるのは、低血糖症では当然なこととなります。

食後の血糖値は、140mg/dlを超えると注意が必要で、170mg/dlを超えると腎臓から尿糖として糖分を排出するようになっていきます。むろん、普通にインスリンが効いていれば、そんな高い値になることはありません。

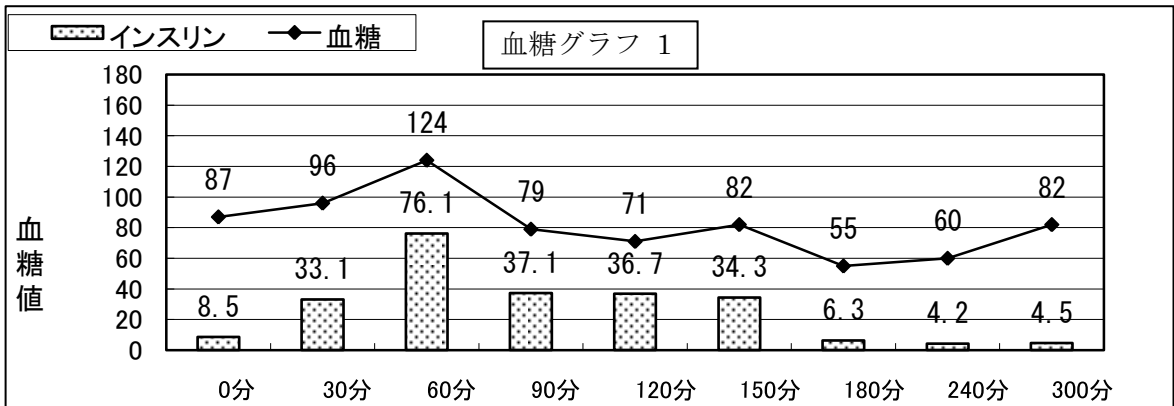
インスリンは、食事を摂ると瞬間的に膵臓から分泌され、ブドウ糖を細胞の中に取り込み始めます。また、身体の中から血糖を供給する糖新生の働きを抑制するのです。ですから、インスリンがでると血糖値が高くなることはないはずなのです。

逆に、人体には以下のように低血糖に対し数段階の回避システムが用意されているので、本来は低血糖になるはずもないのです。

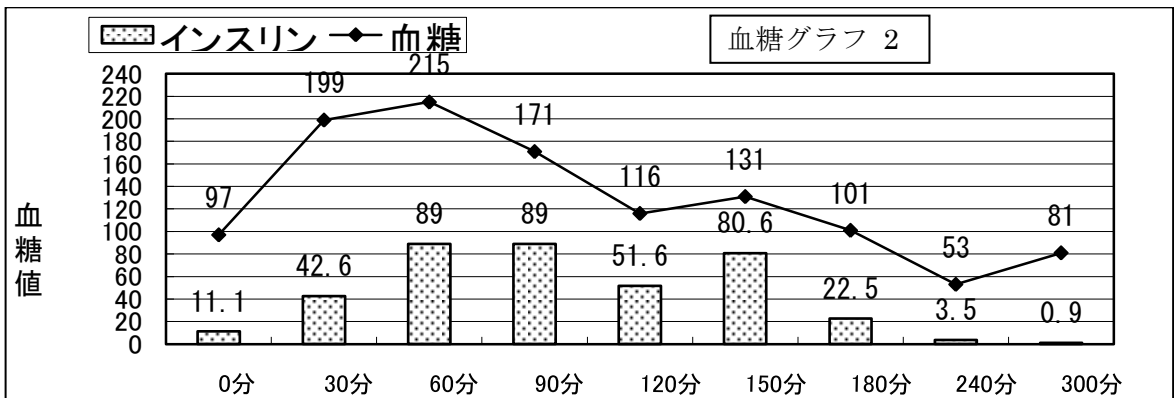
1. 血糖値が約80mg/dlを下回ると、血糖値を下げるホルモンであるインスリンの分泌が極端に低下する。
2. 約65-70mg/dlに低下すると、血糖値を上げるホルモンであるグルカゴン、アドレナリンが大量に放出され始める。
3. 約60-65mg/dlに低下すると、三番目の血糖値を上げるホルモン、成長ホルモンが放出される。
4. 最後に60mg/dlをきるようになると、最後の血糖値を上げるホルモン、コルチゾールの分泌が亢進する。
5. 血糖値が50mg/dlを下回ると、大脳のエネルギー代謝が維持できなくなり、精神症状をおこしはじめ、さらには意識消失を引き起こし、重篤な場合は死に至る。

ところが、どうでしょう。実際には多くの人々が低血糖症に陥っています。

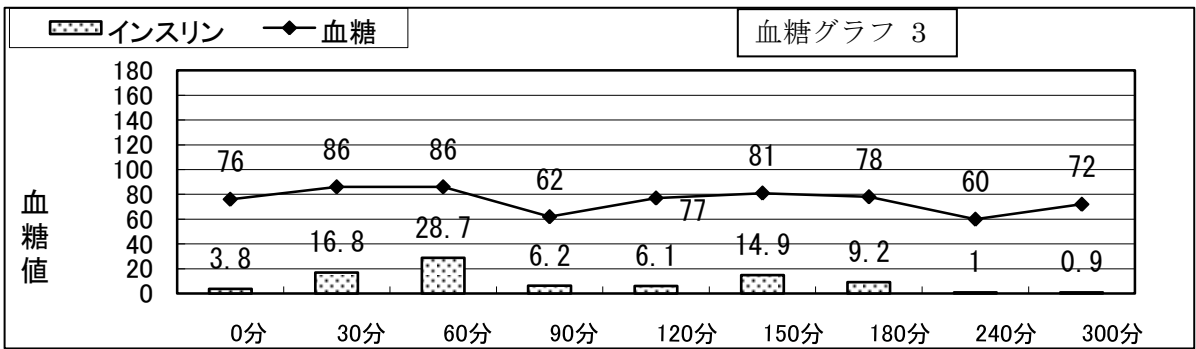
血糖グラフ1を見ますと、血糖値が71 mg/dlになってもインスリンが36.7も出ています。また、インスリンが出て、血糖値は相対して下がっていないのです。食べ物を摂取すると即座にインスリンが出て、細胞に血糖を取り入れ始めるのですが、インスリンが出るとその他の血糖値を身体の中から作り出す働き(糖新生)は止まってしまうのです。しかし、このグラフ1の場合、インスリンが出て血糖値が下がっていない、つまり、細胞の中に取り入れられていないので、他からのエネルギー源供給システムがインスリンによって止まっていることと伴って、身体は大変なエネルギー不足に陥るのです。このことは後で、詳しく説明します。



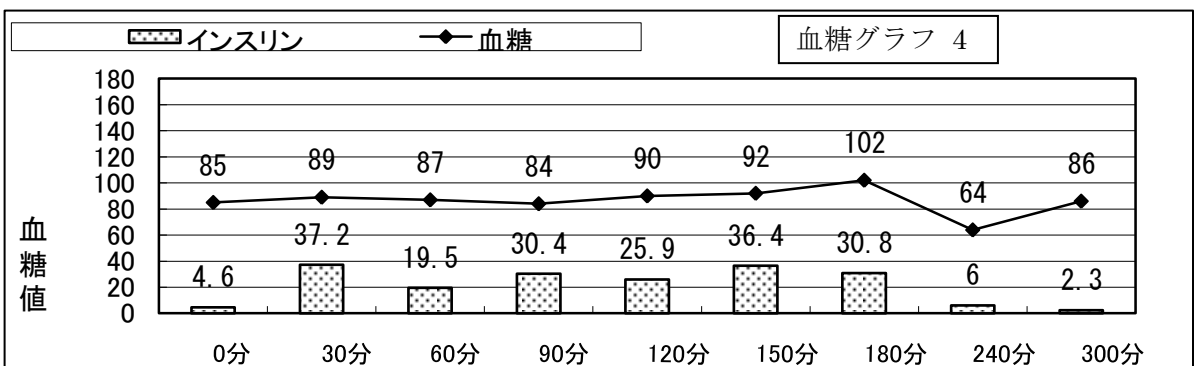
血糖グラフ2を見てください。普通、血糖値を測るのには2時間ですが、この方は2時間までは糖尿病と診断されるでしょうが、4時間で53 mg/dlになっているので、糖尿病の薬を服用すると血糖値がさらに下がって大変なことになるでしょう。このように2時間値までで血糖値200を越した患者さんでその後、60 mg/dl以下になった例は、2009年前半の77件のうち、9人います。5時間のOGTT(血糖負荷試験)を検査する意義はお分かりかとおもいます。



血糖値はだいたい100mg/dlが必要ですが、血糖グラフ3の方は一度も100になっていません。粗悪な燃料で走っている車のようで、坂道や重い物を運ぶにはとても力不足の昔の軽自動車を思い出します。この方は、立派な仕事をしておられる落ち着いたご婦人で、とてもこのような値を出すとは思われませんでした。しかし、検査の結果をご覧になって、ホロッと涙を流して安心していました。よほど忍耐深く、無理をしないように気をつけて仕事をしてきたのでしょう。このような血糖曲線を示す人の多くは小学5年生頃の成長期から体調が悪くなっています。成長期に多く必要とされるタン白質が不足して成長ホルモンや甲状腺ホルモンの生成が十分でなく、心身が低栄養に対応するように無理のできない・無理をしないようなものになっていったのだと思われます。治療の結果、すっかり元気なってきました。



血糖グラフ 4 は、非常に 3 と似た曲線ですが、ずっと血糖値が低いままで、3 時間で最高の 102 mg/dl になり、そうすると急降下をして最低血糖値の 64 になっています。この人の特徴は、インスリンが非常に多く分泌し続けているのですが、全く効いていないことです。そして、100 mg/dl を超えると急にインスリンの影響で急降下するのです。ちなみに、血糖値を下げるホルモンは、インスリンしかありません。



正常では空腹時にも、肝臓などから糖新生という働きで血糖が作られ、あるべき血糖水準が保たれるようになっています。OGTT (耐糖能精密検査) で 75 g のブドウ糖 (グルコース) を経口摂取しますと、直ぐにインスリンが分泌され、血糖を細胞の中に取り込み始めますが、取り込むのには時間がかかるので、インスリンの分泌に遅れて血糖値が下がってくるのが普通です。したがって通常、最高血糖値は 30 分後で、その後なだらかに下がって 2 時間程度で 100 mg/dl 弱になって安定します。インスリンの半減期は 5 分ほどなので、継続的にインスリンが分泌されますが、糖尿病や低血糖症の人の反応は遅く、逆に血糖の上昇に遅れてインスリンが分泌されます。そして、インスリンの効きも悪いので血糖値が下がらないのです。ともかく、正常な人は、直ぐに血糖値が 100 mg/dl 前後に調整されます。正常な血糖曲線を描く人は、血糖値を上げるホルモンの分泌が少ないので、体温もあまり変化しません。

《 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
- ・介護保険取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・身体障害者認定医
- ・各種健康診断
- ・生活保護指定機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・自立支援医療機関
- ・小中台小学校校医
- ・栄養療法(分子整合医学)



(携帯サイトへ)