



猛暑が終わったと思ったら、秋を通り越して冬のように。急激な変化というのは、管理が不足している証拠です。自然の管理を怠ると落ち着いた変化をしなくなりやす。身体にも急激な変化は悪いのですが、急激な変化が身体を悪くしているとも言えます。

ペットボトル症候群は既に知られています。多量の精製糖を吸収の早い液体で摂るので、身体に悪いのは当たり前です。麻薬やタバコそしてアルコールと同じで、悪いものは常習性と禁断症状を強くします。

ストレスの多い生活は刺激や欲望を強くします。いくら休んでも疲れが抜けなかつたり、眠れない人は、テレビ・ゲーム・PCを見るのを数日控えると落ち着いた体調を取り戻します。食事も刺激物を避け、玄米ご飯に煮物や漬物そして鍋物などを食べると身体が落ち着いてきます。身体は酷使するものではなく、労わるものです。

哺乳類では一生の心拍数は殆どの動物が同じだという研究もあります。ハツカネズミは600分/分で寿命2〜3年、象は30分/分で80〜100年、人間は心拍数の早い生活をする人ほど短命になるかもしれません。アドレナリンの多く出る生活は健全ではないでしょう。

私達夫婦は一日十二時間くらい働きますが、ゆっくりすること、休みを定期的に取り間食をつまむこと、食事を一緒にして団欒を楽しむこと、週2〜3回はスポーツをすること、足のマッサージをお互いにして疲れを取ることを、仲良くすること、その他を心がけています。人生は思いの他、長いものですが、適切な管理をしないと荒れ果てて対処の難しいものとなってしまう。

愛犬ジョイの死んだ庭は寂しく、金魚でも飼おうかと考えております。ご家族の亡くなられた方の寂しさは、秋には一層のことかと思えます。思い出を大切にどうぞ愛ください。

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。待合室も病態別に隔離して診察しますので、ご安心ください。

* **H22年度特定健診が始まっています。**

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。

* **インフルエンザの予防接種が始まりました。**

基本的に午後には摂取ですが、登校出勤前にしたい方の為に9時までの受付の方は摂取します。2頁をご覧ください。チメロサル無しのワクチン買い取りのため、大人と子供それぞれ600名限定です。

* **ビタミンC点滴療法について**

ガン治療の選択肢として、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、隣りのヨーゼフの店舗となりま**

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。今月は亜鉛と鉄のキャンペーン販売です。

* **「聖書を読む会」十一月九日(火) 2時〜2時20分**

* **回復の会 十一月九日十一時〜十五時 事前申込**

* **十一月十五日午後の診察は3時から**

小中台小学校健診のためです。

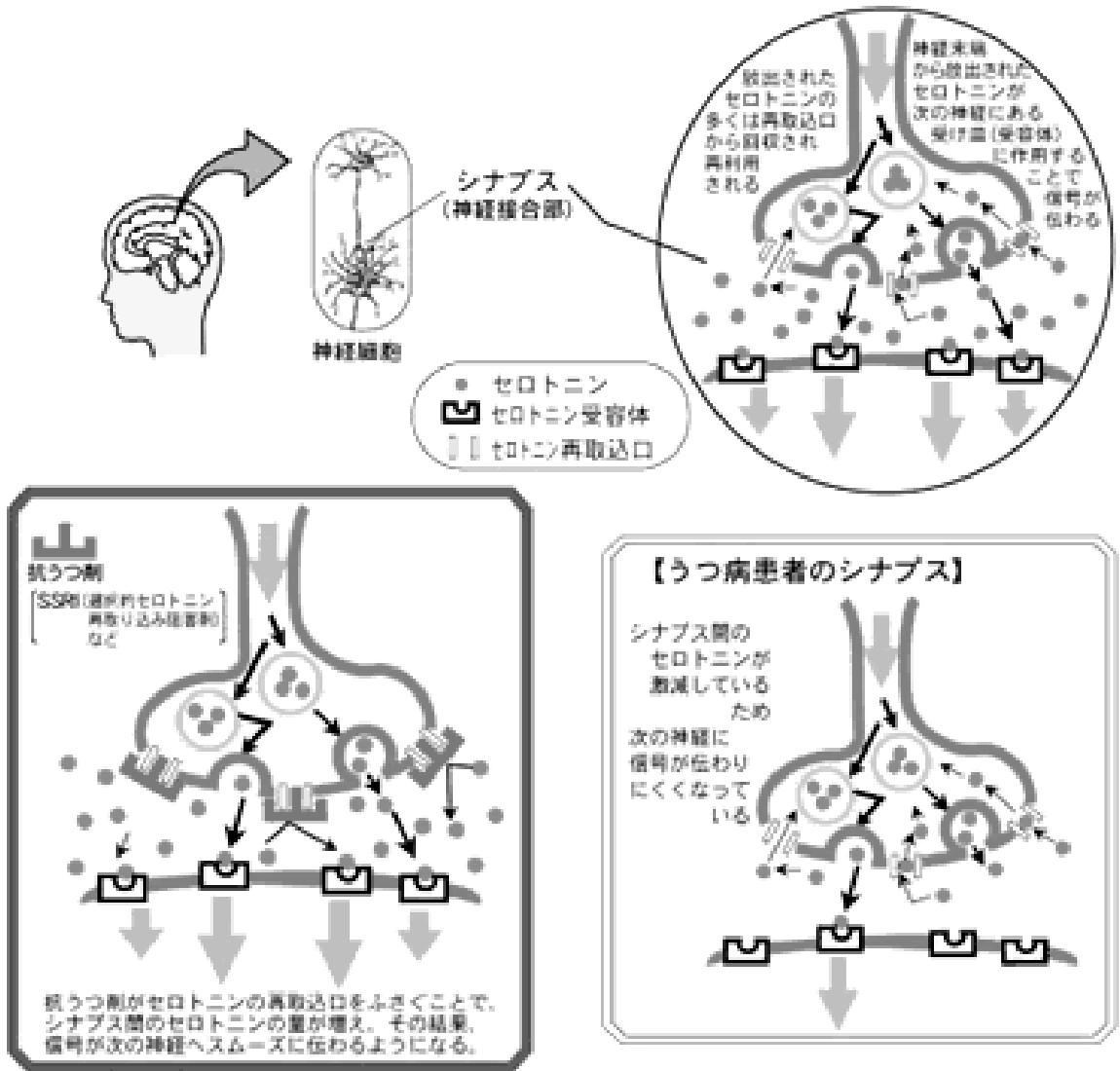
* **家族形成セミナー 11月7日(日) 2時半〜4時**

講師・寺田節子 エステルホール 無料

「向精神薬の服用について」

マリヤ・クリニックでは、機能的低血糖症の治療を23年前の開業時から進めてきました。私達は、精神的な症状として病気として捉えられるものの多くが身体の疲れや不健全な生活、そして何よりも不十分な食生活からもたらされるものであると考えております。

日本では、うつ病の原因はセロトニンとノルアドレナリンの不足であるとされています。下の図は、長崎県による「心の健康づくり」のホームページからのものです。



確かに、セロトニンは心に大きな影響を与えます。また、ストレスによってセロトニンの分泌量が増えるのも事実です。しかし、だからと言って精神に大きく影響を与えるセロトニンを薬で摂取して常駐させてよいのでしょうか。シナプスに放出されたセロトニンは、本来8割が再生されます。セロトニンは、トリプトファンという必須アミノ酸から合成され、ビタミンB6も必要です。必須アミノ酸とは、体内で作られないので食事では摂らなければならないというものです。ビタミンB群は体内でエネルギーを作り出すために必要なもので、B6単体ではなくB群として摂ることが大事です。つまり、不足しているのならば、それを作り出す食物を摂るとするのが、栄養医学の考え方です。

他方、現代医学は薬剤や外科の手術など対症療法が基本ですから、不足しているものを薬として外部から補うという立場をとります。SSRI（選択的セロトニン再取り込み阻害薬）とは、セロトニンの取り込みを阻害してセロトニンの濃度を高く維持しようとするものであり、SNRI とは、セロトニンとノルアドレナリンの再取り込みを阻害して濃度を高めるのですが、効用が逆の両者の濃度を高くするというのは無茶なやり方ではないでしょうか。また、その原料としてのセロトニンやアドレナリンをどのように補給するのでしょうか。

それでは、精神科や神経科でセロトニン量を測定して処方しているかということ、ただ症状を見て医師がセロトニン製剤を処方しています。2009年6月にNHKの「クローズアップ現代」で「抗うつ薬の死角―転換迫られるうつ病治療―」で、SSRIの不適切な投与により傷害行為に及んだ事例が報告されました。SSRIの急激な増減は、危険であり、体調に合わせて頻りに投薬量を増減してはいけないものです。マリヤ・クリニックでも、向精神薬の摂取者の減薬には非常に注意しております。SSRIは製品名パキシル・デプロメール・ルボックス・ジェイゾロフトで、SNRIは製品名トレドミン・サインバルタです。なお、これらは薬事法で劇薬に指定されているものがあります。

体内にあるセロトニン量は10mgと少量で、90%は小腸粘膜にあり、8%が血小板に、2%が中枢神経系にあり、精神活動に影響を与えるそうです。このような少量のものを薬で常時、多く分泌したままにするというのは、神経伝達物質の本来の働きからみても、健全なものではないと考えております。

さて、私達が憂慮しているのは、このような精神神経症状に対して薬物療法が安易に行われていることです。先ほどの長崎県の公的ホームページには、このように書かれています。「うつ病の人の脳内では『セロトニン』や『ノルアドレナリン』が減少していると云われています。神経細胞と神経細胞との間にあつて情報を伝えている物質が枯渇しているわけで、いわば“脳のガソリン切れ”と理解して下さい。その結果として、意欲の低下、集中力・持続力の低下、興味喪失、抑うつ気分などが生じ、これらの症状は2週間以上、通常3～6ヶ月持続します。完全に治癒する病気ですが、十分な薬物療法が出来ていない場合など、1～2割は半年以上長引くと云われてます。」治療としては、「『セロトニン』や『ノルアドレナリン』の量を増やす作用を持つ抗うつ剤の服用が第一です。次に大事なのが十分な休養です。」と書かれ、中高生にパンフレットが配られています。

一度、向精神薬を服用すると簡単には止めることができなくなり、前述のように体調による増減は却って、症状を悪くします。また、服用者はどなたも、症状は軽減するけれども、体調が悪くなり、薬を止めることは生涯できないと医師に言われて愕然とすることが多いようです。それなのに、「完全に完治する病気ですが」と書かれ、「十分な薬物療法ができていないと長引く」と恐怖心を与えています。

高名な精神科医が「SSRIは従来の抗うつ薬に比べると、副作用の出現率は極めて低い。」と述べていますが、事実【従来の抗うつ薬の副作用発現率→アモキシサン 17.39%、テトラミド 13.40%、SSRIの副作用発現率→パキシル 68.5%】と全く違うのが実状です。他の精神科医も「現在いろいろな薬が使われていますが、一般にどの薬も恐ろしい副作用はありません。中でも抗うつ薬は一番安全性が高い。」（信濃毎日新聞）「（抗うつ薬で）違う人格になることなどありません。抗うつ薬は“強い薬”というのも誤解。」（熊本日日新聞）と述べていますが、医薬品添付文書には、「重大な副作用」という項目があり、セロトニン症候群、悪性症候群、錯乱、幻覚、せん妄、痙攣などが列挙されている。また、攻撃性が高まり、人格が変わったように他人に暴力を振るう危険性が厚生労働省によって指摘されています。

さて、私どもはこのように向精神薬の危険性を訴えておりますが、それを知って過激な対応をする方々にも心配しております。重度の統合失調症の方には、とても栄養医学だけでは対処できません。どのようにして、そのような状態になったかは、それぞれそれなりの理由があると思います。大事なことは、精神科医を含めた医師と協力して、病状を改善していくことです。但し、精神科医も十分に選択吟味して、良い医師を探していくことが大事かと思

います。状態の悪い時に入院措置を取ってもらうために、最寄りの医師にただすがっているようなことは良いことではありません。

また、機能的低血糖症を栄養やサプリで治そうとする医師にも、個体差を無視してサプリを売り付けようとするところがあるようです。先日は、1回の血液検査で低血糖症と診断されたという患者さんが、セカンドオピニオンを求めて来院されました。糖尿病の診断基準でさえ、1回の血液検査というものはありません。明らかに違反です。また留置針で針を刺したままOGTTの検査をするところもあるようですが、血液が固まらないように薬液を挿入するので、身体に影響を与えると共に検査数値も適正なものとなりません。当院の検査研究の結果、異常値が確認されています。ご注意ください。

[セロトニン合成に必要なこと]

- ・ アドレナリンとノルアドレナリンを抑制する脳内ホルモンであるセロトニンはトリプトファンからビタミンB₆とマグネシウムを補酵素にして作られます。トリプトファンや、ビタミンB₆、マグネシウムの多い食材をお摂りください。セロトニンは自然な眠気を促すホルモンであるメラトニンに変化します。寝つきの悪い人は、温めた牛乳（プロテインを入れ、摂氏50度以下にする）とビタミンBコンプレクスと一緒に摂るとメラトニン合成が促されて入眠しやすくなります。
- ・ ナイアシンは、セロトニンと同様、トリプトファンから作られます。ナイアシンが不足しがちな体質の人が、トリプトファンからどんどんナイアシンを作ってゆくとトリプトファンが消費されてしまい、セロトニンの合成に支障をきたします。特に低血糖症では、トリプトファンを含むタン白質をプロテインや食物で十分補う必要があります。
- ・ DHA、EPAは細胞膜の流動性を高め、その結果膜に存在するセロトニン・リセプターに接合する機会が増えます。
- ・ セロトニンは神経を1つに集中した時に多く分泌されます。ですから出きる限り外界の刺激を遠ざけ、ゆったりとくつろぐことはセロトニンの分泌を増やし、感情のコントロールを保つ上で大切なことと言えるでしょう。セロトニンは日光を浴びると分泌が促進されます。セロトニンはメラトニンにも変化し睡眠のリズムを整えます。
- ・ トリプトファンとビタミンB₆を多く含む食品は、カツオ、マグロ、ハマチ、牛肉赤身、豚肉赤身、レバーです。
- ・ 脳内ホルモンの一つであるGABA（γアミノ酪酸）は脳全体の興奮を抑える働きがあります。発芽玄米、鮭、マグロ、鶏肉などに多く含まれます。GABAはアミノ酸であるグルタミン、タウリンからビタミンB₆とマグネシウムを補酵素として造られます。

《 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)