



寒い冬ですね。故郷の群馬県前橋市を思い起こします。赤城降ろしの空つ風の寒さで朝起きるのは「気力だ！」でしたし、砂埃が校舎2階以上に舞い、北に向かって自転車を漕ぐのは大変でしたが、南には漕がないでも背中に風があたると進むという具合でした。群馬県人気質は義侠心であり、カラッとしているのはそういうところからくるのでしょうか。

寒さの中で庭の木々の芽を見回ります。山茶花が咲き終わり、紅梅が咲き始めました。椿も蕾を大きくしています。椿と山茶花の違いは花の落ち方ですが、椿は花ごとポロッと落ち、山茶花は花弁がバラバラに落ちます。どちらも茶毒蛾が付くので注意が必要です。近くを通ると細かな毒針を飛ばし、赤くはれ上がり痒いので搔くと針が折れて拵がり、全身がアレルギーのように腫れます。我が家は門を入った所にあるので、いつも注意して観察し、直ぐに殺虫剤を撒きます。

テレビゲームなどはしないのですが、健康管理の為にウイットPCISを買いました。体重からBMIまで個人管理してくれて、ダイエットメニューを作ってくれます。バランスボードの上で妻のバタバタ飛行などを笑い転げながら見ていましたが、自分がやるとやはりうまくできなくて娘たちから笑われます。運動不足の方にお勧めです。

1月は15冊程の本を読みましたが、渡部昇一の「知的余生の方法」がお勧めです。34年前に「知的生活の方法」を読んで啓発されましたが、「壮にして学ばば、則ち老いて衰えず」は刺激になり、「これを知る者はこれを好む者にしかず、これを好む者はこれを楽しむ者にしかず」は、私の理念と共有します。

この季節に精神的バランスを崩して問題を起す人も多いようです。季節の変わり目は気分の変わり目、ビタミンCやBを多めに摂って体調を管理することが大事です。円高が定着したので輸入製品を安くする予定です。寒さの中、ご自愛ください。

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しています。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。

*** 特定健診（国保）、千葉市がん検診、骨粗鬆症健診等の受診期限が2月末までとなりますご注意ください。**

*** 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高濃度ビタミンC点滴療法をお勧めしています。

*** 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。** サプリを医療費控除にする場合には、院長処方が必要で、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。今月はマリポCとロイチンBグルコのキヤンペーン販売です。キヤンペーン販売は医師処方は適用されません。

*** 特別待合室を1階奥に設けました。** ベビーコーナーもあり、他の人に気を使わないで待ったり栄養指導を受けたりすることができます。特に、自閉症の患者さんのご利用を勧めています。受付にお申し込みください。

*** 日経ヘルス3月号に院長の記事が載ります。**

*** 「聖書を読む会」 2月15日（火）2時〜2時20分**

*** 低血糖症治療の会、全体研修会 2月24日（木）**

《 栄養医学の考え方 》

◇ 遺伝子による細胞の再生

私たちの生命の始まりは、たったひとつの細胞(受精卵)です。生物学的に身体の成長が終わる20歳頃までに、ひとつだった細胞が60兆を超える数の細胞に分裂・増殖します。全ての生物は成長過程において細胞を次から次に分裂させて身体をつくります。身体を造りながら、古くなった細胞を新しいものと交換する作業(新陳代謝も続けていきます。DNA(デボキシリボ核酸)は細胞を作るための設計図です。その設計図を基に、RNA(リボ核酸)が細胞を形作るのに必要なタン白質を生成します。これらDNA、RNAを総称して核酸と呼びます。

心臓・血液・皮膚をはじめとして、身体の主成分はタン白質です。また、生体内で起こるいろいろな化学反応に関与している酵素もタン白質でできています。ところが、DNAの損傷や複製ミスにより、そのアミノ酸の組み合わせがひとつでも違ったものになると、不完全なタン白質となって本来の機能が働かず、正常な化学反応ができなくなってしまいます。その結果、血液・皮膚・毛髪・内臓などの細胞が正しく造られず、ガンや老化現象や成人病の原因となってしまいます。ガンなどの病気はすべて、遺伝子の情報ミスから生まれることがわかっています。また、高血圧や糖尿病などを発症させる遺伝子なども続々と発見されています。細胞が常に正常な細胞を生み出していれば、私たちはほとんど病気にならないのです。

◇ DNA損傷の原因

1. ウィルス

ウィルスは自分では増殖できないので他の生物の細胞に入りこんで、その細胞のDNAを利用して増殖します。つまり他の生物のDNAを都合の良いように勝手に書き換えて(傷つけて)しまうのです。たとえば肝臓に入り込めば肝炎が起きますし、エイズを起こすウィルスは免疫細胞に入りこんで免疫機能を破壊してしまうのです。

2. 活性酸素

私たちの身体は食べ物をエネルギーに変えるために酸素を使っていますが、この過程で酸素は酸化力の強い活性酸素を生み出します。また活性酸素は紫外線・放射線・タバコなどによっても発生します。これがDNAを傷つけることとなるのです。活性酸素はDNAを傷つけるのはもとより、生体内の重要物質にも悪影響を与えます。特に脂質を酸化させ動脈硬化をはじめとする成人病を起こしたり、老化を引き起こしたりするのも活性酸素の影響です。

◇ DNA(遺伝子)の修復による健康の回復

細胞内には、複製時に生じるミスを校正し、損傷による変化を修復する機構が存在します。つまり、人間の身体は傷ついたDNAを修理する能力をもっているのです。DNAが傷ついていてもすぐ正常に治してしまえば病気にはならないのです。修復が不十分であった場合、そうした複製ミスや変化は、変異として遺伝子に固定されてしまいます。内的、外的要因で損傷を受けて変化したDNAの修復は一連の過程により達せられます。修復が困難な細胞は、アポトーシス(自然死)を起こして排泄されます。

若い頃には骨折やすり傷も早く治りますが、歳をとると治りにくくなります。これは加齢とともに核酸合成能力(デノボ合成)の低下が見られ、損傷組織が再生されにくくなるためです。核酸合成能力の低下は、肝機能の衰えに伴います。特に20歳を過ぎると、デノボ合成力は急激に低下して体内に蓄えられている核酸の量が慢性的に不足する事になります。細胞も老化していますから、新陳代謝も悪くなり、DNAの修復能力も弱くなります。

この組織再生能力、DNA修復能力の低下が、老化現象や慢性疾患の発生につながるのです。そこで、核酸を栄養として摂取することの意義が理解され始めています。更に、がん細胞は異常分裂

で増殖しますが、デノボ合成の核酸しか材料にできないことがわかってきました。つまり核酸を多く摂取することによりデノボ合成の核酸は少なくなり、結果がん細胞は材料不足で増殖できないことが期待できるのです。

＜ 栄養医学を支えるサプリメント ＞

◇ 栄養素は外からの供給が不可欠

栄養医学の土台を支えているのは各種サプリメントです。サプリメントの素材となっている栄養素にはタンパク質、糖質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維などがあります。このうちビタミンの種類は約15種類(ビタミン様物質を含めると20数種類)です。ミネラルは107種類ありますが、このうち人の身体には約40種類存在しています。

◇ 水溶性ビタミンと脂溶性ビタミン

ビタミンは大きく水溶性のものと脂溶性のものに分けられます。代表的な脂溶性ビタミンは、ビタミンA、E、D、Kがあります。脂溶性ビタミンは細胞膜を容易に通過する性質があるため体内に蓄積されやすいのが特徴です。

一方、代表的な水溶性ビタミンにはビタミンB群、C、Pがあります。水溶性のビタミンは細胞膜を通過しにくく、代謝される時間も短くておよそ3時間程度で腎臓から体外に排泄されます。ビタミンB群のいくつかは腸内細菌により作られています。十分かどうかは不明です。体内ではビタミンCは合成されないため、外から供給する必要があります。

◇ 供給が必須のミネラル

ミネラルのうち1日の摂取量が100mg以上のものを主要ミネラル(カルシウム・リン・カリウム・硫黄・塩素・ナトリウム・マグネシウム)100mg以下のものを微量ミネラルに区別します。微量ミネラルはさらにⅠ～Ⅲに分けられ、そのうち1日の摂取量が1mg以上100mg以下のものを微量ミネラルⅠ(鉄・亜鉛・銅・マンガン)に分類しています。ミネラルは体内で合成されないため、必須ミネラルは外からの供給が欠かせません。

◇ 効果が実感できるまで最低2カ月

サプリメントによる治療効果は、その栄養素の濃度が病変の現れる部位の組織において一定の濃度(至適濃度)以上に達し、その濃度が持続した場合に期待できます。それらの栄養素はもともと体内に存在している要素でもあり、通常の身体の働きを維持するために使われているものです。例えばエネルギーを作り出したり、あるいはホルモンや酵素・細胞の構造物質など生命の維持に必要な材料を使ったりするために消費されています。栄養素を摂取すると、まずそうした身体の基本的な機能を作り出す部分に用いられ、栄養が満ちてくると足りない部分にも行き届き、病変を矯正・治癒する働きが現れるのです。すると次第に健康回復が本人の自覚としても、外からの見かけからも現れてきます。ここまで来るためには栄養を十分に摂取し始めてから最低約2ヶ月はかかるのが普通です。

栄養素の中には、すぐに効果の出るものと、そうでないものがあります。ビタミンBを摂取すると、まもなく身体に活気が出る効果を感じます。それに比べ、EPAやレシチンなどは、細胞膜の成分としてその役割を果たすために、約1ヶ月半程度かかります。

栄養素によるこうした作用は、後天的にできた病変を治癒してゆくばかりではありません。先天的、遺伝的に持っている体質をも改善することができるものです。たとえばインスリン受容体の働きを改善して糖尿病のリスクを引き下げたり、神経伝達物質の作用する細胞の受容体の働きをよくしたり、アレルギー体質の改善などをもたらします。

◇ 体調回復には時間とゆとりが必要

治療経過の中で、もっとも大切な時期が回復の兆しが現れ始めた頃です。身体が活性化して「元気が出た」とか「調子よくなった」というふうには自覚しても、内臓や自律神経の機能が回復した結果ではありません。体調が回復するために時間とゆとりを持って、栄養治療をさらに続ける必要があります。そして、体調が安定してくると、体内のホルモンや自律神経の働きが整い始め、内臓も機能を回復してホメオスタシスが向上してきます。

栄養素を摂取すると、体内の酵素の働きに格差が出てきます。摂った栄養素により身体が活性化してくると、その人に不足している栄養素による影響が現れたり、摂らない栄養素が相対的に不足したりすることによる反応が現れます。例えば、体調、皮膚の状態、自律神経が不安定になることがあります。これは、1ヶ月位経ち体内の酵素やホルモンなどの働きが安定すると落ち着いてきます。

◇ 単独摂取より複合摂取を

全ての栄養素は複合的、相関的に働くため、単独にとるより総合的にとった方が効果はより多く現れます。ビタミンはミネラルなしには機能しないし、タンパク質なしには、その他の栄養素は機能しません。ビタミンBはB1, B2, B3, B5, B6, B12がそれぞれ同量含有しているものが身体により効果的です。症状により増減可能です。不定期にとるより、1回に摂る量が少なくとも、必要な種類のものを定期的にとるほうがよいです。その日の体調や、気候の変化、ストレス度、年代、病気などにより必要量は変動するので量を考慮することが必要です。

< 血液検査数値の基準の不合理 >

◇ 基準値はどうやって測定するか

血液検査の基準値は、健康だとされた成人の検査値から統計的に割り出されたものに、臨床の現場で判断されたものを参考にしてあげられます。健康な人の検査数値の95%が含まれる範囲ということもあります。しかし、自分では健康だと思われている人でも、実際には不健康な場合もあり、皆が異常値ということもありえます。

例えば、鉄Feの基準値は50～200 μ g/dl(男)、40～180(女)というのが、ある検査会社の基準値ですが、東大医学部では64～187(男)、40～162(女)となっています。だいたい血液の大事な要素である鉄分の範囲がそんなに大きくてよいのでしょうか。血糖値も70～109mg/dlとありますが、機能性低血糖症を治療するマリヤ・クリニックでは、70というのは異常値です。脳や中枢神経と心臓で40mg/dlくらいを使うとして、胃の消化活動や筋肉の働きなどに用いられる為にも、血糖値70が基準値であるとする現在の検査基準はおかしいと思わなければなりません。

血糖値が上がるのは糖尿病として重視されており、下がることはないという盲信の中で基準が作られていたと思われます。現在、そのことを厚労省で科学調査してもらおうよう申請しております。

《 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)