



3月は卒業式のシーズンですね。私の高校の卒業式には母は来ませんでした。明治生まれの母には、卒業式などという晴れがましいものは苦手でしたから、私は来なくてもいいよ、と伝えていたのです。草履職人の父はむろん、入学式卒業式などには来たことはありません。母は面接には来てくれましたが、学校にどのように対応してよいかわからないので、勉強にも学校のことにも口を出したことはありません。父の仕事の手伝いや家事に忙しく、訪れる人々にお茶を出し、話を聞いてうなずく優しい母でした。

周囲には大学を出た人はおらず、学問をするということとはまったくわからない環境だったので、私は大学に行きたいと願い、受験・入学・引越しの手続きを自分でやりました。そういうことが苦手な親には迷惑を掛けたくないという思いだけで、当然なことでした。父は生計をやりくりして毎月3万円を送ってくれ、私は特別奨学生で1万8千円をもらい、あとはアルバイトで学費から家賃生活費まで賄いました。

前橋への帰省は正月くらいになってしまったでしょうか。父がうれしそうに私との会話を楽しみにしていました。母は私に白菜の漬物を食べさせ、郷里の料理を食べさせることが喜びでした。私は、この両親を幸せにしたいと願っていました。父は、私に負担を掛けまいと姉夫婦と同居しましたが、うまくいかず、また二人の生活に戻りました。学業が進み、郷里に戻ることが困難になってきたのですが、父も母も私への期待は一度も言っていない。私は一生懸命生きることが親への義務と考えながら、父の強さと母の優しさを想いました。

父は前立腺がんと心臓の石灰化で身体が衰えて死んでいきました。母は、老人ホームで小さく小さくなって老衰で死にました。父はカルシウムやタンパク質そして亜鉛などが不足し、母はタンパク質が極端に不足していたことが今ではすぐわかります。自分の栄養などに気に掛けずに周囲の人の為に生きてきたのですからしょうがありません。

黙々と生きることの強さを思います。人々は、何に期待することもなく、人の世話になることを厭い、苦勞を当然として日々の生活に喜びを見出していました。それが昭和だったのでしよう。両親を想い出すと涙が出ます。親に感謝です。人生は忍耐です。

事務長 柏崎久雄

* 院長が院外出張の為、3/10(火)、24(火)は午後の診察は3時からとなります。

* 妊娠を希望する女性に対する風疹抗体検査とワクチン接種の助成、公費水痘ワクチン接種の3歳以上5歳未満の対象者、就学時の麻疹風疹予防接種、高齢者肺炎球菌ワクチンの対象年齢者が3月末で終了する為、対象者やご希望の方はお早めに御来院ください。

* 栄養指導や個人的ご相談、セカンド・オピニオンなど、内容をお伝えの上、予約をお願いします。予約がなく、詳細なご説明を求められても、対応ができません。発達障害の治療には、説明が必須なため、ご予約がないと対応ができません。キャンセルの場合はお早めにご連絡ください。栄養指導枠のキャンセル待ちの方がおります。

* 病児保育のご利用には、前もって登録をしておいてください。詳細はホームページや配布資料をご覧ください。

* 低血糖症の研修会(受講料千円)を3月28日14時~16時に3階研修室で行います。参加希望者は前もって受付にお申込みください。

* ㈱ヨーゼフでは、プタプ75、ネオ・バイオファイバー、セレノアZ、インソラポンのキャンペーン販売です。詳細はお店でお伺いください。

感染症又は感染症疑いの方は、入口、診察室、会計の流れが異なります。

風邪、水ぼうそう、おたふくかぜ、インフルエンザ、はしか、風疹等の感染症の方、又はその疑いの方は、来院時は正面入口横の中央通路わきのインターホンで受付までご連絡下さい。問診票を廊下でお渡しします。診察室にてご記入下さい。診察後の会計は、処方内容が確定してから、1階に降りて下さい。トイレ後のハンドソープによる手洗いの実施にご協力下さい。

聖書を読む会

3月10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。

<タンパク質の必要性>

2月24日の朝日新聞の夕刊に「筋肉量少ないと死亡率2倍」という記事がありました。厚労省研究班がまとめ、「筋肉量が少なくと全身が衰えて免疫力や抵抗力が落ち、肺炎など呼吸器の病気になる危険性が高まるためでないか。」と分析しています。筋肉量が40歳以下の標準値の8割より少ない人の割合は、男性の60歳代で52.8%、70歳代で70.6%と高齢になるほど多く、少ない人の死亡率は1.9倍も高く、肺炎や慢性閉塞性肺疾患など呼吸器の病気が高かったそうです。ただ、女性はもともと、筋肉が少なく加齢に伴う筋肉量低下が穏やかなために明確な差は見られなかったそうです。むろん、女性も筋肉が多いほうが健康と長寿に寄与することは当然なことです。

事故で入院した方が、点滴栄養だけなのでタンパク質が極端に不足し、足や手が動かなくなるほど筋肉がなくなりました。分子栄養医学では、タンパク質は体重の1000分の1~1.5、つまり体重からキロを取った量からその1倍~1.5倍が必要と言われていますが、その患部の修復に必要な細胞の形成に必要なものも含めればタンパク質必要量はかなり大きなものとなり、それを調達するために、タンパク質から形成されている筋肉を分解したのだと思われます。つまり、タンパク質の必要量を満たすために異化という分解作用が働き、修復のための同化のために用いられたのではないかとされます。

運動時には、最初の15分ほどは血液内のブドウ糖（血糖）が使われ、次に筋肉内のグリコーゲン・アミノ酸・脂肪酸が使われます。更に不足すると、アドレナリンなどのホルモンを分泌してタンパク質や脂肪を分解してエネルギー源を調達します。ですから、栄養補給なしに長時間或は重労働するのは身体を消耗させます。若く健康な時の体力強化と同じことを高齢者が行くと、実は筋肉を付けるのではなく逆に筋肉を消耗させるのです。運動は必要なのですが、栄養補給をしながら30分程度にしたほうが良いのです。運動をしなくても、食間に炭水化物を含めたエネルギー源を補給したほうが、タンパク質の消耗を抑えるためには大事です。

朝食は英語でBreakfast、つまり断食Fastを破るBreakという意味ですが、夕食から朝食までは一番長く食事を摂りません。健康な人はホルモンが出て血糖値を安定させるのですが、高齢者になると血糖値を上げるための資源が少なくなり、それで眠れなくなったり、朝の体調が悪くて起きられなくなるのです。眠る前には消化が良く栄養価の高いものを摂取しておくことが大事です。

[タンパク質が構成する身体]

タンパク質は、約20種類のアミノ酸から構成され、肉や魚や大豆などから摂取されたタンパク質は、消化の過程で分子量が1万以下のペプチドに分解されます。このペプチドの段階のものが食物アレルギーに関わります。更に分解されてアミノ酸になるとアレルギーはなく、マリヤ・クリニックではアレルギー対策として、消化酵素の提供やペプチド段階のものが吸収されないように腸壁の損傷を修復する治療を行っています。

1. 構造タンパク質(身体の構成部分)
 - ▶ 筋肉、皮膚、内臓等（細胞構成タンパク質）
 - ▶ 骨、皮膚、歯、爪、毛髪等（コラーゲン）
 - ▶ DNA、RNAの材料（核タンパク質）
2. 機能タンパク質（代謝、生体防御、ホルモン、栄養素や酸素の運搬など）
 - ▶ 消化酵素（ペプシン、トリプシン等）
 - ▶ 種々の代謝を行う酵素類
 - ▶ 抗体、補体、血液凝固（フィブリノーゲン）
 - ▶ 代謝調節（インスリン、グルカゴン、成長ホルモン等）
 - ▶ アミノ酸の貯蔵（アルブミン等）
 - ▶ 栄養素や酸素の運搬（アルブミン、ヘモグロビン、リポタンパク等）
 - ▶ 筋肉の収縮（アクチン、ミオシン）

- ▶ レセプターの構成成分（LDLレセプター、インスリンレセプター等）
- ▶ エネルギー源（1gあたり4kcal）

〔異化と同化〕

タンパク質に限らず炭水化物、脂質などを分解する作用のことを異化（catabolism）と言います。その反対の合成する作用のことを同化（anabolism）と言います。異化と同化を併せて代謝（metabolism）と言います。身体を維持するためには、細胞が新陳代謝されなければならない、古い細胞を壊し、新しい細胞に作りかえることが必要です。代謝が良いという状態は、異化と同化が順調に行われているということです。細胞の新陳代謝のために、タンパク質は絶えず消費されているので、不足しないように、毎日食べ物やサプリメントで補充していく必要があります。生命維持や傷の修復などに必要なタンパク質が口から補給されない場合には、比較的生命維持に関係の少ない部位や使っていない部位のタンパク質を異化して必要なタンパク源として用いる（同化）することがあります。タンパク質は身体を造る原料として特に重要な栄養素なのです。

※ 成長期、妊娠中、激しい運動、病気、感染症の場合、異化が優位になり、1. 5g/kg/日以上必要になります。

〔タンパク質の補給〕

（可食部 100g 当たり「五訂増補 日本 食品標準成分表」）

タンパク質を多く含むのは動物性の食品（肉、魚、卵、乳製品）と大豆製品です。可食部100gに含まれるタンパク質の量は、肉類・魚類で約20gです。「畑の肉」とよばれる大豆は、ゆでたもので100g中16gのタンパク質を含みます。

エネルギーは米やパンなどの主食である炭水化物から摂るのが基本ですが、低血糖症や糖尿病その他の病気やビタミン・ミネラルの不足により、その補給回路がうまくいかないとエネルギー源として体内のタンパク質を用いてしまうことがあります。そういう場合には、次第に筋肉が衰え、骨も脆くなり、細胞その他が脆くなって病気に掛かりやすくなります。「糖質制限ダイエット」として知られる炭水化物などを食べない食生活は、身体を弱らせることが多いので、マリヤ・クリニックでは推薦していません。

食材	タンパク質
ローストビーフ	21.7
豚肩ロース（脂身つき・生）	17.1
鶏むね肉（皮つき・生）	19.5
鶏ささみ（生）	23.0
くろまぐろ（赤身・生）	26.4
さば（生）	20.7
さんま（生）	18.5
あじ（生）	20.7
まぐろ缶詰（水煮フレーク）	16.0
卵（全卵）	12.3
大豆（国産、ゆで）	16.0
木綿豆腐	6.6
豆乳	16.5
納豆	3.3
牛乳	3.6
プロセスチーズ	22.7

タンパク質は身体の構成成分であり、酵素やホルモンなどの機能成分でもあるので、糖新生（炭水化物以外から糖を作り出す仕組み）によるタンパク質の消費は強い身体作りの妨げになります。多少糖新生が起こっても動じないぐらいの身体にするためには、筋肉を蓄えることが必要となります。筋肉は余ったブドウ糖の一時貯蔵（グリコーゲン）の場所でもあり、やわらかい筋肉はグリコーゲンを蓄えやすいので食後高血糖の改善にもなります。筋肉がつくということは、他の部分にタンパク質が供給されているということになり、全体的な改善の証明と考えることができます。

〔タンパク質の消化吸収力〕

タンパク質は胃酸と胃の消化酵素ペプシンによって分子量の小さなペプチドに分解されます。更に膵液のトリプシン・キモトリプシン・ペプチターゼなどによって分解され、腸液のペプチターゼによってアミノ酸にまで分解されて吸収されるのですが、これらの消化酵素の分泌が十分でない場合には、ペプチドのまま吸収されて食物アレルギーなどになる場合があります。この場合、身体や病状の回復が思わしくない、マリヤ・クリニックでは、これらの症状に応じて消化酵素を提供して消化吸収を促し、またアレルギー症状が起こらないようにします。アレルギー症状は、腸壁の損傷による未消化ペプチドの吸収も原因します。

タンパク質は炭水化物に比べて消化に時間がかかります。体調が思わしくない時に、肉や魚をしっかり食べることは思わぬ負担があるのです。従って、病気・ストレス・子どもの偏食など、タンパク

質が必要な人ほどタンパク質の消化が弱い、栄養バランスを崩している方ほどタンパク質が摂れないというジレンマがあります。食べた物が全ての人において同じように吸収され代謝されるわけではないのです。体調が悪い・身体が弱い人ほど吸収と代謝の効率が良くありません。胃腸に問題がある人や、お腹が冷えた時などは消化吸収が悪くなります。お腹を温めると消化吸収が良くなります。

昼食の後に眠くなるのは、食事によって血糖値が急上昇した後にインスリンが急激に分泌されて却って血糖値が低くなってしまふことが原因の一つとして挙げられますが、食物を消化するために沢山のエネルギーを消費することも影響しています。食事でタンパク質を摂ると、肉や魚からの脂身や炒める時に使う油など、脂肪分がセットでついてきます。鶏は皮の部分に多くの脂を含みます。タンパク質と脂質は胃の滞留時間が長く、それに伴いエネルギーを消耗します。調理方法によっても消化に必要なエネルギーが変わってきます。細かく切るよりそのまま、加熱調理を行うより生のままの方が消化にかかるエネルギーは大きくなります。体力がある場合は問題ありませんが、体調が悪いときにはタンパク質の消化をすることでエネルギー不足が起こることもあります。血糖値低下や体調の変化によるホルモンの異常分泌による血管の収縮もお腹などを冷すものとなります。ゆっくりとよく噛んで食べると唾液や胃酸や消化酵素の分泌を促すので、消化吸収には大きな意義を持っています。ダイコン・キャベツ・なしなどのプロテアーゼ（タンパク質分解酵素）を持っている食品と一緒に食べることも効果があります。脂肪分はあまり摂取しないほうが良いでしょう。

〔タンパク質の摂取方法〕

1. 食事

肉・魚・大豆などの食事による摂取が健康の基本です。若く健康な人は消化酵素などが十分にあるのですが、病気や消化力の弱い人そして高齢者は脂肪の消化吸収は難しいので、良質な・脂肪をあまり含まない・柔らかいものを加熱して摂ると良いでしょう。高齢者や健康回復の為には、吸収消化力の衰えと蓄えの難しさを考慮して体重からキロを取ったグラム数の2倍くらいの実質摂取が必要かと思われれます。60kgの人は、そうすると120g必要ですから牛肉を600g食べなければならなくなり、とても無理となります。3食に分けて、納豆・豆腐・肉・魚・卵などを十分に摂取するならばある程度確保できることとなります。前掲の表をご覧ください、メニューを考えてください。

2. サプリメント

① 消化吸収力の違い

マリヤ・クリニックでは、そのまま吸収できるアミノ酸から、分子量が小さくて消化吸収のしやすいペプチドプロテインまで、治療用サプリメントを症状に合わせて処方しています。治療と病状改善のためにはプロテイン・サプリメントは必須なものです。病状がなく健康維持やタンパク質摂取量確保のためであれば、安価なサプリメントでもよいかもしれませんが、一般的には安かろう悪かろうという傾向があります。良質なものは、アミノ酸スコア100、タンパク質含有率60~70%以上(ペプタ100は88%)、分子量が小さい、等が特徴であり、どうしても高くなってしまふためです。

② 容態別治療用サプリメント

㈱ヨーゼフで販売している「ペプタブ75」は、機能性低血糖症患者の為にマリヤ・クリニックが注文生産している製品で、良質なペプチドプロテインを携帯に便利な錠剤にして、情緒安定のためのビタミンB群やマグネシウムを含ませたものです。消化吸収力の弱いがん患者向けのアミノ酸製品、腸内環境を改善する製品、アレルギー対策製品、その他容態別に10種類以上のプロテイン製品を提供しています。

＜ 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
- ・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
- ・各種健康診断
- ・小中台小学校校医
- ・栄養療法(分子整合医学)



(携帯サイトへ)