



〒263-0043

千葉市稲毛区小仲台6-19-19 Myビル Tel.(043)287-2624 Fax.(043)287-2610

ホームページ <http://mariyaclinic.com/> メール info@mariyaclinic.com

世界保健機構(WHO)が、「ハムやソーセージなどを毎日50g以上食べるとガンになりやすい。」と発表しました。1月号で、それらの発色剤として使われている亜硝酸ナトリウムが危ないと指摘しましたが、殆どの方が気にせず買っていました。最近では、含まれない物が販売されています。パンなどのマーガリンやショートニングも気を付けてください。

私はスモーク料理が好きなので、大きなスモーク炉を作り、スモーク生ハム、スモークベーコン、秋刀魚の燻製、イブリガツコなどを作り、大変好評でした。冷蔵庫に入れなくても数日はもちます。昔の人の食物保存は、美味しさも加えていました。また、栗を蒸して、仕事の合間に渋皮まで剥ぎ、蜂蜜につけてみました。たまらない美味しさで、妻に分けたら、いつの間にか私の分まで食べられてしまいました。

食事を摂らない、偏食がある、食事を楽しまないなどの人が増えていきます。パブロフという条件反射を発見しました。外国旅行をすると味噌汁とかカツ丼が食べたくなり夢をみるようなことがあります。我が家では、子供たちが小さい頃、餃子を150個くらい皆で作りました。娘の友達が来た時、「餃子は3つくらいしか食べられない。」と言っていました。一緒に作った後に12、3個食べてしまいました。楽しかったのでしょうか。

保育園で園児たちと食事をした時に、つまらなそうに食べる子の隣に座りました。ご飯だけを食べ、次におかずを種類ずつ食べます。しょうがなく食料を入れているという感じで、殆ど減っていません。話しかけ、一緒に食べました。食べ方も優しく教えました。家庭では、テレビを見ながら一人だけで親に急かされながら食べているようです。次の週は私の顔を見ながら楽しそうにいっぱい食べてくれました。

お母さんだけ、お父さんだけで作らないで、家族と一緒に食事を作ってみませんか。食事の時にテレビやスマートフォンを見るなどということは論外です。娘二人がスペイン旅行をしてきました。「お金は美味しい物を食べる為に使いなさい。」とメールを送りましたが、既に十分堪能していたようです。楽しい食事は、人生で得られる最も大きな喜びの一つです。親が子供に教えられる喜びは、それが一番だと思っています。

食欲の秋を逃さないで、家族で美味しい物を探索し、勝手なレシピで、我が家の自慢料理を作ってみるのはいかがでしょう。

事務長 柏崎久雄

* インフルエンザの予防接種をしています。熱がない時においでください。小児の方は母子手帳をお持ちください。当院は水銀系防腐剤不使用の物を用いています。3歳以上1回3,780円(税込)、3歳未満1回3,000円(税込)です。ご希望の方は、午前は9時迄、午後は通常受付時間内にお越し下さい。千葉市の高齢者助成は満65歳以上で、自己負担1,800円(生活保護、市民税非課税世帯は無料、12月31日まで)です。

* 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。

* 体組成計を導入致しました。体脂肪量や筋肉量を始め、筋肉の左右バランス、内臓脂肪レベル、基礎代謝量、骨量などの測定ができますので、健康管理にお役立て下さい。栄養指導のご予約を頂いている方は無料で、その他の方は1回300円(税込)で測定できます。

* 発達障害の研修会が11月28日(土)14時より16時まで3階研修室であります。講師は、障害治療研修所の柏崎久雄理事長です。会費は1500円(会員)、定員6名です。21日までにお申込ください。
* (株)ヨーゼフでは、「ヘルメットアルファ」および「イーストプラス(亜鉛)」のキャンペーン販売を12月5日まで行います。

* 年末は12月30日(水)午前中まで、年始は1月5日(火)から診察をいたします。

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ので、2階第2診察室待合室にてご記入下さい。診察後のお会計は、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

11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。

<健康には骨を強くすることが大事です！>

骨というと、私たちは骨格としての身体の保護や姿勢の維持、そして筋肉を用いた運動の力の支持を考えますが、骨には造血作用もあり、また、神経伝達に必須なカルシウムの大量の貯蔵庫でもあります。ですから、カルシウム摂取不足で神経の働きが支障をきたすことは少ないのですが、不足すると骨がもろくなっていくのです。

日本の水は、カルシウムなどのミネラル分が少ない軟水なので美味しいのですが、硬水に含まれるカルシウムやマグネシウムの摂取不足が日本人には一般的なこととなっています。骨折がもとで寝たきりになり、認知症になったり、寿命が短くなることは非常に多いのです。背が低くなったり、手足が細くなったりすることは、高齢者には非常に注意すべき兆候ですが、それを当たり前のことと考え、放置していると、対処できない大きな問題になってきます。高齢者ばかりではなく、女性にも、ダイエット志向の男性にも、骨が脆くなっていく人が多くなってきております。健康な人でも、負荷のある運動をしていないと、転んで簡単に骨折することが見られます。特に、成長期の子供から青年に掛けて、骨を強くすることは、一生の健康を形作る基礎の身体づくりになります。

1. 骨の構造

人間の身体には、約200個の骨があり、頭蓋、脊柱、胸郭、上肢、下肢の5つに大別されます。骨には、腕や脚の長骨、指などの短骨、肋骨や肩甲骨などの扁平骨、頸椎・胸椎・腰椎・下顎骨などの不規則骨などがあり、骨の種類によって構造が違います。長骨の両端には、関節軟骨があり、中央の骨幹は外側に緻密質で守られ、内側には海綿質があります。

骨の中には骨髓があつて、ここには血液が溢れ、造血活動をしています。造血を行う赤色骨髓は、幼児期には全身の骨に存在しますが、成長と共に四肢の骨からは造血機能がなくなり、黄色骨髓に変わっていくようです。白血病や再生不良性貧血などの患者さんに骨髓移植をする場合には、患者さんの造血組織を根絶させて新しい骨髓液を注入するのです。骨には重要な働きが営まれているのです。

2. 骨の強度

骨は硬くて密度が高く、しなやかで軽いことが大事です。骨を保護する筋肉の量なども大事で、背骨自体の負荷への耐久力は弱いので、背筋や腹筋が弱くなると腰痛やぎっくり腰になりやすくなります。

● 骨密度

骨粗しょう症は、骨の密度が低下して骨の中がスカスカになったもろい骨の状態です。骨の密度が低くなると骨粗しょう症となり、これは80%以上が女性で、加齢によって女性ホルモンの分泌が減ることが原因です。また、加齢によって腸からのカルシウム吸収能力が下がるのも原因です。カルシウムやタンパク質の摂取不足や運動不足になることは全ての年齢において大きく影響して骨を弱くします。

宇宙飛行士は重力の負荷がないので、骨が脆くなり骨密度が低下してしまうので、宇宙では骨に負荷を与えるトレーニングが必須となっています。

● 骨の質

骨の質を高めるためには、その素材を十分に供給することが大事です。特に忘れられているのがコラーゲンです。貧血の人は骨も脆くなります。また骨の質が悪いと、造血作用も悪くなるのです。

● 骨の形成

骨は常に新陳代謝が行われています。破骨細胞によって古い骨細胞が壊されて血液に吸収され、骨芽細胞によって新しい骨が形成されます。骨吸収と骨形成が繰り返されて骨が維持されるのですが、このバランスが崩れ、骨吸収が多くなると骨が脆くなるのです。また、血液中へのカルシウムの供給は、このプロセスでなされて一定の濃度を保つことができるのです。

● 骨量減少

女性ホルモンのエストロゲンは、破骨細胞の働きを抑え、骨吸収が進まないようにする作用があり、副甲状腺ホルモンの働きを抑えて骨吸収を抑えることもします。エストロゲン自体に、カルシウムを取り入れる働きもあります。閉経後は、このエストロゲンの働きが少なくなると、骨吸収が進み、骨が脆くなるのです。女性アスリートで過激な運動により月経が止まるということがありますが、これは骨が脆くなっ

てしまうので、気を付けなければならないことなのです。

男性の場合、男性ホルモンのテストステロンがエストロゲンと類似の構造を持ち、その分泌が少なくなると骨密度が下がることとなります。性ホルモンというのは、骨密度に関係するのです。

加齢に伴い、腸管のビタミンD受容体が減少してカルシウム吸収能力の低下や、腎臓でのビタミンDの活性障害がおこります。

● 骨量の変移

女性の骨量は18歳くらいが最高で、閉経まで変わらず、閉経後急速に低下します。女性の骨粗しょう症は男性の約6倍です。男性も男性ホルモンの分泌が少なくなると骨量が減ります。腸管の吸収能力の加齢による低下も影響します。骨密度が成人基準(20歳～44歳)の80%以下で要注意となり、70%以下では骨粗しょう症と診断されます。

3. 骨の成分と必要栄養素

① コラーゲン

骨の50%はコラーゲンです。骨というのは、コラーゲン線維が縦横に走り、その中をカルシウムが埋めているのです。このコラーゲンによって、しなやかさが保たれるのです。

コラーゲンは、タンパク質とビタミンCと鉄を素材としてできています。コラーゲンは、皮膚の構成成分でもあり、水分を保持して若々しい肌を作ります。関節の内膜にもあり、不足すると関節炎を起こします。傷口を塞ぐ働きもするので、傷の治りにも必要です。

② カルシウム

カルシウムは、身体の1.5～2%を占める最も多いミネラルです。カルシウムは、ホルモンの分泌や神経の安定、心臓の正常な機能維持など、生命維持に必須なミネラルです。加齢によるカルシウム吸収率の低下もあるので、高齢になるほどカルシウムの積極的な摂取が必要です。

カルシウムの血中濃度は、骨と腎臓と腸管で調整され、これにカルシウム濃度を上げる副甲状腺ホルモンのパラソロンと、下げる働きをする甲状腺から分泌されるホルモンのカルシトニンが作用します。また、アドレナリンや女性ホルモン、そして活性型ビタミンDもカルシウム濃度に大きく関わります。

カルシウム・パラドックスとは、血中にカルシウムが不足すると細胞にカルシウムが流入して、血管や脳のような柔らかい組織の中に蓄積することを言います。経口摂取するカルシウムが足りないと、副甲状腺ホルモンが過剰に分泌されて血中カルシウムが急上昇します。血中カルシウムと細胞内カルシウム濃度は1万:1になるように調整されているのですが、このバランスが崩れて細胞内にカルシウムを入れ、さらに骨を溶かして血中カルシウムを増やそうとします。カルシウム摂取不足によって、細胞内にカルシウムが溜まり、動脈硬化や神経伝達機能低下や関節に溜まって変形性関節症になったり、尿路に溜まって結石ができるのです。

このカルシウム摂取が不足すると、骨粗しょう症になりやすく、頭痛・高血圧・胃腸障害・喘息・多汗症・動悸などの自律神経失調を起こしやすくなり、アレルギーや神経症状も起こしやすくなります。

③ マグネシウム

マグネシウムは骨・心臓・腎臓に存在し、神経と筋肉が効果的に機能するのに不可欠なので、血中濃度が不足すると、骨から溶けて供給します。

カルシウム濃度が高くなると筋肉や血管が収縮し、尿管にカルシウム結石なども起こしますが、カルシウムの細胞への過剰な取り込みを防ぎ、TCAサイクルを含めた体内の代謝機能にマグネシウムは大きく関与します。したがって、カルシウムとマグネシウムは2:1の割合で十分に摂取することが大事です。

④ ケイ素

ジャガイモや全粒穀物に多く含まれているので、普通に食事を摂取していれば不足することはないはずです。ケイ素は、骨・関節・血管・皮膚・毛髪・爪などに必須なミネラルです。免疫力にも関連があるようです。

⑤ ビタミンK

骨へのカルシウム固定を促し、骨を丈夫にします。出血時に血液を固める働きもします。また、ビタミンDも骨には必要ですが、日光を浴びれば体内で合成されます。外に出ることは必要です。

4. 骨を強くする

① 骨を弱くするもの

- ダイエット
- カルシウムの摂取不足
- 運動不足
- 過度のアルコール
- 喫煙
- リンの含まれた加工食品
リンを多量に摂取すると、副甲状腺ホルモンの分泌が亢進し、骨からカルシウムやマグネシウムを排泄することになります。カルシウムとリンの血中バランスは1:1~1:2で、それ以上摂るとカルシウムの吸収を阻害します。
- 塩分の摂り過ぎ
- 日光に当たらない
- 閉経後の女性ホルモン不足
- ステロイド剤の長期使用
- 筋力不足
- 甘い物の食べ過ぎ

② 骨を強くするもの

- 必要栄養素(タンパク質、カルシウムなど上記のもの)を充分継続して摂る。
日本人の高齢者は、牛乳などよりも小魚や魚を食べるほうが吸収には良いかもしれません。量としては、毎日食べる必要があります。
- 運動を継続し、背筋や手足を伸ばす。
- 骨に負荷を与える。(強度の負荷を無理のない程度に身体に与える。)
- 太陽に当たる。

5. 骨量と筋肉量の測定

マリヤ・クリニックでは、体組成計を導入しました。体重計と同じようで、靴下を脱いで測定します。筋肉と体脂肪の量を、体幹・右腕・左腕・右脚・左脚に分けて測定し、骨量も測定します。基礎代謝量、BMI(ボディマス指数。体重と身長から算出される肥満度指数)、内臓脂肪レベル、ボディバランス、アスリート指数も分かるので、健康の自己管理のために定期的にご利用ください。自己測定となり、1回300円(税込)となります。但し、これは医療検査ではなく、参考値としてご利用ください。

《 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)