



この夏は、体調を悪くしたり、精神的な変動をもった人が多く、その人達は皆、筋肉が少なく、更にダイエットをした人でした。8月号には、ライザップでも有名なケトン体ダイエットを調べ、今月はダイエットをするべき人、してはいけない人をまとめてみました。太るという理由はからだした。街を歩き、食堂に入ると太っている人が多くおられます。太るというのはビタミンB群不足が多いので、精神的にも怒りやすくなります。元氣だけれどもキレる人が多いのは、体調・体重管理が出来ていないからだという念を強くし、ダイエット外来の準備を始めています。そして、自らケトン体ダイエットを体験してみようと思います。

私の体脂肪率は24%、脂肪量は16.8kg、筋肉量は55kg、体重75kgで、弱肥満の筋肉質です。ところが、内臓脂肪レベルが15で過剰とあり、確かに中性脂肪が高く、血液としては少し問題があります。大食いの妻もさすがに太り始めましたが、血液検査は正常です。この妻が、「85歳まで現役、出来れば95歳まで！」などと、日野原医師を目指し始めたのですから、私も長生きしなければなりません。長寿ということと、生涯現役ということは、健康の質が全く違います。私の場合は、内臓脂肪が多いことによるインスリン抵抗性が出ていることと、代謝が悪いので尿酸値が高いということです。

年齢を取るほどに妻とは仲良くなり、いつも一緒です。元気になる一方の妻は、「あれがしたい、これがしたい。」と言うのですが、それは私が共にいるという前提のようです。「そこまではつきあえないよ。」と言うと、「神様の為に、私たちが必要とする人の為に、働かなければいけないのではないの。」と言ってきます。私ごとき者では、口出しをすれば邪魔になる、と控える年齢になってきましたが、医師というのは、他ではできない働きをします。妻は、時間があれば研修に行き、本を読み、充実する一方です。経験も加わって、医師としての栄えの時にあるのでしょう。怠惰では、妻の邪魔をしようと思いません、自己研鑽を覚悟しました。

オリンピック選手たちの活躍と、そこに至るまでの自己訓練・研鑽の厳しさを思いました。塩野七海は『ローマ人の物語』で、テベリウス帝は、自尊心が強いからこそ、自己に厳しかったと述べています。私は、その文章でイチローを思い出しました。同僚を含め、多くの選手やファンから尊敬され、目標とされています。彼自身は、有名になるとか、金を稼ぐというところではなく、自らに恥じない生き方をしたい、という思いでしょう。

ケトン体ダイエットは、糖質(米・麦・芋・果物など)を摂らず、葉野菜や大豆、肉、魚だけを摂取するものです。4週間続けられるか、全て正直に記録を取る予定です。できなかつたら、老いた者としておゆるし下さい。 事務長

感染症で受診される方へ

発熱やくしゃみ・咳症状のある方、水ぼうそう等伝染性疾患の方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後のハンドソープによる手洗いにご協力ください。

★ 入口

正面入口横の中央通路のインターホンを押して下さい。

★ 待合室・診察室

2階の、第二待合室です。

★ 会計

疾患によっては、廊下会計となる場合があります。

ヨーゼフのキャンペーン

αリポC、ロイチンB グルコ

2016年10月8日迄

聖書を読む会

9月13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。

- * 9月30日(金)は院長が集団検診の出張のため午後診察は15時からとなります。
- * 10月よりB型肝炎ワクチンが定期接種化されますが、千葉市の方は8月より先行接種が可能となります。対象者は、H28年4月生まれ以降で生後2ヶ月以上のお子さんです。当院は予約不要です。
- * 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。
- * 栄養指導を当日の予約時間までにご連絡がなく、無断キャンセルした場合、1080円のキャンセル料が掛かります。
- * 体組成計を健康管理にお役立て下さい。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。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3000円(税込)で測定できます。
- * 障害治療研修所の全体研修会が10月10日(月・祝)10時半より16時まであります。会費は2000円(会員)、定員30名です。ヨーゼフ・ポイントの利用ができます。今回は、日本発達障害支援協会の池田医師(ご夫妻と柏崎院長による発達障害についての講演です)。

<ダイエットの必要性和危険性>

ダイエットが流行っています。健康の為にも、美容の為にも、必要とされ、商売としても流行っているようです。ただ、高齢者や病人そして子どもには決して勧められないものですが、本当にダイエットが必要な人とはどういう人なのか、またダイエットをしてはいけない人はどういう人なのか、しっかりと確認する必要を感じ、調べてみました。肥満になる原因やエネルギー代謝については、先月号をお読みください。

A. ダイエットをしてはいけない人

過食や食習慣の悪い人が、それを矯正するというのと、ダイエットをすることは基本的に全く異なっています。食事を摂らない、少なくするという意味でのダイエットならば、どのような人でもしてはいけません。太り易い体質として片づける人が多くありますが、それは長い食習慣と生活習慣から形成されたものが殆どです。また、「いくら食べても太らない。」として喜んでる人もありますが、それは吸収や代謝が悪いからという場合もあるのです。

1. 成長期の子どもはダイエットをしてはいけません。

スタイルを気にして痩せようとする子がいますが、**ジャンクフード(高カロリー、高脂肪、多量の砂糖と塩、ミネラルもビタミンも殆どない食品)や清涼飲料水(美味しくするために多量の砂糖を含んでいる)を摂らなければ、子どもは代謝も活動も激しいので太らないものです。**痩せ過ぎのファッションモデルを用いることが禁じられたように、**意図的に痩せようすることは子どもには大きな害であり、身体の成長だけでなく精神にも悪影響をもたらします。**

発達障害児が10%近くにもなりつつありますが、その特徴は極端なタンパク質不足と貧血でもあり、その改善でも症状の軽減が見られます。食物アレルギーを持った子どもに対して食品の制限だけを指導する医師もおりますが、積極的に代替するタンパク質摂取を努力する必要があります。心身の成長期に必要な栄養を摂らないと、その後の健全な成長に悪影響をもたらすのです。

スポーツをする子どもに対しては、糖質(主食)は消化吸収の良いエネルギー源ですから、十分に食べさせなければなりません。子どもの消化吸収力は十分ではありませんので、肉や魚も熱を通し、脂肪を少なくして食べ易いように配慮することが必要です。刺身その他の生ものは細菌感染の可能性もあり、免疫力が十分でない子ども達に食べさせるには注意が必要です。

本来、子どもは変わった物は食べない警戒性を備えているのですが、親が無思慮に自分と同じものを食べさせて、健康を害してしまうことも少なくありません。生活習慣病は、子どもの頃の食習慣に大きく関与することが知られています。子どもの味覚は敏感であり、味蕾(味覚を感じる舌の部分)の形成期なので、辛い物、苦い物、味の強い物、その他、強い刺激を与える物を食べさせると、味のわからない人になってしまいます。味蕾は、20歳くらいまで増え続けて9000個くらいになり、加齢に伴い減って80歳では4000個くらいになってしまいます。味付けには注意してください。

2. 妊娠期の女性もダイエットはいけません。

これまで何度も警告してきましたが、妊娠期の女性のタンパク質不足や貧血は、子宮膜を弱くして胎児の成長に耐えられなくなって入院が必要になってしまいます。それだけでなく、胎盤の形成を健全にさせることがなくて、流産の危険もあり、また虚弱な胎盤から有害物が胎児に流入することにもなるのです。

肥満や糖尿病の女性も妊娠には注意が必要です。健康に成長が見込めない胎児は流産をする場合が多くあります。流産対策には、必要な栄養を摂って、必要な運動をして健康な母体になることが大事です。

3. 高齢者はダイエットをすると身体を弱くします。

活動をしなくても消費されるエネルギー量を基礎代謝量と言いますが、これは男性で15歳から17歳、女性で12歳から14歳がピークで、50歳を超えるとかなり低くなってしまいます。つまり、**同じ物を同じ量食べても、若い人は太らないで消費するけれど、齢を取るとエネルギーにすることができなくなる**ということです。これは、筋肉量が減っていることと、細胞のエネルギー効率が悪くなっていることが原因です。**細胞の中で代謝(エネルギーにすること)する際に必要な酵素その他の活性が落ちているからです。**

更に、**加齢により吸収力と消化力が落ちてきて、若い頃と同じ物を食べても、エネルギーとなり、肉となることが難しくなる**からです。消化吸収には、消化酵素や消化器官の消化活動が必要であり、それらも加齢によって衰えてくるからです。

このような高齢者がダイエットを始めると、エネルギー源としての糖質が不足し、細胞を構成するタンパク質を分解してエネルギー源としてしまいます。高齢者の食が細くなるのは、タンパク質不足のために消化酵素が不足し、筋肉不足のために消化器官の運動も衰えているからです。このような状態で食を細くすると、更にタンパク質不足で筋肉が減り、関節を守る軟骨成分も不足し、脳に必要なレシチンその他の栄養素も不足して、体調を崩すだけでなく、発病の原因ともなります。

そういうわけで、高齢者は糖質(米・麦・芋などの食品)も小まめに摂りながら、タンパク質食品(肉・魚・大豆などを消化しやすいようにして(煮たり・焼いたり)、少量を頻回に、むしろ若い時よりも多めに摂る努力が必要です。また、健康維持に必要な必須脂肪酸の摂取も忘れてはいけません。野菜や消化の良い物を好む傾向にある高齢者は、必須脂肪酸が不足し、特に認知症や血管障害の予防になるEPAやDHAが不足する傾向にあります。

病気や体調を崩した後は、その回復に時間が掛かりますが、胃腸の回復に努め、消化吸収力を確保することが大事です。一度減ってしまった体タンパクを戻すことは高齢者にとっては非常に難しいので、決してダイエットなどをしないようにしてください。太り気味の人でも、加齢と共に痩せていくもので、65歳を超えたらダイエットよりも、食事の調整と穏やかな運動の継続を重視するべきです。高齢者で甘い物を好きな方が多いようですが、糖質は精製されたものほどビタミンB群を消化吸収に必要とするので、情緒を安定させ脳や神経の働きに貢献するビタミンB群の不足を招き、感情の起伏を激しくし、認知症の症状を起こす可能性もあります。

B. ダイエットをするべき人

ダイエットをするべき人は、血液検査などで異常値が多く、このままでは発病するか何らかの障害が起こることが予想される場合です。BMI(Body Mass Index 体重kg/身長m×身長mから算出する肥満度を表す指数)は、簡単な肥満度指数ですが、医療機関としては、血液検査や体組成計などによって、身体の状態を確認してから適切なダイエット計画を持つことが大事だと考えています。それは、肥満をもたらしているものが多様だからです。肥満の原因としては以下のものが挙げられます。

- ① 食事習慣の悪さ(揚げ物、甘い物、食べ過ぎ、不規則な食事、・・・)
- ② 食事の内容の悪さと腸内環境(ビタミン・ミネラル・タンパク質などの不足、外食、冷凍食品、・・・)
- ③ 運動不足や生活の不安定(筋肉が付かず代謝が悪い、動くことが少ない、・・・)
- ④ 代謝異常・ホルモン分泌異常・障害・薬害
- ⑤ ストレス・心理的原因・その他

1. 間違った対処と必要な対処

- ① 単純に食事を減らすのは間違ったダイエット方法です。

摂取カロリーから消費カロリーを引いた数値がマイナスになれば痩せるという考え方は、必ず身体を壊していきます。タンパク質は身体を構成し、身体の機能を維持するために必須なものです。必須アミノ酸や必須脂肪酸の必須という言葉は、必ず食事で摂らなければならないという意味です。ビタミンやミネラルも摂取しなければなりません。痩せようとして食事を減らすと、不足するのは必要な栄養素である場合が多いのです。昔は、植物の肥料はチツソ・リン酸・カリと言われたものですが、微量ミネラルや他の栄養素が必要なのことがわかってきました。わざわざミミズに土を食べさせて肥沃な土を作る工場があるほどです。人間の身体は、非常に繊細かつ機能的にできています。

- ② 中性脂肪値の高い人のダイエット。

肥満の原因としては上記のようなものがありますが、体重を落とすためには、その原因を確認して対処することが必要です。太ってしまう人は、基本的には運動不足・食生活の悪さが原因で、インスリンの効きが悪く、中性脂肪が増えて体脂肪になっていくタイプです。このような人は、ビタミン依存体質或はビタミンの消費が激しい人であり、代謝を促進するビタミンBやCが大量に必要なので、食事だけでは補いきれない為に、サプリメントによる摂取が必要になってきます。

- ③ 膝が痛くなってきたので痩せることを勧められた。

整形外科で膝が痛くなったと伝えたら痩せることを勧められたという人がいました。急激に太ったり、極度

の肥満でなければ、痩せることよりも必要なことがあります。軟骨成分が不足したり、膝関節を支える筋肉が減って膝への負担が増える場合です。長期的には、物理療法や装具による対応、そして消炎鎮痛剤や塗り薬などの薬物療法は解決にはなりません。体組成計による筋肉と脂肪分析も大事です。軟骨成分のコンドロイチンやグルコサミンの摂取、神経系の強化のビタミンB群が必要です。

④ 脂ぎって皮膚炎などもあり、お腹が膨らんでいる人。

肉などの脂肪が多い食品や、白米や麺類などの糖質の食品が好きな人は、脂質や糖質の代謝が間に合いません。このような人たちは内臓脂肪が増加して脂肪肝になり、糖尿病や高血圧や脂質異常症にもなり、血管障害や痛風にもなっていくます。このような体質の人は若い時は元気な場合が多いのですが、40歳を過ぎると急に障害が出始めます。そして、発症後では改善は非常に難しくなります。医療機関による丁寧なダイエット指導が必要になります。食習慣や好みも固着しているので、個人の努力ではダイエットは難しいでしょう。

⑤ 色白でポッチャリ型の肥満。

このような人は、胆石症になる場合が多いと言われています。原因としては高脂肪食や肉食などと言われています。

⑥ 見た目は普通なのに、内臓脂肪が多い人。

インスリンの分泌があると、肝臓の脂肪分解は止まり、グルコースを細胞に取り込むと共に中性脂肪として蓄えようとします。ところが、インスリン抵抗性があるとグルコースが細胞に取り込まれづらくなります。この人々は、糖尿病になっていく可能性が高いのです。理由としては、早食い・運動不足・ストレス・不規則な食事・その他があるのですが、やはり体組成計と血液検査によるチェックが必要です。

⑦ 暴飲暴食の人。

ストレスが原因であることが多いようです。家族の理解と協力のもとに、落ち着いた生活を過ごすことが大きな力となりますが、医師の指導と診察が必要な場合もあります。

⑧ 薬の影響や病気による場合。

薬剤によっては肥満をもたらすこともあります。病気によって太ってしまうこともあります。医師の指導が必要です。

2. その他の肥満の要素

① ャリノレン酸の不足

リノレン酸は、食べたものを燃焼させる働きを促し、食欲をコントロールする働きがあります。加齢・生理の前後・飲酒・ストレス・細菌感染・発がん物質・栄養素の不足(亜鉛・マグネシウム・ビタミンB6・ビオチン・ビタミンC・ナイアシンなど)によりリノレン酸の濃度が不足します。

② 代謝の障害や酵素の活性度の低下

脂肪を燃焼・貯蔵・分解するプロセスを調整する働きをする酵素の障害も肥満の原因となります。エネルギーを作り出すTCAサイクルの働きにおける酵素活性、脂肪酸をミトコンドリアに運ぶためのアシルカルニチンを生成する働き、脂肪酸を脂肪組織に運んで脂肪化する働きを調整する酵素の働きなどがあります。

《 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
- ・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)