



〒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://mariyacinic.com/> メール info@mariyacinic.com

紫陽花の花も見事に咲いています。それ以上に見事なのが雑草たちの生命力です。実のなる木やバラや草花にあげた肥料に雑草が群がり、草だまりに囲い込んで、それらの命を奪うかのようにです。前の所有者は、これに音を上げたようです。植物学者である昭和天皇が「雑草という名の草はない。」とお話されたのは有名ですが、それは「どの草にも固有の名前がある。」という陛下の優しさからです。ガーデニングには雑草対策が一番大事ですが、雑草対策にもいろいろな考え方があつてを学んでいます。

雑草を見つけた次第は、決してどんな雑草もはびこらせないというのは、作物を育てている農家の方には大事なようで、「放っておくと害虫や病気の温床になる。」という考え方は、テキストには普通に載っている考え方です。ところが、これはとても大変な労力を必要とし、草刈り、害虫対策の繰り返しです。必死に働く中で、このようなことはマリヤ・クリニックの治療方針と相容れないものではないか、と考え始めました。

イングリッシュガーデンを学んでいます。歴史的には英国人も苦勞して自然を愛する、あまり手を入れない様式を作り出したようです。実際にイギリスに行くと、春でもまだ寒い風土では、雑草はそれほど力はないようです。日本の気候では、寒冷地以外では真似ようもなく、商業ベースでなければイングリッシュガーデンの維持管理は難しいようです。更に、雑草の生えない通路や造作に力を入れる工夫が必要です。基本的には、何も手入れのしていない更地には雑草が蔓延るけれど、先に強い草木が占領していれば、それほど手が掛からないというイングリッシュガーデン作りの基本を踏襲しながら、その土地にあった草木花々を探し出すしかありません。

葉や処置を多用して病気に勝利しようとする西洋医学の利点もありますが、あまりそれを重視すると、却って身体を弱め、経済的労力的負担も重なることとなります。抗生物質も多用すると身体を弱め、腸内環境を悪化させます。雑草を悪者扱いにして除草剤を多用すると土が痛み、微生物も死滅して、却って病虫害対策の薬剤や肥料を多く必要とすることになります。ニマーシヤルで流行っている除菌剤の宣伝が健全ではないような気がします。基本的には、免疫力が生命力ですから、除菌しすぎると身体も家も物も弱くなります。

次女は、スペインでのサンティアゴ巡礼799キロを踏破して証明書をもらいました。今はドイツで友達と会い、8月に後に続く3女や私たちとロンドンで合流し、湖水地方を回る予定です。自然を守るナショナルトラスト運動や庭園の実際を観察します。9月号にご期待ください。

事務長

発熱・咳等で受診される方へ

発熱、咳等の風邪症状の方、水ぼうそう等の伝染性疾患の方は、入口、待合室・診察室、会計の流れが異なります。また、トイレ後の手洗いや咳症状の方のマスク着用にご協力ください。

★ 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

ビタミンB各種 (右記)

8月7日(月) 12時まで

聖書を読む会

7月11日(火)午後2時～2時20分

当院待合室にて行います。

8月は8日(火)です。

- * 7月28日(金)は院長が院外健診の為、午後の診察は15時からです。
- * 千葉市は今年度より『予防接種番号シール』制度を導入しました。公費のワクチン接種には予防接種番号シールと母子手帳が必要です。
- * 千葉市の胃がん検診に、胃がんや胃粘膜萎縮の主要原因となるピロリ菌の血清抗体価が加まりました。該当年齢の方は、500円(通常は自費2,160円)で調べられます。ただし、過去にピロリ菌除菌歴がある方、胃を全摘した方は対象外です。
- * 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。ホームページでダウンロードするか、用紙を受け取って書類記入を済ませ、受付時間を確認して、余裕をもって登録にお越しください。
- * 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、10800円のキャンセル料が掛かります。
- * (株)ヨーゼフでは、メーカーに合わせて、ヌクレオB、イノシトールB3、ナイアシン、B12・葉酸の販売キャンペーンを7月3日(月)から8月7日(月)まで行います。
- * クリニック、ノア、ヨーゼフの夏季休暇は8月10日(木)～17日(木)です。前後の日は込み合いますのでご留意ください。

「ビタミンB群の働き I」(『新・栄養医学ガイドブック』より)

ビタミンB群とはB1・B2・B6・B12・ナイアシン・パントテン酸・葉酸・ビオチンの8種類の総称です。この他、ビタミンB4(アデニン)・ビタミンB13(オロチン酸)・ビタミンB15(パンガミン酸)・ビタミンB17(アミグダリン)・イノシトール・コリン・パラアミノ安息香酸・カルニチンなどのビタミン様物質が存在します。ビタミンB群はエネルギーを作る作用および神経のはたらきに大きく役立っているビタミンです。TCAサイクルによりエネルギーを作る過程や、身体のあらゆる代謝をつかさどる酵素の補酵素としてビタミンB群は大切なはたらきをしています。

1. 脳、神経系に重要な役割

ビタミンB群は脳、神経系では特に大切な役割を担い、葉酸欠乏が新生児の二分脊椎や無脳症を、ビタミンB6欠乏が乳幼児の痙攣などを起こす原因となることはよく知られています。ビタミンB群は、ストレス・アルコール常飲・大量の糖質摂取・感染症などの場合に消費が激しく、必要量も増します。高齢者・喫煙者・カフェインを大量に摂取する人・ある種の薬剤を常用する人では不足傾向となります。そして、精製食品や加工食品では含有量が乏しくなりがちです。

2. B群同士相乗的に作用

ビタミンB群は互いに作用しあってはたらくので、単独ではなく複合摂取が望まれます。水溶性であり、余分に摂取されたものは体内に貯蔵されず、摂取後数時間で代謝・排泄されます。腸内の細菌叢はビタミンB群(ビタミンB1、ビタミンB2、パントテン酸、ビタミンB6、葉酸、ビオチン)の生成に関与しています。腸内の有用菌の繁殖を促すビタミンB群に、パラアミノ安息香酸があります。

※ ガイドブックから一部割愛して載せています。詳しくは、本をご覧ください。

<ビタミンB1> 脚気の予防で知られた、別名「力のビタミン」

19世紀後半、日本全国に多くの死者を出し恐れられていた脚気の原因が、精白米の摂取によって起こることが次第に明らかになりました。精白米から取り除かれた米ぬかに含まれるビタミンB1欠乏が原因だと判明したのは20世紀に入ってからです。ビタミンB1は糖質をエネルギーに変えるために必要なビタミンの代表で、神経伝達、学習能力にも関わります。

はたらき エネルギーを作り出すのになくってはならない

1. 細胞にエネルギーを供給

細胞に取り込まれたブドウ糖が「細胞の発電所」であるミトコンドリアでエネルギーに変換されるには、ビタミンB1のはたらきが必要です。不足するとピルビン酸は乳酸となりやすく、肩こりや筋肉痛が起こる原因となります。細胞中のアセチルCoAの濃度が上昇したり、ピルビン酸の濃度が低下したり、ビタミンB1が不足したりすると、ピルビン酸脱水素酵素のはたらきが弱まります。ピルビン酸脱水素酵素は、ピルビン酸をミトコンドリアに運ぶための水門のようなはたらきをしています。

2. 脳神経の活性化

脳神経のはたらきにも直接作用します。神経伝達に必要な電気伝導の速度を上げるほか、神経線維のDNA合成や、ミエリン鞘の形成に直接関わり、情報を速く伝えるはたらきに関与します。また、乗り物酔いを防ぐ作用もあります。

不足すると エネルギー不足による疲れやすさが顕著に

ビタミンB1が不足しがちだとエネルギー不足の症状で身体がだるくなったり、神経症状も出やすくなったりします。ビタミンB1が欠乏すると起こる症状として典型的なものに、脚気があります。そのほかにも、次のような障害が生じます。

1. エネルギー不足症状

朝起きられない、集中力不足、眠気、疲れやすい、生あくび、もの忘れ。

2. 中枢神経障害

神経細胞の DNA 合成や活動電位の発生に深く関わるので、不足することにより眼球運動障害、歩行失調、意識障害、記憶力低下、知能障害、見当識障害、健忘症、認知症、作話、凶暴性などがみられる。

3. 末梢神経障害

神経軸索の障害、神経伝達のための電気伝導の遅れなどにより、四肢のしびれ、知覚障害、運動麻痺、浮腫、循環器や自律神経の失調が生じる。

4. 免疫力の低下

白血球の遊走にビタミン B1 が関与。不足すると風邪をひきやすくなり、また治りにくくなる。

※ お酒を飲む人は、ほとんどの場合ビタミン B1 吸収力が低下しており、慢性的な不足の状態にあります。これは、アルコールの摂取により、ビタミン B1 の吸収に必要な葉酸が消耗するからです。このような場合は、食物繊維や葉酸、マグネシウムを含む緑黄色野菜や、ビタミン B1、ビタミン B12 を含む肉の摂取が必要です。また、飲酒のほかに、糖分の過剰摂取やストレスもビタミン B1 を消耗させ、必要量を増加させます。

<ナイアシン> 欠乏症によるペラグラの発症

ナイアシンは以前ビタミン B3 とも呼ばれ、ナイアシンアミド（ニコチンアミド）とナイアシン（ニコチン酸）の総称です。ナイアシンは人の体内に豊富に存在しており、その一部は体内で生合成できるので、あえて食品から補給する必要はないと考えられていました。しかし、実際は不足しやすい栄養素なのです。ナイアシンは、食物から摂取する方法と体内で合成して作り出す方法によって供給されます。

ナイアシンを体内で生合成するためには、必須アミノ酸の 1 つであるトリプトファンが必要です。この過程は非常に効率の悪いナイアシン供給ルートで、ナイアシンが足りない分をトリプトファンからの合成で補うと、摂取したタンパク質のアミノ酸スコアが落ちてしまい、タンパク質そのものはたらしきが低下する恐れがあります。このことから、どうしても食物からナイアシンを補給することが必要なのです。

はたらき 体内で、多様な補酵素として活躍

ナイアシンは体内でニコチンアミド・アデニン・ジヌクレオチド (NAD) とニコチンアミド・アデニン・ジヌクレオチドリジン酸 (NADP) と呼ばれる物質に変化して、脂肪や糖質を代謝するための酵素の補酵素としてはたらきます。体内の全酵素の 20%にあたる、約 500 種類の補酵素として機能します。

1. セロトニンの合成に必要

ナイアシンは、トリプトファンから神経伝達物質のセロトニンが合成される際、ビタミン B6、マグネシウムとともに必要な栄養素です。

2. 精神を鎮める

ナイアシンは脳内神経伝達物質の調整に関与して精神を鎮めるはたらきがあります。

3. 幻聴や幻覚を抑える

体内でアドレナリンが分泌される際、抗酸化物質が不足しているとアドレナリンが酸化してアドレノクロムとなりやすく、幻聴や幻覚の原因となることがあります。ナイアシンはビタミン C との併用で、この反応を抑えることができます。

4. アルコールの代謝に関与

アルコールが代謝される際に、大量にナイアシンが消費されます。

5. コレステロールやリポタンパクの血中濃度低下作用

肝臓における脂質合成を抑制します。ナイアシンのみの作用です。

6. 血糖上昇作用

ナイアシンには、血糖値を上昇させる作用があります。逆に、ナイアシンアミドにはインスリン分泌を促進して血糖値を下げるはたらきがあります。

7. がん治療に良いはたらきをする

ビタミンCとの相乗作用によって、発がんを抑制します。

8. 血管拡張効果

狭心症、心筋こうそく、脳こうそくの予後を改善します。

9. メニエール症候群および片頭痛の改善

ナイアシンは、血管を拡張し血行を良くすることにより、メニエール症候群や片頭痛の症状を改善します。

10. 二日酔い予防

ナイアシンはビタミンB1、マグネシウムとともに二日酔いの原因物質であるアセトアルデヒドを分解する作用があります。

不足すると 身体の代謝に異常が起こりさまざまな症状が

ナイアシンが不足すると身体の代謝が十分に行われなくなり、エネルギー不足の症状や神経症状などさまざまな症状が起こります。アドレナリンやエストロゲンの過剰分泌や、リノール酸の過剰摂取などはトリプトファンからナイアシンを生成するのを抑制します。また、ストレスにより消耗するほか、新鮮な肉や卵、豆類が少ない食事をし続けるとナイアシンは欠乏しがちです。ナイアシン欠乏により、以下の症状が出現しやすいと考えられます。

1. 皮膚炎、口内炎、胃腸病

特に胃酸の分泌力低下に伴う栄養の吸収力低下、腸内ガス過剰、悪臭の便などが起こる。

2. 舌炎

舌の先端がうっ血して赤く、味蕾が赤く大きくなる「いちご状舌」を呈する。さらに正中線に裂け目や割れ目が生じ、舌の縁にはぎざぎざが現れ、舌は赤くつるつるの状態となる。

3. 神経症状

うつ症状、集中力欠如、食欲不振などを起こす。

4. 太陽光線過敏症

皮膚が太陽光線に特に敏感になるのはナイアシン欠乏の初期症状。アルコール依存者やタンパク質摂取不足者に多い。

(補足) マリヤ・クリニックでは低血糖症の症状改善に用います。特に、日中の眠気、めまい、うつ症状の改善には非常に効果的です。

(注意) 活動性かいよう疾患、活動性肝臓疾患、高トリグリセライド血症、高尿酸血症、高血圧の人は、ナイアシンの大量摂取は避けた方が良いでしょう。

胃酸過多の人は、ナイアシンの摂取によって、胃の痛みや吐き気、下痢をおこすことがあります。酸性であるナイアシンが胃の酸度を増加させることで、胃粘膜刺激症状をおこすのだと考えられます。ナイアシンアミド、イノシトールを加えたナイアシンでこの症状は避けることが可能です。

ナイアシンは一度に大量に摂ると、顔が紅潮したり、かゆみが出たりすることがあります。血管壁で炎症を引き起こすプロスタグランジン E1 の合成が促進され、血流量が増えたり、ヒスタミンの遊離が促されたりするからです。こうした症状は一週間くらいナイアシンを摂り続け、血中濃度が安定すると、たいてい治ります。統合失調症では、この症状が出ることは少ないです。

《 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)