



〒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

一年で最も寒い時期ですが、皆さんはどのように対応していますか。年末年始にメルボルンに行ってきました。世界で最も住みやすい都市は7年連続メルボルンです。確かに治安が良く、市内中心は無料トラムが循環して便利ですが、中心部にも広大な公園が多く、数千人がジョギングや散歩をしています。広いのでぶつかることはありません。無料の王立植物園は、多様な草花が見事に管理されており、一日ゆっくり過ごせます。食事は日本よりは高いですが、レストランは活気があり、どれも美味しく食べられます。

その国の食生活について知るには、まずスーパーマーケットに入ることです。何が安いのか、どのような食事が一般的なのか、特徴的な食品は何か、など調べランチや旅行中の食料として買います。ローマでもメルボルンでも気が付いたことはヨーグルトや腸内環境改善の食品の摂取がかなり多いことです。世界中どこでも健康志向が高くなっていることがわかります。

政府が「人生100年時代構想会議」を立ち上げたそうです。現在の平均寿命は男性81歳、女性87歳ですが、現在80歳の人の平均余命は10年だそうです。100歳以上の高齢者は20年前は1万人だったのが、6万7千人になり、2035年には25万6千人になるそうです。100歳以上の人を調べてみると、太り過ぎ、痩せすぎは殆どおらず、糖尿病の人も少ないそうです。がんの罹患率も少なく、タンパク質を大量に摂取し、バランスよく食べているのです。つまり、そのような人が100歳を超える確率は非常に高く、偏食で運動嫌い、太ついたり痩せていたりする人が100歳を超えることは難しいです。つまり、元気で長生きするためには、偶然や遺伝では無理で、60歳くらいからのきちんとした健康管理が必要なのです。

今回は栄養医学についてまとめてみました。テレビでは健康番組が大流行で、取り上げられた食材は数日間売切れようです。ただ、私どもには局所的な栄養療法は心配です。健康というのは、単一の食材で確保できるほど簡単なものではないからです。他方、「発達障害を食事で治そうとするのは間違い。」という断定的な管理栄養士の記事も読みました。根拠を確認せずに、これまでの苦労から全面否定している気持ちも察しますが、どちらも極端です。

長生きも、健康も、障害治療も、大事なことは自己管理であり、発達障害などは親の十分な知識と理解に基づいた管理が必要です。むやみに信じるのではなく、信じるに足るものかどうか十分に調べたうえで試してみることが、希望であり、前進です。偶然によって幸せをつかもうとする人が多いように思います。「待ちぼうけ」の歌ではありませんが、待っている時間を努力に費やした方が良いと思います。幸せになつてください。

事務長 柏崎久雄

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、コエンザイムQ10
(3月7日(水)午前まで)

聖書を読む会

2月20日(火)午後2時～2時20分
当院待合室にて行います。
3月は20日(火)です。

- * 感冒や咳などの症状があり、受診する方はマスクの着用をお願いしています。受付でも、成人用・小児用を販売しております。
- * インフルエンザが流行しています。治療証明書の発行期間については、法律で規定されており、早めの発行はできませんので、ご了承ください。
- * 千葉市の特定健診・各種がん検診は2月28日までです。
- * 病児保育のご利用には、施設ごとの事前登録が必要です。毎年新学期前後の2月から5月にかけて、多くの方が登録に来られます。感染症も流行している時期ですので、この時期の登録は特に、書類を事前記入のうえ、マスク着用し、お時間に余裕をもってご来所下さい。書類は、ホームページからのダウンロードか、当院1階受付で配布しています。
- * 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。なお、栄養指導料は今年3月より40分まで4000円(税別)に値上げします。延長20分で2000円(税別)ですが、流れの中で説明が終わらない場合には追加料金はかかりません。ご質問が尽きず、時間を超える場合には適用となります。詳細については、管理栄養士にお尋ねください。栄養指導を受けた方はアンケートにご協力ください。次回の栄養指導の参考にします。
- * (株)ヨーゼフでは、αリポCとコエンザイムQ10のキャンペーン販売を3月7日(水)まで行います。

<栄養医学による治療>

テレビでは栄養素のもたらす効果が大きく取り上げられ、幾つもの番組があり人気を呼んでいます。マリヤ・クリニックの柏崎良子院長は、栄養医学を日本で最初に医学に採用した医師で2000年前後にはテレビや雑誌で機能性低血糖症を中心として、栄養医学を紹介してきました。しかし、その取り上げ方が本来の栄養医学のものではなく、栄養素の個別的効果を強調するものであって興味本位の商業的なものになっていることが嫌で、その後そのような取材には協力をしなくなりました。

ここでDr.ライナス・ポーリング（ノーベル化学賞）、Dr.アブラハム・ホッファー、Dr.マイケル・レッサーらの提唱した分子整合栄養医学について、改めて説明いたします。レッサー博士はユダヤ人で、私が牧師であると伝えると、ぜひ自分の家に来るようにと名刺と住所を教えてくださいましたが、訪問することはできませんでした。ホッファー博士には何度か訪問することができ、バンクーバー島やバンクーバーの素晴らしさを知って長女に紹介したら、結局のところ、娘はそこで医師として働くことになってしまいました。私達も老後は、ホッファー博士のように田舎にある素朴な診療所で、訪れる患者さんを診察し交流して余生を過ごしたいねと、思い出しております。

1. 栄養医学の定着の歴史的流れ

ホッファー博士は、友人レッサー博士の“The Brain Chemistry Diet”『脳に効く栄養』の序文で「栄養医学の第三の波」について説明しています。私達の解説も入っています。

【栄養医学の第一の波】

- 人を病気にさせる食物や植物、反対に人の病気を治す食物や植物に気が付き、治療に用いた。

⇒ 栄養成分ごとに、タンパク質・炭水化物・脂質・ビタミン・ミネラルとグループ分けし用いる。

※ 病気の原因は細菌である、という考え方だけで、栄養素の必要性は考えられなかった。

【栄養医学の第二の波】 20世紀に入って。日本では戦後。

- 三大栄養素の炭水化物、タンパク質、脂質の必要量の摂取だけでは健康にならない。

⇒ 病気の予防効果としてビタミン摂取が理解された。

※ ビタミン類は欠乏症（脚気、壊血病など）の予防以外には必要なく、サプリメント摂取は無駄であると考えられていた。現在でも、このような考え方をする医師は多いが、人々の間では、薬害の恐れのない栄養素や代替医療は人気が出ている。

【栄養医学の第三の波】 21世紀に入って理解されてきた。

- 食事がどんなに完璧であっても、心理的・生理的ストレスにさらされている人の場合には食事だけで健康状態を維持するのは難しい。また、完璧な食事自体を摂ることが現代では難しい。
- ビタミン類の栄養サプリメントは、個人や状況そして季節などによって最適量が異なり、心理的・生理的ストレスの質と程度によって補給量を変えなければならない。
- ビタミン欠乏以外の理由で起こっている病気が、ビタミン類を最適量で補給することにより、効き目を現わす。
- 栄養サプリメントの正確な補給と、最適で完全な食事が、人体にとって最高の治療薬になる。

⇒ 健康に大きな影響がある栄養素が話題となり、サプリメントや健康食品が人気となり、医師もその効果を認めてきている。

※ 未だ、分子整合栄養医学として体系的に理解し、治療を行う医師は殆どいない。

【台湾や中国で気が付いたこと】

- 健康に気を付けて漢方などを食しても、タンパク質が不足していたら健康にはなれない。

- 肉食の不足は亜鉛などの不足、新鮮野菜の不足はビタミン類の不足をもたらし、民族的な身体の弱さに繋がる。
- 食物汚染は、その害だけでなく、摂取する食品の種類を減らす。

⇒ 不足する栄養素は、サプリメントで補うしかない。

※ 風俗や習慣が健康を損なう食生活を招いていることもある。

[現代日本に必要な栄養医学的観点]

- 局所的症状の改善や即効的な効果ではなく、全体的な身体の栄養状態を確認する。
- 病状・症状の回復に必要な栄養素を確認する。
- 患者に特徴的な病的素因、遺伝的・身体的素因を確認する。
- 障害となっているものを確認する（ストレス、考え方、生活様式、運動、睡眠など）
- 情報に捉われて局所的効果をうたう栄養素だけを長期的かつ過度に摂取すると、健康的・経済的に問題が起こる場合がある。

⇒ 栄養医学の第三の波の定着段階として捉える必要がある。

※ サプリメントに薬剤のような即効性を期待してはいけない場合があります。

※ サプリメントの原料や製造方法によって効果は全く違ってきます。

2. 栄養医学の理論的根拠

[身体の健全な形成]

- 人間の身体はDNA情報に基づいて造られる約60兆個の細胞によって形成されている。
- 細胞の寿命は各部分によって異なり、一日から数年、或は更新しないものもある。
- 細胞のDNAは分裂の際にコピーされる。
- 細胞再生の原料が不足すると、健全な細胞の更新が行われない。
- 健全な細胞の更新が損なわれると、ホメオスタシスが維持できずに障害が起こり発病する。

⇒ 十分な栄養が障害なく摂取と吸収できれば、DNA情報に基づき健康な細胞が生まれ、健康が回復してくる。

- ※ 加工や保存、その他の理由によって十分な栄養が補給されなくなった。
- ※ アレルギーや代謝障害などが起こってきている。
- ※ 環境、経済、社会などの影響によって食物が十分に供給されない場合がある。
- ※ 個人の嗜好が健康的でないものを食べるようになってきている。

[分子整合栄養医学とは] “Orthomolecular Nutrition and Medicine”

- MOLECULE ; 生体内にあるべき分子を、
- ORTHO ; 至適濃度に保ち、
- NUTRITION ; 十分量の栄養素を摂取することによって、
- (HOMEOSTASIS) ; 生体機能が向上し、自然治癒力を高め、
- MEDICINE ; 病態改善を得ようとする。

⇒ 慢性疾患、精神疾患、発達障害などに有効である。

- ※ 病原菌やウイルスに対しても身体の免疫力を強化するので効果がある。
- ※ 有害物質も適切な栄養素を摂った身体では排斥作用が働く。
- ※ アレルギーや機能性障害にも身体の機能を健全に高めるので効果がある。
- ※ がん細胞にも普通は身体の免疫力で対抗している。

[栄養医学による治療に必要な資料]

- 血液検査、体組成計、などによる身体の基礎データ
- 患者の病気や障害などに関する検査データ
- 患者の病歴、環境、食事を含めた生活様式、趣味などの確認
- 患者の症状や特徴、検査データの経時的変化に対しての医師による診察

⇒ 栄養医学は検査データに基づいた患者毎の個人差を重視した医学です。検査もせずに症状に対する効能を説く栄養療法とは異なります。

- ※ テレビや雑誌などで取り上げる栄養素の効能を用いる栄養療法と、身体全体のホメオスタシスを上げたうえで症状を個別的に治療する栄養医学とは基本的に異なります。
- ※ 多くの医師が薬をサプリメントに替えただけで栄養医学であると誤解しています。

[栄養医学による治療に必要なこと]

- 身体に最適な回復力を付ける栄養
- 身体に害をなす有害物の除去
- 障害として現れる症状の緩和
- 家族や援助者の十分な理解と努力
- 2年から3年の持続的治療
- サプリメント購入や治療のための経済力

⇒ 発達障害や精神障害の全てが治るわけではありませんが、検査により改善の可能性がわかります。

- ※ 検査で異常値が出ていない場合には治療はできません。
- ※ 異常値の原因を探るのは、分子整合栄養医学を習得した医師が行います。
- ※ 通常、重症な場合ほど、異常値の件数は多くなります。それらの一つ一つを丁寧に対処して改善計画を練ることが必要です。

[異常を見出すには、正常を十分理解しておくことが必要]

- 異常を家族の特質や個性であるとして治療しない場合が多い。
- 異常のある症状は他の部位にも障害をもたらし、拡大する。
- 異常やストレスに対するホメオスタシスが耐性を超えると発病する。
- 栄養素の継続的不足は、身体のホメオスタシスを壊していく。

⇒ 疲れ、痛み、変だなどと思うこと、に対しては速やかに対処することが大事です。

- ※ 身体のホメオスタシスは、適宜に対応して症状を軽減しますが、根本的な解決にはなりません。
- ※ 健康な状態に身体を保つということは、病気や自覚症状がないということではありません。
- ※ 怒りやすい、悩みやすい、など精神的な変調も身体の不調から来ている場合が多くあります。
- ※ 無理をする、我慢をすると、ホメオスタシスを損ないやすいので注意をしてください。

＜ 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)