



〒263-0043
千葉県稲毛区小仲台 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

「柿の実が赤くなれば、医者はず青くなる。」と院長は子供の頃、よく聞かされたそうです。親戚には医者が多かったので、医者からの覚悟を聞かされたのでしょうか。確かに、過ごし易く、食べ物が豊富で傷むこともなく収穫の多い秋には、十分なビタミンも摂れたことでしょう。

この秋は、夕食後にテレビを見ながら、お互いの足をさすり、マッサージをして、歳を取ったね、と語るようになりました。私は、検査してみると、まさかのタンパク質、亜鉛、カリウム、ビタミンB不足。変わらぬ食事と生活、そして適当なサプリメントの補給をしながらも、咳が治らなくての検査の結果です。免疫力が低下する典型的な要因です。同じものを摂っても歳を取ると吸収も代謝も悪くなり、ストレスに対して消耗も多くなるとは知っていたものの、まさか自分がそうなっている、そんな歳になっているとは、思いもよらず、早速サプリメントを多く摂り回復しました。家内の方は、不整脈は治ったのですが、足のむくみや、貧血が見つかり、あわてて対処しています。健康を唱える私たちが、昔の在り方では対応できていないことに愕然としているわけです。

10月の台風では教会の倉庫の扉と壁が吹き飛びました。自然の猛威には驚かされます。末娘はトルコで下痢と嘔吐が続き、病院で点滴を受けて治療しました。それでも治ったら、イスラエルに移って元気に私の友人宅に泊まっています。花壇の花の生育がおかしいと思つて土を掘ったら、20センチ下には碎石の層があり、必死に掘り出しました。

不具合、トラブル、病気、事件、いろいろありますが、コツコツと対処していきます。娘も慣れたもので、カード会社に連絡して指定の病院へ行くまでの交通費まで貰って保険で入院し、元気になりました。倉庫も保険が効いて費用が補填されます。治療も保険が効きますが、大事なことは対処する気力と意思です。

私達は、多くの患者さんや問題を抱えた方々と接しています。良くなるうと願う意思、そして努力、また、助けと応援を求める謙遜さと人付き合い、これらが必要で、そういう面で人生は総合力を必要とし、助け合う付き合いが必要です。美味しそうな柿は、他の人と分け合うともっと美味しくなります。いろいろな出来事を茶飲み話にして、飲み込んでしまいたいでしょう。健康に一番必要なことは、明るく楽しい心です。

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

(12月7日(金) 午前まで)
へム鉄、イーストZ(亜鉛)

聖書を読む会

11月20日(火)午後2時~2時20分
当院待合室にて行います。
12月は18日(火)です。

* 2日(金)、20日(火)は院長が院外健診の為、午後の診察は15時からとなります。

* インフルエンザの予防接種は1回3,780円(税込)です。小児の方は母子手帳をお持ちください。「希望の方は、午前9時迄、午後は通常の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。公立小中学校、市立高等学校在籍者がインフルエンザと診断された際、治療が必要でしたが11月より不要となり、保護者が記載する療養報告書の学校への提出が必要となりました。

* インフルエンザ予防接種が土曜日に集中しており混雑が予想されますので10月・11月の土曜日は市の健診・乳幼児健診は行いません。他の曜日もしくは12月以降においでください。

* 病児保育のご利用には、施設ごとの事前登録が必要です。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。

* 栄養指導を前日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、管理栄養士が忙しくなっているため、予約枠が減りました。また来年より当日キャンセル料は2160円となります。

《発達障害における腸内環境改善の意義》

10月に行われた発達障害治療の会の講演内容を説明します。どのような方にも参考になるので、ぜひ一読ください。

1. 脳と腸の関係

脳と腸は、脳が一方的に命令を下すのではなく、お互いに影響を与える同僚やライバルのような関係です。

そして、**腸内環境の乱れは、脳の神経伝達物質の働きを乱します。**それは、感情や判断に影響を及ぼし、例えば、「コミュニケーションが苦手」、「普通の人気が付くことに気が付かないで自分のことに囚われる」、「何かに特有にこだわったり、何かに著しい困難がある」などのような発達障害の症状をもたらすことがあるのです。

神経と腸管を整えるためには至適量の栄養素が必要です。栄養素を吸収するのは腸であり、悪いものを吸収しないようにバリアするのも腸です。消化管（胃腸）は「内なる外」であって、腸で吸収してからが「内」です。良いものだけを「内」に入れて、悪いものは「バリア」できるかがカギなのです。それで免疫の働きの多くは腸管免疫に依存するのです。

2. 腸壁が損傷する原因

A. カンジダ菌は常在菌で健康な身体には無害な日和見菌ですが、腸内環境が悪化したり免疫力が低下しているときに増殖して悪さをします。

腸内細菌叢のバランスが乱れるとカンジダ菌などの真菌が増殖しますが、抗生物質の多用はバランスが乱れる要因になるのです。なぜなら、**抗生物質は、善玉菌・悪玉菌などの細菌を死滅させますが、カンジダ菌などの真菌は殺せないのです。**そのため、抗生物質の多用はカンジダ菌を異常増殖させやすいのです。

腸管のカンジダ菌は菌糸を伸ばし、様々な有機酸を分泌します。その中の一つとしてアラビノースがあります。OAT（有機酸検査）でアラビノースを測定することができ、高値の場合はカンジダが増殖しているカンジダ感染の状態であると考えられます。カンジダ感染は腸壁を荒らし、腸壁の荒れは更なる腸内環境の悪化をまねき、発達障害の症状が起こる根本原因となるのです。

B. リーキーガット（腸漏出症候群）とは、腸管のバリア機能が崩壊している状態で、有害物質が腸壁を越して血管にどんどん入ってくる状態です。（カンジダ菌などの真菌が分泌する有害物質、未消化の物質、乳・麦のペプチド、有害ミネラルなど）。

C. 消化ができないと必要な栄養素が吸収されません。未消化物が腸にあふれることにより、悪玉菌やカンジダ菌が増える要因になります。また、未消化のタンパク質を吸収してしまうことは、アレルギーの原因にもなります。さらに、アレルギーは炎症を引き起こします。炎症性サイトカインは脳へ悪影響を及ぼすのです。

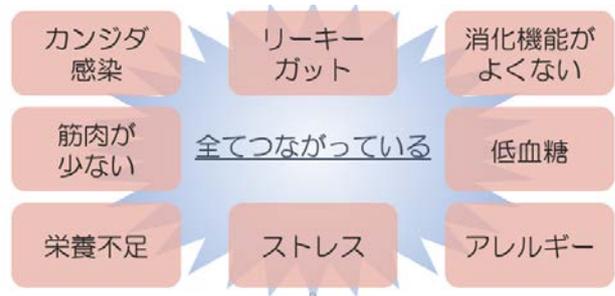
D. 発達障害の子は筋肉が乏しいことが多くあります。タンパク質は腸の修復、免疫機能、エネルギーの材料として優先的に使われています。腸管に必要なグルタミン貯蔵量は筋肉量に比例し、筋肉量は消化するときの胃腸の蠕動運動に影響します。筋肉が少ないと腸管が薄くなりバリア機能が弱くなります。

E. ストレスによる症状として視床下部→下垂体→副腎軸（HPA軸）の乱れがあります。ストレス下では免疫力が低下し、交感神経優位になります。脳がストレスを感じると胃腸の働きも悪くなります。不安や緊張だけではなく、熱い、寒い、痒い、痛い、うるさい、まぶしいなどもストレスとなります。

F. 脳に血糖（ブドウ糖）が不足すると、思考や身体の機能が停滞し、さらに自律神経も異常をきたし、ついには危機的な状況になります。従って、低血糖を直すために、脳から腸に様々な指令（神経、ホルモン）が伝えられ、異常に対処します。また、ブドウ糖を増やすために糖新生が活発になり（タンパク質消費増大）、甘いものが無性に食べたくなることにもつながります（カンジダ増殖、偏食）。

G. その他の腸壁が損傷する要因として、善玉菌のエサとなる食物繊維の不足、カンジダ菌が増殖しや

脳は腸へ、腸は脳へ影響を与える



すい甘い食品の過剰摂取、偏食や食が細いための栄養不足、貧血、睡眠障害などがあります。

腸内環境の悪化や腸壁の損傷は様々な要因がからみあって起こるため、一つのことを実行すれば良くなるという単純なものではありません。但し、一つのことが上手くいくと連鎖的にどんどん良くなっていくということもあります。できることから進めていくことも大事です。

3. 腸内環境を整える治療

発達障害の治療が進まず、対処にとどまっているのは、その症状の多様性と遺伝要因を含めた治療の個別性によると思われます。私達は、分子整合栄養医学と機能性医学の融合こそが、発達障害を含む困難な治療に必要なものだと考えております。医療技術や科学の進展も大事ですが、患者を丁寧に治療するという基本を忘れてはなりません。

- エビデンスと栄養医学の経験を組み合わせた治療。
- 医師と管理栄養士の専門知識だけではなく、患者と家族が食事や生活習慣の管理ができるようになることが重要。
- 至適量の栄養素を細胞に届けるために、個体差に合ったサプリメントの処方を行う治療。

「分子整合栄養医学」とは、

- 身体を構成する細胞の分子を、本来あるべき正常な状態に整え、不足している栄養素を「至適量」補給することで、生体恒常性（ホメオスターシス）を高めることを目指す。
- 自らの自然治癒力を高めることによって、病気の進行を防ぎ、症状を改善させることを目的としている。

「機能性医学」とは、

- 機能性医学とは、慢性疾患に対し、できるだけ治療薬に頼ることなく、発症原因に着目して予防と根本治療を目指す、十人十色の個体差を考慮した医学。対症療法ではなく根本改善のための治療を行う。
- 検査を基にして細胞に必要な栄養素を至適量与える治療（分子整合栄養医学）は、一人一人の患者を個別に治療することが重要。
- マニュアルがないため医療従事者の知識と経験が必要。

「栄養素の至適量」とは、

- その人の細胞が正常に機能するために必要な栄養素の量のこと。
- 至適量は個人差が大きく、状況や環境、そして体調などによって変化する。一般的にストレスが多いほど必要量が多い。
 - ※ ビタミンCの場合、平常時の血中濃度は0.7mg/dl程度だが、がん治療による「高濃度ビタミンC点滴治療」の場合は400mg/dlまで上げてがんを消滅させる。
 - ※ 日本人の食事摂取基準では成人の許容上限量が30mgのナイアシンを、分子整合栄養医学では、統合失調症の症状である幻聴や幻覚を消失させるために、その100倍にあたる3,000mgをサプリメントで処方することは珍しくない。

「腸内環境を確認する検査」

- カンジダ増殖があるか（OAT、IgG検査）
- 有害物質の影響がないか（OAT、ペプチド検査、毛髪検査）
- 神経伝達物質の乱れはないか（OATなど）
- リーキーガットの可能性はあるか（IgG検査、OAT、ペプチド検査）
- 代謝障害はないか（OAT）
- 食物アレルギーはないか（IgE検査、IgG検査など）
- 消化機能に問題はないか（一般血液検査、ピロリ菌検査）
- タンパク質不足はないか（一般血液検査、体組成計（18歳以上から測定可能））
- 三大栄養素・ビタミン・ミネラルの不足はないか（OAT、毛髪検査、一般血液検査など）

「治療方針を決める」

検査結果をもとに計画を立てますが、患者の状況や年齢、家庭環境などから最適な方法で調整することが必要になります。特に、発達障害児の場合は、全てを完璧あるいはまとめてやろうとすると本人の抵抗が強く、症状が悪化したり、治療が進まなかったりすることがあります。

- カンジダ除菌は必要か
- 腸内環境の改善は必要か
- 食事制限は必要か
- TCAサイクルが滞っていないか
- 必要な栄養素をどのように補給するか
- 消化酵素を加える必要はあるか
- アレルギー対応は必要か

何を優先するか、何ができるか、をよく保護者や家族と検討しなければなりません。発達障害者には、代謝障害や酵素欠損が多くあり、TCAサイクルがうまく稼働しないために、栄養を摂ってもエネルギーにならない場合があり、TCAサイクルを機能させるためにサプリメントを摂取する必要があります。

「経過観察と治療計画の再検討」

- 症状が改善しているか
- 検査数値が改善しているか
- 子どもと親の負担が大き過ぎないか
- 完璧にしようとし過ぎていないか

「至適量の栄養補給」

- カンジダ菌を除菌すれば終わりではなく、腸壁の修復をすすめることが重要
- 乳製品の除去をする場合、カルシウムとタンパク質の不足に注意
- 野菜の不足は善玉菌のエサとなる食物繊維不足となって腸内環境改善にならず、ビタミンだけではなく短鎖脂肪酸も不足する
- ストレスが大きいと副腎疲労が起こり、タンパク質とビタミンCの消耗が激しい
- 低血糖の時間が長いと全ての栄養素が不足する
※血糖（ブドウ糖）の代わりに、タンパク質、脂質が消耗し、ビタミンB群、ビタミンCなどの必要量も増える
- 血糖値を下げないためにはタイミングが重要
※食事の時間が2.5～3時間以上あかないように、間食で甘くなくてタンパク質が多い食品を補給することがポイント

自律神経、アレルギー、ホルモンバランスなど、様々なことが胃腸に影響を与えます。腸内細菌も善玉菌と悪玉菌が日々せめぎ合っています。そのため、根本改善には1年以上、場合によっては数年単位の時間が必要になることもあります。腸内環境だけではなく、発達障害の症状自体の改善にも根気と時間が必要です。

子どもの脳は6歳ごろまでに90%が形成されます。この大切な時期に必要な栄養素を補い、脳に過剰な刺激を与える食品を控えることで脳は発達を遂げることができます。

《 診 療 時 間 》

月曜～金曜（午前8時30分～11時50分、午後2時30分～5時30分）

土曜（午前8時30分～11時50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
- ・栄養医学(分子整合医学)



(携帯サイトへ)