



世の中には、頑張っても報われない人、頑張ろうにも頑張れない人、頑張りが過ぎて心と体を壊した人... たちがいます。頑張る前から、「しよせんお前なんか」「どうせ私なんて」と頑張る意欲をくじかれる人たちもいます。あなたたちの頑張りを、どうぞ自分が勝ち抜くために使わないうでください。恵まれた環境と恵まれた能力とを、恵まれない人々を貶めるためではなく、そういう人々を助けるために使ってください。そして強がらず、自分の弱さを認め、支え合って生きてください。

これは今年の東京大学入学式における上野千鶴子さんの祝辞です。2014年、ナイジェリアにおける女学校の300名程の女生徒拉致事件を覚えていたでしょうか。私はすぐにナイジェリアの知り合いに連絡を取り、日本で勉強する気持ちがある女生徒がいるなら支援するから探して欲しいと伝えました。数か月後、ナイジェリアでは女子を留学させるようなこととはしない、と連絡がありました。完全な女性差別です。

マスコミで、上野さんの祝辞について論評があった時に、日本を基準として、東大に合格するのは金持ちの子ばかりだというのが多かったです。しかし、世界を見ると、「頑張ろうにも頑張れない人」その他の途方に暮れる困難の理由が経済外のもっと深刻な人々がおります。

私自身、貧しい草履職人の9人目の子で、姉たちには中卒も夜間高校卒もおります。大学を志した私に、父はできるだけ支援するが、入学しても親が生きていると思うな、と釘を刺されました。当然、塾などは行ったこととはありません。高校の卒業式も大学も親は来たことはありません。そのようなゆとりもなく働いていたのです。でも経済だけの問題ならば自分でもどうにかできるものです。

失敗を危惧するゆとりも悩む時間もあり得ず、努力と根性だけを積み重ねてきました。今でも人や組織を頼りとする意識は全くなく、国や年金など信用していません。原発事故の際の私の命がけの努力は、完全に国に妨げられました。今後も、不況どころか、大災害や侵略、そして社会的危険もあります。クリニックとヨーゼフとノアの働きは、少し社会的に貢献していると思います。数人の学生を支援し、恵まれない人々への配慮は、神を信じる者の使命としています。しかし、若い時のたまらない絶望感を思うと、これで済むのかと慚愧しながら、自らを確認しています。自他の弱さを認め、支え合っていきましょう。

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

(6月14日(金)午前まで)
ペプタ 100、ミセル CoQ10

聖書を読む会

5月14日(火)午後1時40~2時
当院待合室にて行います。

* 5月8日(水)、15日(水)は院長が学校健診の為、午後の診察は15時からになります。

* 受付時間の変更されているので、ご注意ください。火曜日の予約診療、オンライン診療を始めていますので、ご確認ください。予約診療については、しばらくは当日来院診療と併用します。

* (株)ヨーゼフの営業時間も午前10時~12時半、午後3時~5時半(土曜3時~4時半)に変更しています。ご注意ください。

* 病児保育のご利用には施設ごとの事前登録が必要です。書類を事前記入の上、お時間に余裕をもってご来所下さい。事前登録の対応は、平日8時半から11時、15時から16時(土曜日は事前に要連絡)です。書類は、ノア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キャンセルした場合、2160円のキャンセル料が掛かります。また、2月より予約枠と予約時間が一部変更となっています。ご注意ください。

* 院長著『新・低血糖症と精神疾患治療の手引』の新版が5月30日に出版されます。事前予約された方は、定価2160円のところ、1700円(税込)送料別で販売いたします。全面改訂して分かり易くなっております。

《 最近の治療と社会の風潮への危惧 》

1. 避難所、食べ物、ケア、正しい医療の必要

2014年に尊敬する大沢博先生が、“Yesterday(1950) and Today(2007) by Abram Hoffer”を邦訳されました。その中で、ホッファー博士は「私が精神医学者としての57年で確信したのは、すぐれた医学そして精神医学の治療法において必須の要素は、避難所、食べ物、患者さんに礼儀正しく接すること、そして分子整合療法の四つだということです。」と述べています。精神病院は「避難所」ではなく収容所になっており、現代精神医学が薬のみに価値があるという立場を採用している限り、そこから抜け出すことが難しいと強調します。そして、訪れたことはないけれども日本の精神病院は1950年代に見ていたことを思い出させるようであると報告を受けていると述べています。

そもそも私達夫婦が精神疾患の人々に関心を持ったのは、教会を始めた時に来られたのが精神疾患の方々ばかりであり、健常者が来づらい状況になっていたことに困惑したことでした。他の教会で問題を起こし、家族とも不和となり、治る見込みもない彼らがそれでも教会に期待を込めて、次々に仲間を連れてきます。一般的な意味では社会常識もなく配慮もなく我が物顔で行動するので、他の人たちは来なくなってしまいました。ゼロからの教会開拓ですから他のクリスチャンはなく、彼らが洗礼を受けると先輩になっていきます。牧師としては全ての困難を覚悟し、彼らが亡くなるまで親身な交流を続けました。病院にも訪問し、そこで暮らす彼らが私に説明するのは、「退院を諦めて病院と医師の指導に従って生きることが閉鎖病棟や外出禁止を免れるために大事だ。」ということで、家族との交流もなくなった悟りの生き方を知りました。付き合ううちに彼らの悲しみ、苦しみ、悩みを知らされてきました。彼らの摂取する薬の量は膨大で、薬害もあって短命で死んでいきました。なにもできませんでしたが、彼らとの交流は私達夫婦には大きな思い出となっており、それらのことが、機能的低血糖症や精神症状、そして発達障害の治療にも携わる動機にもなりました。避難所として機能してきたかはわかりませんが、多くの患者さんからの言葉と回復した様子を知って、ホッとすることはあります。病者の苦しみ、治そうとする者への葛藤、そして治らないことへの悲しみ、・・・人にはいろいろな問題があります。それを知ることは大事です。

「食べ物」ということについては、精神病院の入院患者に提供される食物は経費節減のために劣悪であり、味わいもないと博士は指摘しており、患者の多くは肥満です。実際、健康を害する人は、酒、甘いもの、ジャンクフードなどに手を付け、そこから抜け出せなくなることから始まる人が多いのです。精神病院だけでなく、高齢者施設、その他自分で思うように暮らせない人々が精神的に不安定になるのは、偏食に現れます。そして、対処が難しいのは、ご本人は偏食だとは思わないで、甘いものばかり、油物ばかり、麺類ばかり、清涼飲料水ばかりを摂っていることです。私達もホッファー博士と同じように食事と精神症状との関連性に関心を持ち、機能的低血糖症の治療に取り組んで来たのです。

「礼儀正しさ」では、精神病院の患者にもインフォームド・コンセントを提供しなければならず、自らの状態について理解できるようにすることが大事だと指摘します。患者の品格を尊重し、プライバシーを守り、そして医師との信頼関係を確立するように心がけることも強調しています。

多くの医師や医療スタッフと出会ってきましたが、一生懸命仕事をしていても、患者さんご本人の人格や情緒と向き合う余裕をもつゆとりは持ちづらいようです。家族もまた、患者である家族を治そうとしても、病気にばかりに関心が向いていて、患者本人と向き合うことは難しい場合があります。院長の大腸がんについても、治そうとする一心で有名な病院、一流の医師を探し求めようとしてくださる多くの方々への心配と配慮を受けました。

院長の治療について、私たちは必要な情報と私達にできる対応を集めて判断しました。そして、大事なことは、日常生活をできるだけ乱さないことと、身体への負担を少なくし、速やかな回復を望むということでした。院長の大腸がんは大きくはなく、ステージ2だろうということと、転移がないことを重視しました。詳細はクリニックニュースの2月号に載せています。ともかく、患者にな

ってわかることは、多くの人が治すために医者探しをするということでした。そして、治ることを最優先するために、患者本人の都合や気持ちなどを犠牲にし、なおざりにする傾向があるということでした。「礼儀正しさ」の根幹は、思い遣りであり、人を人格的に対応するということです。忙しさの中で、そういうものが欠けてきて、効率や能率そして経済性が重視されてきているような気がします。当院でも、スケジュールと人員配置を重視して治療を断ってしまうという重大事件があり、直ぐに対処しましたが、起こりうることでありと反省しています。

2. 食材の効用への関心の大きさについて

テレビや雑誌では食材の効用が大きく取り上げられていますが、これは医薬品の効能などと同じ対症療法的発想であり、分子整合栄養医学とは異なるものです。「この症状には、有効成分が多く含まれている○○○という食品が良い。」とテレビで取り上げられると、翌日にはその食品が売り切れます。しばらくは品薄になりますが、数カ月するとブームは収まり、元のようになくなっていきます。健康ブーム、健康食材ブームですが、「幸せの為、働く為には健康でなければならない。」などと不安をあおりながら特定の食材の販売をアピールするようです。私達は、特定の食材による健康志向はあまり賛成できません。身体を構築するのに必要な食材をまんべんなく摂ることが必要で、ある食材を摂りすぎるとアレルギーを含め、身体に支障が現れることがあります。そして、効用の大きいものは他の部分の消費も誘発するので、全体としての体調不良につながることもあるのです。偏りは何についても健全ではありません。

これについては2018年にまとめ直した『新・栄養医学ガイドブック』に詳細に説明しておりますので、宜しければそちらをご覧ください。ともかく、DNA情報に基づいて身体を再構築して健康にしていくためには、必要かつ十分な栄養素を補給しなければならないのです。そして、このことによってホメオスターシスが働き、身体は病気や不健康な状態から回復していくのです。但し、身体を害するものを摂取していたり、それが蓄積していたりすると、ホメオスターシスの機能が損なわれるので、その原因を検査によって探るのです。

私達も治療研究の中で、害となるものがいろいろとわかってきました。精製食品の摂り過ぎは必要な栄養素を排除しているだけでなく、精製することによってその食品が身体に害となりうることは機能性低血糖症の原因として指摘してきました。そして、アブラハム・ホッファー博士と同じように医薬品というものが身体の中では精製された純粋な効用を強くもつものとして、害にもなりうることを説明してきたわけです。小麦やミルクは人間の歴史の中で貴重な栄養源として用いられてきましたが、それが近年、人によっては大きな害をもたらすものとなることがわかったことは印象的でした。それだけでなく、I g Gアレルギーを調べると多くの食物によって脳や神経が悪影響を受ける人がいることもわかってきました。

どうしてそんなことになったのでしょうか。むろん、当院でも処方をしておりますが、画期的な医薬品とされた抗生物質の害も指摘されなければなりません。抗生物質がない頃は今のように腸内環境については心配することはなかったのです。抗生物質によって病原菌と共に有用な腸内細菌も死んでしまいます。また、抗生物質の多用によって耐性菌も現れてしまい、新しい抗生物質を開発しなければなりません。抗生物質処方の50%は不適切であると報告されていますが、患者さんの側からの抗生物質処方欲求も強く、早く治りたいという思いが無理な治療を生み出しているという社会環境も無視することはできません。むろん、抗生物質の摂取条件を守らず耐性菌を生み出しやすくなっている患者さんが多くいることも事実です。多くの種類の耐性菌が生み出されてきているので、少し前までは簡単な治療で治った人が死に至ったという報告もされてきています。抗インフルエンザ薬の「ゾフルーザ」は抗ウィルス剤ですが、1回の服用でインフルエンザの増殖を抑えるという画期的な薬として爆発的な処方と利用となりました。ところが、ゾフルーザは耐性ウィルスが簡単にできるということで、却って治療が難しいものとなりました。

薬の多用、特に抗生物質の多用と不適切な摂取と共に、発酵食品が乏しく、繊維の少ない食生活となってきたので、腸内環境が急激に悪くなってきたのです。急に、ヨーグルトや発酵食品が人気となってきましたが、強力な抗生物質が開発され続けている現状では対応にも限界があるようにも思われます。

そして、腸内に真菌（カビ）や悪玉菌が増えて腸壁を損傷し、例えば水虫で皮膚が損傷した時と同じように、なかなか治らないような状態になるのです。そこから未消化の状態のタンパク質が漏出してアレルギーになるのです。また、その他の腸からの漏出物が身体に悪影響をあたえるのです。

無駄なく、合理的に生活を営むという目的の為に、より即効性のある簡単な治療法を求める傾向が強くなっています。つまり、**対症療法的な医療の限界が、身体全体の治癒力を高めようとし、害となるものの存在を突き止めようとする分子整合栄養医学にも脅威となってきているのです。**むろん、医薬品の開発にも限界があり、欧米の医薬品会社では向精神薬の開発を止めたところが多くあります。また、出産環境の悪化が子供たちに悪影響をもたらしていることも挙げなければなりません。妊婦の健康状態、出産の方法、赤ちゃんの栄養摂取の状態などにより、また、母子それぞれへの薬物や有害物の悪影響も重なってきたわけです。これらは、他の諸要素と相まって現代社会の限界として捉えられています。

3. 健康は全体的なもの

基本的に朝昼晩の食事をしっかり食べ、昼に仕事や勉強をし、夜には家族と交流をして十分な睡眠をとったら、あまり病気になるものではありません。強制的制度的社会的にそうはできない人々があります。ただ、「稼ぐために働く。」という人々が非常に多くおります。その結果、身体を害し、却って治療費がかさみ、生活も破綻するという現実もあります。「未だ病気にはなっていない。」未病の状態の人が多くいると思います。心の欲望の為に、身体が犠牲になっているのでしょう。

食べ放題の店やバイキング形式のレストランで盛り沢山のお皿を喜んでる人々は、失礼ながら肥満体の方が多いようです（実は院長もその一人ですが、不思議と太らない！？）。他にスイーツや甘い食品が流行ります。ストレス発散の為なのでしょうが、積み重なると不健康に繋がり、そのような食習慣から逃れることは難しくなります。亜鉛不足の人は味覚が鈍るので刺激性の食物を欲し、また皮膚が荒れ、傷や病気の修復も悪くなります。急激なダイエットを試みる人は、殆ど長い体調不良に陥ります。腸内環境改善の飲み物は発酵を速やかにするために糖分がかなり含まれています。宣伝に騙されないで、昔から親しまれていた漬物や発酵食品を食べた方が健全な気がします。ホフファー博士は、精製して大事な成分を除去しながら、少しの成分を足して健康に良いというのは偽りだと述べています。

昔からの日本の食生活は健康に良いものが多いです。鍋物は、多く作って温め直し、何回も食べました。漬物も、簡単な手間です済む保存食品です。実際には手間はあまり変わらないのに、安易な冷凍食品が人気なのは、そのような食生活を知らない、味わっていない、ということも原因かと思えます。家庭の崩壊は団らんの食事が無くなってきたことにも原因があります。当院の診療時間の繰り上げは、主婦である従業員の帰りが早くなって団らんが持てるようになったと好評です。働き方改革は会社や社会の為というよりも、一人一人の生き方改革に繋がるべきものですね。

教会では、母の日は男性が手作りの料理を既婚女性に振舞うことになっています。当初は、ご飯も炊けない壮年がいましたが、少しずつ慣れてきました。父の日に振舞われる女性たちの料理に比べると質も量も味も違いは明らかですが、女性たちの喜びようは母の日が優っています。女性たちは夫に先立たれても、さほど困ることはないでしょうが、妻に先立たれたら男たちは悲惨なことになります。その前に夫婦と一緒に料理をする習慣を身に着けたほうが良いでしょう。子供たちの幸せの為に。

《 診 療 時 間 》 (2月から下線部変更)

月曜～金曜 (午前8時30分～11時30分、午後2時～5時10分)

土曜 (午前8時30分～11時30分、午後2時～4時半)

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)