



新型コロナウイルスに関する規制が緩和され、64歳以下の方などの感染者はご自分でスマホなどによって登録をするようになりました。私どもは、そのことによつて感染に対して気が緩むことを懸念しています。

これまでは熱が出たというだけで受診を断られ、わざわざ市外から来院される方もあり、また咳が出ていると診察が受けられないということや咳止めの薬を処方してもらうために来られる方もあり、医療機関も大混乱でした。当院も、感染の可能性の高い人のために一階に特別検査室を設け、また車にも出向いて屋外で検査するということをしています。

感染者には、電話やネットで症状を確認して処方を行い、近くの薬局から届けてもらうなど、職員の献身的な働きなしには診察ができませんでした。病児保育もまた、こんな時こそ預かりが必要として、暑い中、防護服を着て長時間の保育をしてきました。新型コロナウイルスワクチンについては危険性を覚えて接種をしませんでしたが、感染者や濃厚接触者に対する診察は真摯なもので、その処方也非常に効果的なものだったと自負しております。優れた医療機関になつてきたと職員にも感謝しております。

これまで、夫婦の会話ではいつまで診察できるか懸念し、迷惑をかけないように引退していこうか、などの会話もしてきました。ワクチン接種をしないというだけで、長年来院していた患者さんが来なくなったことも、落胆の原因です。しかし、コロナ騒ぎが混乱する中で、患者さんを気遣う当院ならではの診療を辞めるべきではないと感じました。

私たち夫婦は、クリスチャンとして「神に任せ、人に仕える」を使命として診療を行ってきましたが、社会も医療も混乱する中でこそ、仕えるべきことが多くなつてきたことを覚えます。

尊敬するアブラハム・ホッフアー医師は、医師会から除名されても、精神病患者を治そうとして分子整合栄養医学を開発・適用してきました。晩年は、美しいパンクーパー島で世界中から訪れる患者さんを92歳まで診察していました。穏やかで信念をもった歩みは、私たちの理想でもありません。「献身者が引退を考えるなどとは、神の前に不屈きである。」と先輩牧師から言われました。

そういうわけで皆さんにも「健康で支障のない高齢者の生き方」を身に付けていただき、当院を長くご利用いただきたく、まとめてみました。共に、頑張つていきましょ。

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子どもの方は、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ください。

★ 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

へム鉄α、亜鉛プラス、C1000
ホエイプロテイン

10月1日(土)~11月9日(水)

聖書を読む会 10/18(火)13:40~

- * 新型コロナウイルスの感染が警戒されています。院内に入る前にマスクを付け、入り口に置いてあるアルコール消毒薬で手を十分に殺菌してください。周りの人にご配慮ください。トイレは待合室毎に指定の所をご利用ください。
- * 発熱外来と新型コロナウイルス検査は14時から15時まで、電話予約が必要です。来院時は裏のインターホンでお知らせください。コロナ検査だけの方は一階奥に設けた特別検査室で行います。通常診察は、この時間も並行して行います。
- * インフルエンザワクチン接種は、ネット予約或いは窓口予約で御願います。詳細は院内掲示かホームページをご覧ください。
- * 予約診療を来院による普通診療と並行して受け付けています。ウェブ問診も始まっています。受診時に記入する問診票を事前入力できます。オンライン診療も行っております。ホームページ下のタブより申し込んでください。電話再診もご利用ください。
- * 10月~12月の土曜日は、乳幼児健診、特定健診は行いません。ご予約の上、平日にご来院ください。
- * 病児保育は、他院で受診しても、当院院長の診察を必須条件として利用していただけます。
- * 自然・アレルギー対応食品販売のヨーゼフではヴィーガン対応の新食品とイスラムの方に必要なハラール対応食を販売しています。詳細は案内チラシやオンラインショップをご覧ください。

＜ 健康で支障のない高齢者の生き方 ＞

社会に高齢者が増えて来ていますが、その在り方、健康状態などは多様です。若い人よりも不安要因が多く、高齢者の「病気や健康」、「経済状態や生活費」、「家族との交流や孤独」などが大きな問題となっています。今回は、高齢者に関わる健康の維持や生活の仕方を取り上げてみます。

1971年の「高齢者等の雇用の安定に関する法律」では高齢者は55歳以上、2001年の「高齢者の居住の安定確保に関する法律」では高齢者は60歳以上、1988年の「高齢者の医療の確保に関する法律」では前期高齢者を65歳以上、後期高齢者を75歳以上の者と定義しています。

日本老年学会では、2017年に高齢者の「若返り」と指摘して、「65～74歳を准高齢者」、「75～89歳を高齢者」、「90歳以上を超高齢者」と再定義する意義を唱えています。

内閣府の2014年の「高齢者の日常生活に関する意識調査」では、Q27「自分が高齢者だと感じるか」でハイと答えた人は、60～64歳で10.3%、65～69歳で24.4%、70～74歳で47.3%、75～79歳で66.2%、80～84歳で78.7%、85歳以上で85.6%でした。全体として地域差はなく、家計が厳しい人は若干多く、健康状態が良い人は30.0%であるのに良くない人は70.2%でした。つまり、健康状態が高齢者の自己意識を左右しているのです。

1. 加齢に伴う衰えの原因

歳を取るということは、これまでに過ごしてきた生き方の積み重ねを確認するということです。現在の医療制度では75歳から後期高齢者と呼ばれますが、この時点の健康状態がその後の生活と生き方に大きな違いをもたらします。

高齢者の身体の特徴は、以下の通りです。

- ① 内臓、関節、細胞のいたるところにダメージが蓄積している
- ② 身体を構成する細胞の形成に必要なタンパク質摂取の効率が悪くなっている
- ③ 血液やリンパ液の循環が停滞する
- ④ 活動と労働が少なくなるためにホルモンの分泌や自律神経の働きが鈍くなる
- ⑤ 身体にとって有害なものが蓄積している

これらのことについて若い時から対処して健康に注意してきた人が加齢に対処できる健康体を形成するのです。それは、外見や活動性そして自覚しているものとは異なるものです。酸化に対処していなければ、細胞は傷み、病気やがんなどになっていくのです。体力があり元気に活動する人ががんになりやすいのは、活発な動きと体力を維持するために肉などを豊富に食べても、それらのことに対応する酸化について無頓着な場合があるからです。つまり遺伝子を傷めているのです。

痛風（高尿酸血症）や脂質異常症は、食欲旺盛で運動不足な人にありがちな症状ですが、血管や内臓を傷めます。多くの場合、肉や揚げ物などの油っこい物が好きで野菜の摂取が少ない人が起こります。若い時にはあまり症状は出ないのですが、身体を非常に傷めてしまい、間違いなく歳と共に発症し、加齢と共に健康を損なっていきます。

アスリートやプロのスポーツ選手で短命や突然死などがあるのも、運動能力を高めるために他の機能を犠牲にしている場合があるからです。体脂肪率を極端に低くすると、運動時に多量に消費されるエネルギーを確保できなくて心臓や脳に大きなダメージを与えます。

休みを取らず、水を補給せず、間食も摂らないで仕事やスポーツをする人が多かったのが現在の高齢者ですが、そういう人々は間違いなく身体を傷めてきたのです。そういう生活習慣は、高齢になっても止められない人が多いのですが、我慢や努力、そして強い気力というものは、健康な生活にはあまり適しておらず、他の人との交流にも支障を来すことになることを覚えましょう。

2. 身体にダメージが蓄積している

現代医学の盲点は、対症療法であるということです。身体自体が持つ免疫力があってこそ医療に効果が現れるのですが、その免疫力を強めたり保持したりすることへの配慮が多くの医療において不十分です。農業では、昔からの窒素・リン酸・カリウムだけでは美味しく強く活きの良い収穫を得られないことを確認しており、さらに化学肥料や農薬が土地や植物を傷めることに注意をしております。ところが、肝心な人間に対して、その身体を構成する栄養素に関して医学では殆ど取り扱っておらず、また処方する医薬品やワクチンなどの害などについても無頓着なのです。今回の新型コロナワクチンに関する医学界の対応は、まさにこの点が欠けており、たとえワクチンが効いたとしても、そのワクチン自体が免疫力を著しく消耗或いは損傷させて、却って感染を容易なものとしているので

す。その点に関しては先月号をご覧ください。

先ほどの高尿酸血症に関しても、尿酸結晶が関節に溜まって関節炎、腎臓に溜まって慢性腎臓病、尿管に溜まって尿路結石などが起き、心血管障害や脳血管障害になることもあります。これらは、尿酸を生成するプリン体を多く含む食品の摂取を控え、代謝を速やかにするビタミンB群を含む緑黄色野菜を十分に食べることによって悪化を防ぐことができます。症状が出ないから平気だとして発症まで無頓着に過ごすと、まさに痛い目を見るだけでなく、長生きはできなくなるのです。

肥満は重大な現代病です。炭水化物、特に砂糖つまり甘いものの過剰摂取が原因している場合が多いでしょう。肥満になるとインスリンの効きが悪くなるので更に肥満になりやすく、動脈硬化を起こし、高血圧・糖尿病・脂質異常症・脂肪肝・がん・老化に至らせます。一度肥満になると治りづらいのですが、ダイエットなどで急に体重を減らそうとすると、タンパク質が不足して身体の機能を急激に損ない病気になりやすい身体となります。子供の肥満には特に注意しなければなりません。

3. 細胞を構成するタンパク質の吸収率が悪くなる

身体を構成する筋肉・骨・歯・内臓・血液・皮膚・毛髪・ホルモン・酵素などは全てタンパク質でできています。身体を機能させるのがタンパク質なので、病気の時などは治癒に関わる免疫細胞などを大量に生成するために筋肉を分解してその原料とします。病気の時に筋肉がなくなって動けなくなるのは、動かさないから減ったのではなく、身体が命の保持の為に比較的重要性が低い筋肉を分解してタンパク質を補充しているからなのです。

ビタミン・ミネラル・脂肪・薬を細胞に届けるためにもタンパク質が必要です。血清アルブミンというタンパク質が少ない人は、薬が効きづらく栄養の補充も効率が悪くなるのです。

タンパク質を消化吸収するには消化酵素が必要なのですが、その酵素もタンパク質で作られているためにタンパク質の足りない人は、タンパク質の消化吸収が悪く、大腸まで分解しきれずに残って発酵しガスとなります。

長期に亘ってタンパク質が足りないと、筋肉がつかない、骨がもろくなる、皮膚が荒れる、という表面的なことに加えて、内臓の新陳代謝がうまくいかずにもろくなり機能低下が起こり、ホルモンが適切に分泌できずに活力がなくなり、消化や代謝がうまくいかずに肥満体質になります。そして、免疫細胞の不足により傷や病気の回復が滞り、風邪や帯状疱疹などにかかりやすくなります。

身体のタンパク質は分解と合成を繰り返して必要なところへと供給されるようになっていますが、この再合成の能力が加齢と共に衰えてきます。さらに、上記のようにタンパク質の消化吸収力が悪くなっていますので、高齢者はタンパク質必要量として体重 (kg) × 1.5 g/日 を摂るように心がけてください。また、必須アミノ酸を摂ることが大事で、消化吸収しやすい分子量が小さい良質なプロテイン摂取をお勧めします。

4. 血液やリンパ液の循環が停滞する

血液は細胞に栄養や酸素を運び、老廃物を回収しています。血液中にあるブドウ糖が細胞のエネルギー源ですが、用いられないものは中性脂肪となり、食間のエネルギー源として用いられます。中性脂肪が高いから脂肪は食べないようにしているという方も多いのですが、中性脂肪はむしろ炭水化物、特に血糖値を急激に上げる砂糖などによって増えます。清涼飲料水、缶コーヒー・紅茶、麺つゆなどには砂糖が多く含まれており、太る人は体質というよりも、このような嗜好が影響しています。

コレステロールは細胞膜やホルモンの材料で殆どが肝臓で合成され、残りは食事から摂られます。中性脂肪もコレステロールも、脂質なので水には溶けず、血中を移動させるためにはリポタンパクと結びついて粒子状になる必要があります。HDLコレステロールは、余って動脈壁に付着したコレステロールを回収して肝臓に運ぶのですが、これが不足すると動脈硬化を起こします。

リポタンパクのLDLが血液中で増加すると、血液の濃度が増してドロドロ状態になり、血流が悪くなります。この過程でいちばん問題になるのは、LDLが活性酸素（身体を酸化させる働きが強い酸素）によって酸化されることです。ドロドロ血液の中で、数が増えたLDLは停滞しやすくなり、行き場を失ったLDLは動脈の血管壁の中に入り込みます。血管壁は、血液中よりも活性酸素が発生しやすい場所であることから、血管壁に入ったLDLはほぼ100%酸化LDLに変えられます。酸化したLDLは異物とみなされ、体を守るための免疫機能が働き出します。白血球の一種の単球が血管壁に入りマクロファージ（食食細胞）に変わり、酸化したLDLを食べて処理しようと試みます。この状態が続くと、マクロファージは酸化したコレステロールを食べ過ぎた状態となり、泡沫細胞（泡のような形状

の細胞)に変化します。これらは血管の内皮細胞の内側にたまっていき、それによって動脈壁が押し上げられて、血管内部が狭くなります。この状態を「アテローム(粥状)動脈硬化」と言い、さらに進行すると最後には血管壁が破裂してしまいます。

コレステロール値や中性脂肪値が高い場合、目標値まで下げるには、食生活の改善、適正体重の維持、適度な運動、禁煙などの実行がとても重要です。なかでも、かなめとなるのが食生活の改善です。1日の摂取エネルギーが適正か、アルコールを飲み過ぎていないか、糖質やコレステロール、動物性脂肪の多い食品を食べ過ぎていないかをチェックし、改善できる点があれば、できることから実行してみましょう。また、適正体重を維持するためには運動療法も大切です。適度な運動をすることによって、基礎代謝量が上がって太りにくい身体になります。それと同時に、LDLコレステロールを減らし、HDLコレステロールを増やすことができます。さらに、禁煙、ストレスの解消、規則正しい生活、上質な睡眠をとることなども大切です。

リンパ液は、免疫に関して非常に大事なものですが、この循環には身体を動かすことと筋肉が必要です。がんや病原菌などと戦うのですが、適切に循環しないと対応能力が劣り、がんなどになってしまいます。健康の維持にはリンパ液の循環を促すことが大事です。

5. ホルモンの分泌や自律神経の働きが鈍くなる

高齢者の特徴は活動や労働が減ることですが、そうするとホルモンの分泌や自律神経の働き、調節が悪くなります。これらは精神への影響が大きく、感情的興奮や落ち込み、不眠などをもたらして体調を悪化させます。一途に休まないで働いたり活動したりすることが、さらにこれらを悪化させます。仕事もできるだけ引退はせず、或いは何か働くことを続け、人との日常の交流や活動を保つことが、ホルモンの分泌や自律神経の働きの維持には大事なことです。

6. 有害なものが身体に蓄積している

生物濃縮が大きな問題になっています。疎水性が高く代謝を受けにくい化学物質は、体外に排出されることが少なく、脂質などに蓄積されていきます。上位捕食者ほど体内での化学物質蓄積が高まり、例えば、水銀濃度が高いマグロ、メカジキ、キンメダイなどを妊婦は食べないように指導されています。毛髪検査をすると、有害ミネラルのカドミウム、水銀、鉛、ヒ素、ベリリウム、アルミニウムが一般人でも非常に多く含まれています(柏崎良子「発達障害の治療の試み」統計)。動脈硬化、尿管結石、脂肪肝、腎臓結石、胆石など、蓄積された障害は少しずつ身体を傷めて、老化を早めていきます。

7. 病気や障害から立ち直るには大変な力が必要です

見た目に健康な人が暴飲暴食、過激な活動、不摂生をしていることがあります。ストレスが、そのようなことを促していることもあるでしょう。嫌なことがあったからと、暴飲暴食や不摂生をしていたら身体は傷つくばかりです。どうも、病気や障害で苦しまなければ、健康に留意しない人が多いようです。毎日の生活で自らの健康管理に注意を怠らないで暮らしてほしいものです。

頑固で、人と仲良くできない人の老後は悲惨なものになります。自分なりに気を遣っていると思っても、独りよがりのことも多いものです。厳しい言葉でしょうが、家族や友人・知人と長い時間に亘って一緒にいることができない人は、その傾向が強いです。高齢者になると、人に頼り、相談し、助けてもらわないと生きていけなくなります。「ありがとう」、「ごめんなさい」、「嬉しい」、「手伝いましょうか」、「どうしましたか」、「おはよう」、このような声掛けは人間関係の基本です。これができない人は、一日過ごして誰とも話をしないような人生となってしまいます。

自分の健康な状態をよく確認しておきましょう。そして、それができなくなったら、よく考えてみましょう。安易に薬に頼らないで、睡眠、食事、活動を健全に保っていきましょう。

《 診療時間 》

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 30 分)

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)