



まだ夏の盛りにはなっていないのに、凄まじく暑い夏です。もはやこれが当たり前になってきたのでしょうか。こんな時、体調が悪くなる原因の一つは胃腸の弱りです。冷たいものを飲食すると胃腸を冷やして働きを悪くします。クーラーの効き過ぎも胃腸を冷やします。胃腸が冷えると、働きが悪くなり、消化吸収の力も衰えます。また、身体の免疫力の中枢の腸が冷やされると、免疫細胞の働きも弱まります。腸内温度が35度以下になると免疫力が衰えて感染症にかかりやすくなります。

冷やすと身体に悪いと思って、眠るときにクーラーをつけない人がいますが、夜間熱中症の危険もあり、暑さと不眠によって却って身体を悪くするようです。長袖のパジャマを着て、腹巻などをし、少し寒めに温度設定をしたほうが、布団をはだけることもなく、しっかりと眠れるようです。

高齢者が多くなってきました。百歳以上の方は、1963年には153人しかいなかったのが、2022年には9万526人にも増えました。百歳になると、内閣総理大臣からお祝い状と記念品が贈られるそうです。

健康という面では、若い人の生活が心配です。食事作りに掛ける時間が短くなり、脂肪や糖分が多く、刺激や味の強いものの摂取が増えているように思います。働く時間は全体的には減っているのに、娯楽や余暇の時間が増えているのですが、健康寿命は長期的自己管理に依存します。

先月には、私の手術のてん末を記しましたが、今月は妻の抗がん治療が雑誌に取り上げられたので、引用をしました。1987年の開業以来、栄養医学に取り組んできましたが、私たち自身がその恩恵を受ける幸いを身に染みて感じております。患者さんの改善の喜びが私たちにも同様にもたらされました。抗がんという大きな課題は困難が伴い、なかなかそのまま患者さんに適用することは難しいのですが、これまでマリヤ・クリニックで治療するために遠方から引越して来られた患者さんも、喜びの成果を挙げてきました。

私たちの医療が万全というわけではありません。皆さんの状況も万全というわけにもいかないでしょう。しかし、安易な、その場限りの生き方をしているのは、不幸が待ち構えていると思います。試練や病氣、誰にも起こりうることです。逃げよう、避けようと思わないで、待ち構え、備えて、対応していこうではありませんか。そのためには、夫婦、家族は決して争わず、仲良くしてください。

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

ペプタ100、レモンV、ホエイプロテイン、9月8日(金)までです。

聖書を読む会 8/8(火)13:40~

- * 新型コロナウイルスの感染対策が緩和されましたが、これまで同様、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。
- * 当院では体調の悪い方が新型コロナウイルスなどに感染しない為に、5月以降も発熱外来を継続しています。午前は10時~11時、午後は14時~15時10分まで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。発熱があってもこの予約を守らないで来院された場合診察をお断りすることもありますのでご注意ください。通常診察はこの時間も並行しておこないます。
- * 夏季休暇は8月10日(木)~17日(木)です。
- * 病児保育は、他院で受診しても、当院長の診察を必須条件として利用していただけます。新型コロナウイルスに感染している場合には利用することはできません。
- * 保険電話診察でのお薬処方について、コロナ特例で認められておりましたが、7月末で制度終了の為、8月以降はオンライン診療がご来院での対応となります。詳細は受付でご相談ください。
- * 提携外コインパーキングをご利用の方は、受付にお申し出ください。お時間にに応じて最大400円の補助があります(ナビパーク満車時に限りません)。

< 院長の大腸がん対策が記事になりました。(引用) >

柏崎良子院長が自らの大腸がんに関与した処置は、がん患部周辺にコラーゲンバリアを生成するという医学的に大きな意義と症例をもたらしました。残念ながら、その部位は処分されましたが、夫の柏崎久雄と娘が驚きをもってしっかりと確認しました。この記事は、KYBクラブ機関誌「Knove」のものを分子栄養学研究所の許可をもって引用したものです。



医療法人社団
マリヤ・クリニック 院長 **柏崎良子** 先生

内科・小児科医



マリヤ・クリニックは、日本で最初に
分子整合栄養学を臨床に取り入れた医療機関

1991年に金子雅俊と出会って以来、30年以上
提携医療機関としてKYBクラブの活動を支援

2001年に高用量ビタミンC点滴を
日本で最初に導入した医療機関としても知られる

2018年に大腸がんが見つかり、手術へ。

分子栄養学を約30年実践してきた医師が選んだ栄養対策とは？

■ がん発見のきっかけは、自覚症状と検査異常

最初に違和感を覚えたのは2018年の夏。旅行で遠出をしたときに、**疲労感と動悸・不整脈で動けなくなった**ことがきっかけでした。

旅行から戻って血液検査データを見直してみたところ、**フェリチン**（体内の鉄の貯蔵量を反映）の**数値が急激に低下**していたので、「身体のどこかで出血している可能性が高い」と考えました。そこで**便潜血を調べた結果、陽性**。便から血液が検出されるということは、胃腸で出血が起きているということ。すぐに精密検査を決定しました。

11月上旬に受けた**大腸内視鏡検査**で病変が確認され、11月下旬に「大腸がん」と正式に診断されたのです。



■ 転移する瀬戸際で辛くもがんを発見できたのは、詳細な血液検査を定期的にかけていたおかげ

がんの恐ろしさは、進行すると周囲に**浸潤**したり、血管やリンパ管を通じて全身に**転移**したりする点にあります。転移する前に発見できれば、手術でがん細胞を取り除く局所治療で完治が期待できますが、転移してしまうと抗がん剤による全身治療が必要となるだけでなく、再発率や死亡率も高まります。**ステージ（がんの進行度）**によって治療方法や再発率が変わってくるのです。

私の場合、転移はしていないけれど病変部の浸潤が見られる「**ステージII**」というギリギリの状態でした。私はがんと診断される前から定期的に腫瘍マーカー（がんの有無を推測する血液検査）を調べていましたが、一度も引っかかったことはありませんでした。つまり、**腫瘍マーカーに反映される頃にはがんがかなり進行している可能性がある**ということです。フェリチンの低下をきっかけに、辛くも転移する瀬戸際でがんを発見できたのは、全69項目もの詳細な自費検査 **K01 初診スクリーニング**で全身の健康状態を定期的にチェックしていたおかげだと思っています。





“
がんで死ぬのではなく、栄養欠損で死ぬ。
がんに負けない身体をつくるには？”

■ 手術までの約6週間で万全の栄養対策を決意

私が大腸がんの診断を受けたのは11月下旬。年末で手術の予約が立て込んでいる時期だったこともあり、私の手術日は年明けにずれ込み、診断から手術まで約6週間もの期間が空くことに。「この期間にしっかりと栄養対策をしていれば、手術後の傷口の回復も早いはず。手術までの間にがんを進行させないよう、摂れる栄養素を摂れるだけ摂ろう」と決意して、手術に向けた本格的な栄養対策の日々が幕を開けました。

■ 高用量ビタミンC点滴 (IVC: Intravenous Vitamin C) を50~125g/日×週3~4回継続

もう一つ力を入れたのが、高用量ビタミンC点滴です。経口摂取しているビタミンCをなぜ点滴でも補うのかというと、ビタミンCの血中濃度が**超高濃度(350~400 mg/dL以上)**に達すると、**正常な細胞は傷つけずにがん細胞だけを攻撃して増殖を防ぐこと**と、**がん細胞の周囲をコラーゲンバリアで困ってがんの浸潤・転移を防ぐこと**により、抗がん作用が期待できるという研究があるからです*。

手術までの6週間、私は**1回50~125gのIVCを週3~4回継続**し、点滴と点滴の間には**1時間に1g(難しければ2時間に2g)のビタミンCを経口摂取**して、血中濃度なるべく下がらないよう気を付けました。IVCは経済的な負担が大きい治療法なので、当時を振り返ると「これだけの量の点滴をよく継続できたな」と我ながら思いますが、**医師としては1回25gでも良いので他のがん患者さまにもお勧めしたいです。**

手術から8日で退院し、3日後には診察に復帰。
異例の早さで日常生活に戻れたのは、栄養対策の成果！

■ 腫瘍の周りが見えた白い輪の正体は、コラーゲンバリア？

6週間の栄養対策期間を終え、いざ迎えた手術当日。心配されていたリンパ節への転移もなく、大きさ2.5~3.7cm、厚さ5~6cmの腫瘍が無事に切除されました。麻酔で眠っていた私に代わり、夫と娘が切除した患部を実際に見たところ、**腫瘍の周りを白い輪のようなものが覆っていた**そうです。IVCをしているがん患者では、がん組織の周りにこうした白い輪がたびたび観察されると以前から聞いていたので、家族から白い輪の話聞いたとき「**コラーゲンバリアががんの浸潤と転移を防いでくれていたのかもしれない**」と思いました。コラーゲンの形成にはビタミンCの他にタンパク質と鉄も必要なので、栄養アプローチを頑張った良かったと心から思ったエピソードの一つです。

■ 栄養アプローチはライフワーク！ 絶対に再発させないために栄養補給は生涯続けます

手術後の経過がとても良好だったので、手術から8日後には退院となり、退院から3日後には仕事に復帰しました。通常は退院までに10日~2週間くらい掛かるといわれているので、**手術から1週間半という異例の早さで日常生活に戻れたのは、手術前の栄養対策の成果だ**と思っています。

手術で傷ついた身体を労わるために、**退院から半年間は手術前と同じくらい量の栄養補給を継続**しました。「絶対にがんを再発させてなるものか」という想いのもと、手術から4年以上経つ今でも栄養アプローチは続けています。身体の調子が悪いときは皆さん熱心に栄養を摂られますが、回復するとどうしても忘れがち。病める**ときも健やかなるときも、栄養アプローチはライフワークとしてずっと続けていた**だきたいものです。

そして最後に、がんを予防したいと思っている方にお伝えしたいのは、**[K01] 初診スクリーニングを定期的に受けてほしい**ということです。私がフェリチン値の低下をきっかけにがんを見つけられたように、**[K01] 初診スクリーニングを使った定期健診ががんの早期発見・早期治療が**つながっていくことを祈っています。



”柏崎良子院長が、がん闘病中に摂っていた一日の栄養素“

1 抗酸化対策で、細胞のがん化を抑制する

- ビタミンC … 1時間おきに1g
- ビタミンE … d- α -トコフェロールとして540mg

細胞の設計図であるDNAを傷つけて細胞ががん化する一因となる**活性酸素の除去**に不可欠

2 細胞分裂を正常化して、がん細胞の増殖をストップする

- ビタミンA … レチノールとして13,500 μ g
- ビタミンD₃ … 250 μ g
- 亜鉛 … 45mg

がんとは**細胞分裂が異常なスピードで進む病気**なので、がん細胞の増殖を止めるために必要

3 免疫力を強化して、がん細胞に対抗する

- β -グルカン … 400mg
- 乳酸菌 … 300~600億個

免疫細胞ががん細胞を攻撃して増殖を防ぐために必要

4 貧血を改善して、全身の細胞に酸素をきちんと届ける

- 鉄 … ヘム鉄として10mg

患部からの出血や栄養不足による造血低下などにより、**ほぼ全てのがん患者で貧血は必発**

5 エネルギー代謝の向上 + 体力の維持で、疲労感を改善する

- ビタミンB群複合体 + 核酸 … ビタミンB₁として50mg
- タンパク質 (またはアミノ酸) … 30g

疲労感の改善に、エネルギーを効率良くつくり、スタミナをつけるための栄養補給が必要

6 心筋の運動を正常化して、不整脈を改善する

- カルシウム + マグネシウム … 各225~550mg
- コエンザイムQ₁₀ … 200mg

心筋の運動を正常に保つために欠かせない栄養素



今回は発達障害の特徴と治療について、
分かりやすく説明しています。



チャンネル登録をお願いします

《 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)