



新型コロナウイルスの感染はまだ続いています。そして、インフルエンザも流行しています。咳や呼吸器疾患も増えて医薬品が不足しています。天候異変も拡大し、地震や津波、噴火や洪水の恐れもあります。更に、物価が上がり、人手不足で不便にもなっています。踏んだり蹴ったりですね。

キリスト教系のアウトドア団体のリーダーとしてアメリカで何回も研修を受け、「備えあれ！」という標語を強調していたことを思い出します。

リーダーが3日前に来て、少年たちをくつろがせ楽しませるために入念に準備と研修をします。木々の間に渡らせたロープの橋を歩いたり、キャンプファイヤーも趣向を凝らしたものでした。施設も十分広く整っていて、シャワーや水洗トイレ、冷蔵庫も完備されていました。少年たちは喜び、誇りを持って同じようなリーダーになりたいと研修を受けます。

日本のキャンプ地は劣悪で、テント設営場と炊事場があるだけでした。テントを立てた後、料理はわざわざカレーライスを食材から作りご飯を炊くという有様で、戦時訓練みたいで少年たちは疲れ果てます。指導者は難しいロープ結びや集団行動を命令し、できるまで根気強く教えますが、実際には覚えることが多すぎて忘れてしまいます。少年たちは、野外活動を嫌いになって、翌年には参加しません。

私は阪神・淡路大震災にも東日本大震災にも直ぐに救援に行きました。まさに「備え無し！」で苦労しました。トイレも食料も避難する所も個人的には備えておらず役所任せでした。役所も大規模災害には対応できず、国も同様で、高齢者や障害者・病者が体調を悪くしてきました。

残念ながら、自己管理が不足している方々の将来は心配です。運動や散歩を怠る方々が体調を悪くしているのを多く見えています。体調が悪くなつてからでは、歳を取るほど良くなることは難しいのです。薬やサプリメントで補うことにも限りがあります。これから起こりうる災害や天候異変、社会の混乱にどう対応するのでしょうか。国や役所で対処するには問題が大きくなり過ぎ、また詳細な対応に向かえないでしょう。

最近、心配が募り、皆さんに脅すような文章が多くなっていることを申し訳なく思っています。ただ、毎日8千歩歩くだけでも、健康維持には大きな違いが出てきます。歩けるうちにこそ歩かなければなりません。若い人も同様です。「全ての状況に対して備えあれ！」。テレビを観て時間を過ごすのはやめたほうが良いでしょう。

事務長 柏崎久雄

* 十一月七日(火)は院長が院外健診の為、午後の診察は一五時からになります。

* インフルエンザワクチンの接種は、ネット予約をしてください。詳細は、院内掲示やホームページをご覧ください。

* 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。

* 当院では発熱外来を継続しています。午前は10時～11時、午後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。通常診察はこの時間も並行しておこないます。

* 乳幼児検診と特定健診を、12月まで土曜日は行いません。予約の上、平日に来院してください。

* 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。

* 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です)。

* ヨーゼフ店舗では13時～14時を昼休業とさせていただきます。

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

オリーブ葉エキス、C1000、フェルミターゼ、インフラメイト

12月8日(金)までです。

聖書を読む会 11/14(火)13:40～

< 健康は思っただけでは得られない！ >

最近、体調を壊し、咳が止まらない、お腹の調子が悪い、などの方が増えており、季節外れのインフルエンザの流行、そして収まらない新型コロナの感染、更に心臓病や脳障害で亡くなる方など、多くの疾病が荒れ狂っております。新型コロナに掛かった方の後遺症やコロナワクチンによる後遺症もありますが、新型コロナの感染を恐れて、外出や運動を控え、更にストレスが蓄積したことによる影響も大きいと思われまます。自律神経は、しっかりと身体を動かさないと乱れてきます。感染症対策には、感染源となるウイルスや病原菌を避けることも大事ですが、そのことばかりに注意が集中していると、免疫機能や自律神経が損なわれてきます。今月は、リンパ系を取り上げてみました。

1. リンパ液とリンパ系

運動不足による病気や体調の悪さ、そして感染などについて、思い当たる原因の第一はリンパ系です。体内での免疫に関わる最大の組織はリンパ系と言えるでしょう。リンパ液の集まるリンパ節の白血球が身体をがん細胞、真菌、細菌、ウイルスから守っているのです。

A. リンパ液の循環

リンパ液は栄養素を吸収する小腸をはじめとして全身の臓器、組織のすきまにあって、ゆっくり流れているタンパク質とリンパ球に富む無色の液体です。また、リンパ節は濾過器の役目をし、リンパ系の中に入った細菌やがん細胞・異物は、リンパ節に捕えられます。リンパ節はしばしば細菌との戦いのために炎症を起こしますが、それはこのようにして身体のあちこちで炎症が起こることを防いでいるからなのです。リンパ節は全身に約500個あります。

毛細リンパ管は集合しつつ次第に太くなり、右の上半身からのリンパ液は右リン本管に、他の部位からのリンパ液は胸管に集まります。これらは右及び左の鎖骨下静脈に流れ込み、血液循環系と合流します。

リンパ系の圧力は低く、液の流速も遅いのですが、速ければ十分に免疫機能を発揮できないでしょう。リンパ系の圧力は蠕動（ぜんどう）、骨格筋の収縮によってもたらされ、リンパ管には静脈と同じく、逆流防止の半月弁があります。リンパ液の移動は主に骨格筋の収縮を原動力とし、周期的な管壁の収縮もリンパ液のリンパ管への移動を助けます。つまり、身体が動き、筋肉が収縮を繰り返さなければ、リンパ液は循環しないのです。

運動不足の人は、リンパ液が鬱滞（うったい）し、むくみが現れます。細菌や異物を運ぶリンパ液が流れなかったら、身体の免疫力が衰えるのは当然です。がん細胞もリンパ節に転移していると問題がありますが、基本的にはリンパ節でがん細胞を撃退しているのです。そして、リンパ液が鬱滞して流れなくなると白血球も足りなくなり、がんにかけてしまいます。

B. リンパ系

リンパ液の元は毛細血管から滲出した血漿成分が細胞間隙の組織液となったものです。細胞間質液もしくは間質リンパと呼ばれ、間質リンパは毛細血管から栄養と酸素を細胞に運び老廃物を血管やリンパ管に運ぶ細胞間の体液ネットワークです。血漿は毛細血管動脈圧によって毛細血管から押し出され、細胞間質液となります。ほとんど（80～90%程度）の血液ガス電解質を含む水分は膠質浸透圧によって血管内に戻りますが、全体のボリュームの10～20%程度のタンパク質や老廃物などを含んだ細胞間質液はリンパ管に流れ込み、リンパ系によって循環系に戻されます。

リンパ器官を構成する付随的なリンパ組織には胸腺、脾臓、リンパ節、腸管のパイエル板、扁桃腺、虫垂、赤色骨髄があります。これらの器官を足場にして、B細胞やT細胞及びマクロファージ、樹状細胞など他の免疫細胞が身体を循環します。他にも、細網内皮系と呼ばれるものがあり、病原体が体内に侵入したり、身体が抗原（スギ花粉のような）に晒されたりすると、抗原がリンパ液に移動し、リンパ液はリンパ管を通過して近傍のリンパ節に運ばれます。リンパ液の中の細菌、がん細胞といった異物はリンパ節で除去されます。マクロファージおよび樹状細胞が病原体を食食・処理し、リンパ球に対して抗原提示を行います。病原体を認識するとリンパ節は腫大

し、**産生された免疫細胞が新たに加わって生体防御にあたることになるのです。**

C. リンパ腫

単に「リンパ腫」と言えば「悪性リンパ腫」を指します。悪性リンパ腫の症状は、腫瘍（しゅりゅう）のできたところや病気のタイプによって違いますが、最も多いのはリンパ節の腫れや圧迫感です。首やわきの下、足のつけ根などのリンパ節が腫れることが多く、腫れはゴムのような硬さです。腫れたところを押してもたいていの場合、痛みはありません。お腹の中にできた悪性リンパ腫は、多くの場合、自分で触れることはできませんが、腫れるとお腹の張りを感じることがあります。胃や小腸、大腸、甲状腺、脳など、リンパ節とは関係のないところに腫瘍ができることもあり、これは節外性リンパ腫と呼ばれます。

他に、倦怠感や原因不明の高熱（38℃以上）、食欲不振、体重減少、激しい発汗を伴うこともあります。胃腸から発生した悪性リンパ腫の場合は、はじめに腹痛、吐き気、血便などの症状が現れます。

悪性リンパ腫は血液のがんの一種で、リンパ球が“がん化”して増殖し、リンパ組織にかたまり（腫瘍）を作る病気です。がん化したリンパ球は、病気の進行に伴い、リンパ組織だけではなく、全身の臓器にも広がってしまう可能性があります。

D. リンパのむくみ

リンパ液の流れをリンパ循環と呼び、身体にたまった余分な水分や老廃物などを運んでいます。この流れが障害されるとむくみが生じます。**がんなどの病気でリンパ節を取ったためにリンパ液が流れない時や、ウイルス感染でリンパ節が腫れリンパ液の流れが滞ったり、リンパ管が直接障害されるとむくみが生じます。**

また、毛細血管から漏れるリンパ液の量が増えすぎた時や、毛細血管へ吸収される量が減った時もリンパ循環に影響を与え、むくみが生じます。

むくみの原因としてはがんや感染症以外に心臓病、腎臓病、肝臓病、甲状腺などのホルモン異常、血栓症や静脈瘤などの血管の病気、やけどやアレルギーなどの皮膚の病気などいろいろあります。但し、一番多い原因は塩分のとりすぎ、偏食や暴飲暴食、睡眠不足、過労などの生活習慣の乱れです。

E. リンパ液を流す方法

リンパマッサージというと女性向けの印象を受けますが、それは女性には筋肉が少ないのでリンパ液が流れにくいことと、女性のほうがむくみに敏感であることなどが理由かもしれません。ただ、定期的に運動を続けている人がリンパマッサージを受けることは少ないのではないのでしょうか。リンパ液を流す方法を提案してみましよう。

① よく歩き、身体全体を動かす。

同じ活動が続けるとか、立ち仕事を続けることではありません。

② 熱くないお風呂に長時間浸かる。

浸かりながらジェット水流やバブルを身体に当てると良いでしょう。

③ 横になって寝る時間を十分確保する。

リンパ液は血液のように心臓によって押し出されることがないため、横になると流れが良くなります。足を上げることも良いでしょう。

④ リンパマッサージをする。

マッサージ師に掛からなくても、道具や器具を使って自分でリンパ液の流れを促すようにすると良いでしょう。家族でマッサージし合うことをお勧めします。リンパ節をマッサージなどで傷めず、絶えず新しいリンパ液が供給されることによって免疫作用の維持を図る。

⑤ 血流を良くする。

リンパ液は、毛細血管から滲み出した血漿成分ですから、血液が滞っているところではリンパ液が出てこず、古いリンパ液が滞ってしまう場合があります。血液をサラサラにすることも大事ですね。ビタミンCやE、そしてEPA・DHAは必要です。

⑥ 水分摂取を頻繁かつ十分に行う。

むくまないようにとか、トイレに行かないようにと、水分摂取を控える方がおりますが、身体の水分が不足するとかえって流動性が悪くなり、むくむこととなります。

2. ホメオスターシス (生体恒常性) について

外部環境が変化しても、体内の調節機能がはたらくことによって、身体の状態が常に一定に保たれていることを「ホメオスターシス (生体恒常性)」といいます。その調節機能がはたらくためには、当然エネルギーが消耗され、必要なビタミン・ミネラルが使われます。逆に体内の栄養状態が悪かったり、さらにそれが続いたり重なったりすると、調節機能に歪みが起こり、ホメオスターシスが次第に乱れることとなります。ホメオスターシスが健全であれば、細菌やウイルスなどの病原にも対抗できるのです。

健康を支える三本柱は運動、栄養、休養ですが、この3つのうちどれか一つでも怠ればたちまちホメオスターシスが崩れます。運動を怠るとリンパ系が支障を来すことを1で説明しました。栄養も大切です。栄養が足りなかったり、バランスが崩れたりすると、ストレスや加齢に十分対応できなくなります。そういう状態が続くと、ホルモン、自律神経に異常が生じます。その結果、人が本来持っているホメオスターシスが乱れて、発病することとなります。発病したり、怪我をしたりすると回復するのに多くの時間と手間が掛かります。

特に気になるのがタンパク質不足です。身体の主成分は、筋肉・皮膚・毛髪・骨・歯・内臓・血液・ホルモン・酵素などタンパク質で出来ています。「これまでこの食生活で元気に過ごしてきたから」と思う方が多く、食事と生活様式を変えません。加齢や病気、そしてストレスにより多くのタンパク質が必要なのに、「タンパク質が不足するとタンパク質を摂れなくなる。」という恐怖の循環を知らないで健康を維持できなくなります。今月のヨーゼフのキャンペーン製品「フェルミターゼ」はタンパク質消化酵素を複数配合しているので、お勧めです。

普段、キャンペーン製品の紹介はしていないのですが、「オリーブ葉エキス」も抗菌・抗ウイルスに非常に有効です。院長は、風邪気味かなと思うとすかさず「インフラメイト」と共に摂取します。新型コロナ患者と接した時も同様です。「C1000 with Bコンプレックス」は、夫婦で毎日欠かさず摂取しています。強い運動をした後は身体も酸化もしているので、身体にダメージが残らないように摂取を増やします。健康は努力なしには獲得、維持できません。



マリヤ・クリニック【公式】
YouTube

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)