



暖冬と言われますが、時折の厳しい寒さが高齢者や持病のある人、そして、被災者に大きなダメージを与えています。

私は、1995年の阪神淡路大震災の時も、2011年の東日本大震災の時も、すぐに救援に行き、支援物資を届けると共に援助活動を行いました。しかし、今回の能登半島地震に対しては、支援金を送ることしかできずに申し訳なく思いました。どれも、現地に行くのは難しかったのですが、今回は寒さに対して老いた身には対応できないと判断したからです。ですから高齢や病気の被災者が心配です。本文の最後に書きましたが、日本では北海道以外では「暖房」という意識が足りず、避難所などの温かさが完全に不十分です。被災者自身も、「温かくする」ということが「採暖」でしかなく、布団にくるまるまって寒さ対策と捉えて、健康を害してしまっているようです。

病気が疲れている時に起きていられなくて寝てばかりいるのは、身体が静養と回復を必要としているからですが、食欲不振によるエネルギー不足も影響しています。機能的低血糖症では、昼食後に極度の眠気が出る方が多くあります。糖質の摂取に対するインスリンの過剰分泌で血糖値が極端に低くなるので、脳を防御するために負担を掛けないようにと睡眠を強制するのです。その時に、カフェイン摂取などで対応すると、精神症状や体調の悪化などを起こします。

先月、院長は、大腸がんの切除手術から5年の検診で完全寛解を診断されました。血液検査でも、CTでも、内視鏡でも全く異常がなく、きれいになっているそうです。日本で最初に取り入れたがん対策の高濃度ビタミンC点滴を自らにして炎症を抑え、2か月前に真っ赤だった患部が手術前には白くて炎症が抑えられていたことを確認しています。また、患部の周辺にコラーゲンリングを形成して転移を防いでいることも、私と娘が切除した部分を見て驚きました。

自分の健康、環境、災害などに対して、どのように対応し、備えているかが健康寿命に影響します。人生百年時代と言われますが、健やかで満足の行く生活を営み続けるには、多くの努力を必要とします。105歳になるクリスチャンの元大学教授から達筆な年賀状が届き、研究と著作を続けられているとのこと、感激しました。災害対策についても、いろいろと検討中です。

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

仔ヨリ葉エキスプラス、ナツウキナゼ、αリポC、ミルコエンザイムQ10

3月8日(金)までです。

聖書を読む会 2/13(火)13:40~

* インフルエンザワクチンは2月末まで、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。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。

* 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ません)。

< 体温について >

能登半島の地震では、被災者の方々が避難所で寒さに震えておられることが報道され、今月は体温について学んでみることにしました。食べ物摂らないとエネルギーが作られず、身体が冷えて身体が弱くなります。そのような状態では消化力が低下し、肉や脂肪は消化吸収が難しくなるので、炭水化物主体である米やパンを食べることが必要となってきます。

1. 身体の熱はどうやって作られるか

身体の中では、食べた食物が消化、吸収されて、エネルギーに変換されます。そのことをエネルギー代謝と言います。代謝の過程の中で熱が産生されます。

十分に食べて余ったものが身体に蓄えられて、食間や食べない時のエネルギー源となります。筋肉はエネルギーをよく使うので、最も熱を産生するところで、通常約60%の熱が筋肉から作られています。筋肉には、その迅速なエネルギー源となるためにブドウ糖が多数繋がったグリコーゲンが蓄えられています。ですから、筋肉の少ないところは熱が作られづらく、冷えることとなってしまいます。残念ながら、筋肉のないお腹の脂肪は冷えるのです。

栄養摂取、つまり食事は単なる食べ物を摂るというだけのものではなく、その内容・摂り方・習慣が大きく健康に影響を与えます。単にエネルギー量の大きいものを食べたらエネルギーになるというのではなく、その食べ物の消化・吸収・代謝に必要なものを補充していないとエネルギーにならないで脂肪として蓄積したり、未消化のまま排出してしまいます。

A 栄養摂取の方法

- ① 朝食は英語で‘breakfast’、つまり「断食を破る」という意味です。前日の夜食から10時間から12時間空けているので、やはり断食と言えるでしょう。断食明けには消化が良く、エネルギー補給になる炭水化物中心の食事が良いでしょう。納豆やヨーグルトなどの発酵食品は腸内環境を守るためにも大事です。

※ コーヒーや紅茶に含まれているカフェインは、ドーパミンの分泌を促し交感神経を活性化させて眠気を覚まし、利尿作用もあるので体内の水分を排出させます。コーヒーは200mlに約120mg、紅茶は約60mg、緑茶は約40mgのカフェインが含まれており、一日のカフェイン摂取量は400mg以下と勧められているので、カフェインを摂り過ぎないように注意が必要です。12歳以下の子どもの摂取は勧められません。

- ② 昼食は、朝食から5時間くらいは経っているでしょうか。その前の食後3時間くらいに軽く栄養を摂っておくと健康には良いでしょう。間食を摂らないと、筋肉や血中のアミノ酸などがエネルギー源となり、筋肉が付かなくなります。また、昼食が遅いと、タンパク質や脂肪を分解して栄養源にしますが、それはホルモンの分泌を伴うので身体が疲れやすくなります。

昼食には、サラダや野菜、肉や魚などタンパク質を含めたビタミン・ミネラルの豊富な食事を摂ると良いでしょう。揚げ物は油のカロリーが多く、胃にも負担があるので、摂り過ぎに注意してください。お弁当に揚げ物が多い茶色の食品は身体には危険です。トンカツや唐揚げはせいぜい週一回にしたほうが良いでしょう。

- ③ 体調を崩し、体力を浪費する人は、夕食が遅くて8時以降に食べる人が多いようです。仕事熱心で集中する人が、食間の栄養摂取もせずに昼食も遅くて、夜食も遅く、そして、揚げ物や油っこい物を食べて、アルコールも飲んで、体調を崩していくのです。疲れていてストレスが多いと自律神経も鈍ってきて食事も十分に消化・吸収できなくなります。胃腸を激しく働かせる食事は、身体にとって大きな負担であり、そのような食事を摂りながら、食後の休息も取らないでいると消化不良になり、肥満となっていきます。肥満による脂肪過多が体温調整の妨げになり、糖尿病に至らせます。

体調が悪いとして、エナジードリンクを飲むと大量のカフェインが含まれていて、興奮を起こし眠気も取れませんが、カフェインを過剰に摂取し、中枢神経系が過剰に刺激されると、めまい、心拍数の増加、興奮、不安、震え、不眠が起こります。消化管の刺激により下痢や吐き気、嘔吐をすることもあります。長期的な副作用としては、人によってはカフェインの摂取によって高血圧のリスクが高くなる可能性があること、妊婦が高濃度のカフェインを摂取した場合に、胎児の発育を阻害する（低体重になる）する可能性が報告されています。

B 代謝に必要なビタミンやミネラル

現代の食物は、美味しさを優先して白米や白砂糖など精製がされていますが、精製され

廃棄された部分こそ、その食物の消化や代謝に必要なビタミンやミネラルが含まれています。玄米は胃の弱い現代人には吸収が悪く、農薬などの除去も必要なので、胚芽米や胚芽パンを食べることをお勧めします。砂糖も、白砂糖や三温糖ではなく、キビ砂糖や黒糖が良いです。塩も精製塩ではなく、ミネラル豊富な自然塩の利用が大事です。その他、現代食は美味しさ重視で大事な部分を除去していることを意識し、なるべく皮ごと食べることを心掛けることが大事です。

C 消化酵素

胃腸への負担が少ないのが米やパンなどの炭水化物です。肉や油物を食べたくなくなったら、それは胃腸の機能が低下し、消化酵素が不足している証拠です。肉を食べるとお腹が張る、オナラが出る、などは消化酵素が不足していて未消化のものが腸内で異常発酵するからです。脂肪の消化は胆汁や膵液も必要です。これらの分泌液に含まれる消化酵素はタンパク質から出来ているので、タンパク質不足は身体に大きなダメージを与えます。タンパク質が不足すると身体に必要なタンパク質や脂質を消化吸収できなくなるのです。

乳児には消化酵素が十分に備えられていないので、1歳未満の子供に牛乳や卵、そして肉や魚を食べさせることは慎重に行い、炭水化物中心に与えてください。十分に腸壁が形成されていないと未消化のタンパク質が血液中に入ってしまう、食物アレルギー体質になりやすいのです。

D 消化器系の働き

食べ物は口腔内で咀嚼され、胃での攪拌（蠕動運動）と胃液（胃酸・消化酵素）によって粥状になったものが十二指腸に届けられます。十二指腸では膵臓から分泌される膵液（消化酵素）と肝臓から分泌される胆汁（脂肪の消化と吸収に関わる）などの作用を受け、栄養素はほとんどが小腸で吸収されます。

このように消化と吸収の主な舞台は、胃と小腸（十二指腸）です。胃と腸はストレスの影響を受けやすく、とてもデリケートな器官です。苦手な人と一緒に食事は「食べた気がしない」ということがあります。それはストレスを感じる（交感神経優位な状態）ことで、胃腸の消化と吸収のはたらきが滞ってしまうためです。食べ物は、喉元を過ぎれば自律神経頼みです。胃腸に負担をかけないためには、よく噛んで食べることが唯一自分でコントロールできることであり、とても大事なことです。

口腔から肛門までの消化管は、解剖学的には身体の外です。食べ物は吸収されて初めて身体の中に入ります。それぞれの栄養素が吸収される大きさにまで消化されないと、身体に入ることができず、便となって排泄されてしまいます。

2. 身体の熱はどうやって調節されるか

人体の細胞は、約37℃で最も効率的に機能を発揮します。一方、42℃以上の温度にさらされるとタンパク質が変性して細胞死に陥ります。そのような細胞が増えた臓器は機能不全に陥ります。これを防ぐために、人体は皮膚等の温度受容器が受けた刺激を視床下部の体温中枢に伝え、ここからの指令により体温（核心温）を約37℃に維持しようとしています。

食事や運動等で発生した体内の熱は、体表面からの放射、物体や空気等への伝導と対流、汗の蒸発といった物理的な仕組みで体外に放散されて身体の中心部分における体温は約37℃に維持されます。

暑さを感じるセンサーとして、皮膚、腹部内臓、腹腔壁、大血管壁等には35℃付近で興奮が最大になる神経があります。体温が上昇しはじめると、交感神経系の調節によって皮膚を流れる血液が増えて体表面からの輻射を促します。一方、頭頂葉に伝わった知覚は前頭前野で判断されて前頭葉運動野が「服を脱ぐ」「うちわで扇ぐ」等の避暑行動を促します。やがて汗腺からの発汗も促され、30～35℃の皮膚表面では1mL当たり0.58kcalの蒸発熱を奪います。

人体の比熱は約0.83なので、体重70kgならば100mLの蒸発で体温が約1℃下がります。なお、犬や猫など多くの動物は汗をかくことができないので、口を大きく開けて水分を気化させたり水浴びをしたりしますが、人間は汗をかいて、その中に含まれる水分を蒸発させる際に気化熱を奪わせて体温を下げようとします。汗をかかないことは不健康なのです。

3. 性別や年齢による体温の変化と違い

体温は同一個人でもほぼ1日を周期とする日内リズム(circadian rhythm)があり、午前2～6時が最も低く、8～10時頃までに急激に上昇し、正午～18時に最高値に達してその後次第に下降しますが、その変動幅は約1℃です。運動などが加わると体温はさらに上昇しますが、体温調節機能が正常に機能しているかぎり、運動停止後もとの体温に戻ります。

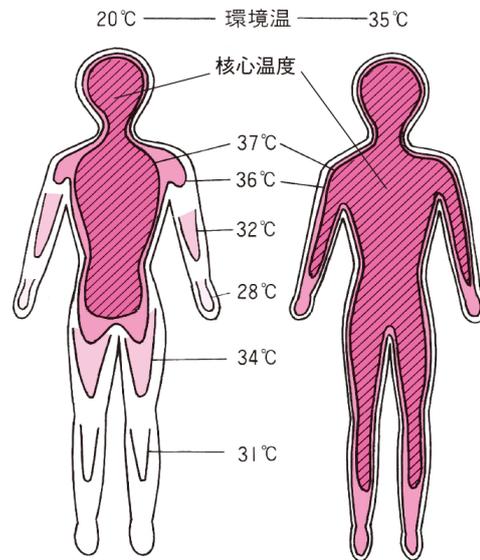
成人女性では体温の概月周期(circalunar rhythm)があり、排卵前期に比して排卵後期に0.3℃前後の高体温を示します。この体温上昇は黄体ホルモンの体温上昇作用が関連し、排卵がないと認められないので、不妊症の診断などに使われます。体温は代謝に伴う熱産生と、身体からの熱放散量のバランスで決まりますが、**体温調節機構の不完全な小児や老人では、外気温の影響を受けやすいです。**

熱中症は、高温多湿な環境や活動などにより深部体温が上昇し、その熱をうまく外に逃がすことができずに生じるさまざまな症状の総称です。熱中症の症状の中でも、意識がもうろうとする、頭痛、吐き気、体のだるさ(倦怠感)といった症状が現れた場合は、深部体温の上昇により、脳や消化器官、肝臓に影響が出ている可能性があります。

冷え症は、本来はたらくべき体温調節機能がうまく機能していない状態であり、主な原因として、次のようなことが考えられています。

- ① 自律神経の乱れ； ストレスや不規則な生活、エアコンでの冷やし過ぎ
- ② 皮膚感覚の乱れ； きつい下着や靴などでからだを締めつけたりすると血行が滞り、「寒い」と感じる皮膚感覚が麻痺することがあります。
- ③ 血液循環の悪化； 貧血・低血圧や血管系などの疾患によって血流が滞りがちになります。血管が詰まったり細くなったりすると、手足の先が冷えますが、体質として片づけるのではなく、医師に相談することが必要です。
- ④ 筋肉の量が少ない； 女性は男性に比べて筋肉が少ないため、筋肉運動による発熱や血流量が少ないことも、女性に冷え症が多い原因の一つと考えられています。また、女性だけではなく、運動不足の人も総じて筋肉量が少ないため、冷えやすくなります。

現代では、日本人の死亡者の約1割が「低温」の影響で亡くなっていると報告されました。寒さという温度差の「ヒートショック」と捉える人が多いですが、10℃前後の環境で暮らすことは身体には大きなストレスであり、ご自分の感覚では快適と捉えても身体は体温より25℃以上低い環境に対応して熱量を増やしているのです。日本では、部屋や家全体を温める「暖房」は少なく、「暖人」或いは「採暖」で済ませることが多いので、災害の時でも同じような対応で済ませ、身体を弱まらせているのです。災害時の摂取カロリーが少ないことも大きな問題です。



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)