



凄まじい暑さです。人に会うと「暑いですね！」と言ってしまいますが、昔の暑さとは次元が違います。もはや温帯ではなく、亜熱帯ですね。風鈴や浴衣、そしてすだれや水撒きの風情はなく、ひたすら部屋に籠ってエアコンの涼しさを求めたくなります。

それでも雑草は荒れ放題となり、暑さで月桂樹が枯れてしまいました。あわてて連なっていた6本を切り倒し、水を注いでひこぼえの成長に委ねます。ところが切った枝葉や幹が膨大で、暑さの中で燃やすのに二日もかかりました。こちらは枯葉を燃やすのが認められている田舎なのですが、延焼してはいけないので燃えるのを見守りました。キャンプファイヤーを思い出しました。最近、子供も大人も暑いからヤダ！と言って、キャンプファイヤーはしなくなりましたね。

高校時代に赤城山でテントを張った時は、真夜中の土砂降りの雨で泥だらけになり、息子たちを連れた丹沢の山では、ぼろテントに灼熱の暑さで敷きマットがなく眠れませんでした。彼らは、あれでキャンプが嫌になったのかどうか、でも遅しく育ちました。

シエラネバダ山脈の2700mの高さでテントを張った時は、8月なのに霜が降り、凍え死ぬかと火を焚いて翌朝レンジャーに怒られました。10mほどの所に熊の足跡が霜の中に続いていたのを見た時は恐ろしかったものです。ミズーリー州の5000人ほどのリーダーキャンプで3センチ程の乾燥アリの食べられる人が集まっていました。私たちが行くと日本人はできるか？と挑まれたので、私がパッと食べると賞賛されて、その夜に120キロも離れたユールカスプリングスのThe Great Passion Play (受難劇) に連れて行ってもらいました。250人ほどの住民が演じて、毎晩行われ、5000人以上が集まっていました。帰りは真夜中の2時ころでした。他にも、暑い夏ならではの多くの体験がありました。

暑さの中で体調を崩す高齢者が気になります。検査をすると血中のタンパク質、アルブミン値が少ない人が多く、ひとたび感染したり、病気になるたりすると対抗できなくなっています。筋肉も少ないので暑さ寒さにも弱くなります。多くの人が、コロナや暑さで運動不足になっているようです。今月は、食生活には気を付けていただきたいと思います。健康管理を十分に暑さを取り切ってください。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。

ヨゼフのキャンペーン

ピオーラシム、プロピオーラ、γ-リノ、ベーシックパック
8月1日(木)～9月13日(金)

聖書を読む会 8/6(火)13:40～

- * 8月8日(木)～15日(木)は夏季休診です。ノアも同じです。
- * 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には、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。
- * 4月より、平日の診察受付の終了時間が10分早まり、17時までとなります。ご不便をおかけすることもあると思いますが、よろしくお願ひします。
- * 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ません)。

< 高齢者の健康と栄養補給 >

高齢の方々が体調を悪くして、血液検査をすると殆どの方が栄養不足です。ところが、ご本人やご家族と話すと、これも殆ど、「十分食べている。」、「健康である。」と答えます。自覚がない、自己管理ができないことも認知症の初期症状の一つですが、ご家族も同じように答えるので、これは基本的に「高齢者の食事摂取や栄養補給の知識不足」としか考えられません。

まず、幾つかの質問をしてみましょう。

- ① 足や腕に十分筋肉がありますか。
- ② シミやシワが目立ちませんか。
- ③ 爪が変形していませんか。
- ④ 身体がむくんでいたり、やせていませんか。
- ⑤ 怒りやすくなったり、忘れやすくなっていませんか。

1. タンパク質の摂取

筋肉がなくなるのは、タンパク質不足の明らかな証拠です。何度もお伝えしていますが、高齢になると身体のタンパク質の再生能力が衰えるので、食事で摂るタンパク質量を増やさなければなりません。そして、タンパク質の消化吸収能力も衰えるので、摂取効率も悪くなります。さらに、歯も悪くなり、胃腸も衰えるので、消化吸収の難しいタンパク質を摂取することが嫌になってくるのです。ともかく、体重50kgの人は毎日60gのタンパク質を摂ってください。そして、体組成計でご自分の筋肉量を測ってみてください。

高齢者にとって食べやすいのは、ご飯であり、和食です。ご飯一杯に、卵焼き、納豆、漬物、みそ汁、贅沢に足すと焼き魚でしょうか。それですと、タンパク質としては40gくらいになります。それを毎朝食べられているならば青年でも十分です。元気な証拠です。ただ、実際にそれを全て食べている方は少ないようです。焼き魚がないと20gくらいでしょう。卵と納豆どちらかだけだと10g強、急にタンパク質摂取量が減ります。なお、ご飯100gのタンパク質量は2.5gほどです。

最近、気軽にパン1枚と卵、そしてサラダとコーヒーなどの家庭も多くなりました。食パン1枚のタンパク質は7gほどです。卵やバターを含めてタンパク質は約15gでしょう。ところが、ご飯のアミノ酸スコアは93ですが、パンに含まれる小麦のアミノ酸スコアは51です。アミノ酸スコアとは必須アミノ酸が含まれているパーセンテージで、100に近いほど有効な身体の組成ができます。ですから、パン食では、有効なアミノ酸スコアでは12gもいかないことになります。そこで朝食にパン食の場合には、ハムやヨーグルト、牛乳なども加えないと、とてもタンパク質必要量は足りないのです。印象としては、朝食をパン食にしている家庭の栄養摂取量が足りないような気がします。また、パンにはマーガリンやショートニングが含まれており、身体に悪いトランス脂肪酸があるので、注意が必要です。トランス脂肪酸は心臓に悪影響を与える為にアメリカでは使用を禁止されています。アメリカ人には有害で、日本人には無害という理屈はないはずですが。我が家では、少し高いですがマーガリンやショートニングの含まれていないパンを買い、バターを付けたりフレンチトーストにして食べています。むろんおかずはふんだんに出ます。

高齢者は肉や魚を食べたがらず、植物性のタンパク質を摂ろうとします。聞いてみると、肉は脂肪もあって食べづらい、魚は骨があって食べづらい、と調理や摂食の難しさが原因しているようです。豚肉は成分表示としては、レバーだとタンパク質20gで脂質3.4g・鉄13mg・亜鉛7mgとありますが、もも赤身100gのタンパク質は22gで脂質は3.6gですが、脂身付きのロースはタンパク質19gで脂質19gと部位によってかなり異なります。内容をよく見て購入することが大切です。

最近真っ白なサラダチキンを食べる人が多いのですが、鉄分不足にもつながります。やはり、赤い色の肉を食べることが大切です。レバーやモモ肉は良いでしょう。植物では大豆がアミノ酸スコア100です。小豆・黒豆・ソラマメなど豆類はふんだんに摂りましょう。安い豆腐は、凝固剤を使うことで大豆の使用量を少なくしているので、そのタンパク質量はあまりありません。納豆は納豆菌もあって素晴らしい栄養補給食品です。一般的に、50kgの人で、毎食タンパク質を20g摂ることが勧められています。

昔は、コレステロールが多いので卵は一日一個までと言われていましたが、根拠のない規制で

あることがわかり、現在はいくら食べても良い完全食と推奨されています。大谷選手を含むトップアスリートは毎日10個から15個の卵を食べているそうです。卵は安いし食べやすいので、高齢者にとっても最も優れた食品であると思います。卵1個で約7gほどのタンパク質があり、アミノ酸スコアは100です。

2. 抗酸化ビタミン（ビタミンC、ビタミンE、ビタミンAなど）

高齢者にシミやシワが多いのは、糖化の影響でもあり、抗酸化力が衰えているからです。少量の活性酸素は代謝・殺菌・免疫作用にとって必須なものです。それらが過剰に産生されると、体内の抗酸化システムが正常に作動しにくくなります。その結果、酸化促進/抗酸化バランスが酸化促進側に偏り、酸化ストレスが亢進して不調・生活習慣病などの原因となります。シミは20歳代からできるのですが、歳を重ねるにつれて次第に濃くなるので老人性色素斑と呼ばれます。さらに大きくなり、境界線もはっきりしてきて盛り上がって来たりします。原因としては、紫外線です。紫外線が当たると細胞が破壊されないように黒色メラニンというものを作り出します。若い時は、このシミも肌表面に移った後、垢となって剥がれ落ちてゆきます。ソバカスも同様です。

ビタミンCは、タンパク質や鉄と共にコラーゲンを生成します。コラーゲンは身体のタンパク質の約30%を占め、コラーゲンが不足すると、肌がたるみ、シワもできやすくなります。軟骨や腱もコラーゲンが構成しているので、膝や関節が弱くなります。その他、血管、髪、骨、などもコラーゲンが多く構成しており、ビタミンC不足は、身体を傷めます。栄養医学では、タンパク質と共にビタミンCの必要性が強調され、一日2g以上の摂取が免疫力の保持や身体の維持に欠かせません。

ビタミンEは強い抗酸化作用があり、筋肉・血液・神経細胞の機能を向上させると共に細胞膜の酸化を抑えるので抗がん作用もあります。老化防止ビタミン、若返りのビタミンなどとも言われ、高齢者には必須のビタミンです。ビタミンAは活性酸素の除去やがんの予防に大きな効果があります。

3. 亜鉛・鉄・カルシウム・マグネシウム・カリウムの不足

これらのミネラルは、身体を構成し、調整し、維持し、修復するのに欠かせません。高齢者の食生活をよく見ると、小食だけでなく、多様性に欠け、ミネラル分の補給が足りないことがわかります。肉や魚を食べないと高齢者の身体は弱く、脆く、不健康になるばかりです。ミネラルは吸収が難しく、ミネラルを多く含む食品を摂っても体内に取り入れることができない場合が多くあります。タンパク質と共に摂ることが必要で、食品添加物にはミネラルを排出してしまうものもあります。ミネラルのサプリメントは吸収性を良くした良質なものを選ぶことが大事です。

保険適用がある鉄剤は吸収の悪い無機鉄であり、活性酸素の発生源となるため危険です。また植物性食品の鉄は無機鉄であり、吸収率が悪く小腸内のpHが中性だと不溶化して吸収されません。また、フィチン酸（玄米、豆類、全粒粉などの外皮に含まれる）・タンニン・カルシウム・リン酸塩・硝酸塩などが吸収を阻害します。赤身の肉などに含まれるヘム鉄が大事で、当院推薦のサプリメントには吸収効率を配慮してイースト鉄も配合されています。

カルシウムは、骨や歯を造るだけでなく、筋肉や血管の収縮に関わり、神経の働きに必須であり、不足すると自律神経失調症や神経症状さらにアレルギー症状も起こします。当クリニックが推薦しているカルシウムのサプリメントは、カゼインホスホペプチド・ビタミンD₃・クエン酸が含まれて吸収が良いものとなっています。一緒に含まれているマグネシウムは、エネルギー代謝に必須なミネラルで、酵素反応を助けます。マグネシウムは、セロトニンやGABAを作る際にビタミンB₆と共に補酵素的役割をし、神経伝達物質の授受にも関与するので、なくてはならないミネラルです。亜鉛は、細胞分裂や傷の修復に必要な必須ミネラルです。

4. 炭水化物の摂り過ぎと運動不足

タンパク質や脂質は消化が難しいために食べたくない、食べづらいという高齢者は多くおられます。ご飯、パン、芋などの炭水化物を食べることになりますが、炭水化物は消化酵素の働きによ

りブドウ糖となり、肝臓へ送られます。そこでブドウ糖は各組織に運ばれてエネルギー源となるほか、肝臓や筋肉でグリコーゲンとして貯蔵されますが、さらに余剰が出た場合は中性脂肪へと変化し、皮下脂肪や内臓脂肪として蓄積されます。内臓脂肪は、糖尿病や脂質異常症、動脈硬化などの生活習慣病の原因となります。運動不足も脂肪蓄積の原因です。

体内で過剰になった炭水化物（糖質）がタンパク質と結びつくと、終末糖化産物AGE（Advanced Glycation Endproducts）という物質が作られます。このAGEは老化促進物質として、身体に重大な害をもたらします。炭水化物（糖質）の摂り過ぎが高齢者の特徴であり、糖化の害が最もあらわれるのです。特に注意しなければならないのが、飲み物や食品に多く含まれる果糖です。果糖ブドウ糖液糖は、サツマイモ・トウモロコシ・ジャガイモなどのデンプンに酵素を加えて作り出すもので、砂糖よりもはるかに安いので飲み物に多く使われています。果糖は、消化酵素によって分解されずにそのまま腸から吸収されて血液に入り、肝臓に取り込まれます。ブドウ糖のようにインスリンが関与することがなく血糖値を上げにくい糖と言われてはいますが、糖化の影響はブドウ糖の10倍以上と言われています。果糖というと、果物の糖で安心のような気がしますが、とても危険なのです。なお、果物に含まれる果糖の量は、全体に対する割合は少なく、食物繊維やビタミン類も含まれているため、果糖ブドウ糖液糖などが添加された飲み物ほど危惧する必要はありませんが、過剰摂取は中性脂肪の増加や肥満の原因となりますので、適度な摂取を心がけましょう。

5. 思い込みに囚われ、自分の考えに固執

身体にはホメオスタシスが備えられており、十分な栄養とケアがあれば本来の健康な姿に変えられていくものです。ところが多くの人が、若い頃から目の前の生活に追われ、身体のケアよりも仕事や運動、そして遊びなどに囚われて、自分の健康に関心を持たないで過ごしてしまいます。高齢になって身体が思うようにならなくなった頃に、そのダメージを強く感じ、治そうとする思いも気力もなくなって、自分の不幸を嘆くことになってしまうのです。そのくせ、身体に害があることがわかっている飲酒や喫煙の習慣や昔からの不健康な嗜好をやめないことが多いのです。

高齢者の栄養不足の原因は、身体の不調を自分の変わらない体質と決め込んでしまうこと、若い時とは食物の栄養成分も自分の身体の吸収力も変わっているのに変えないでしまっていること、自分の嗜好や栄養摂取が偏っているのに改めないこと、などが大いに影響しているようです。

大事な栄養となる、肉・魚・納豆・卵・豆などを食べないでいると身体は衰えるばかりです。甘いものや菓子を食べると身体をもろくし酸化させます。サプリメントを摂りたくないという人もいますが、現在の栽培環境で植物の栄養素の含有率が減っている状況なので、手間や効率を考えるとサプリメント無しに健康を保つことは難しくなっております。また、医薬品は製品の安定が求められるために、ビタミンEなどは抗酸化力が殆どないものになっています。EPAやDHAは医薬品もサプリメントも内容は殆ど同じです。保険適用で安くなるかどうかを吟味して利用するのもありですね。私は良質のサプリメントの方が効率的かつ安いのでサプリメントを用いています。



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）
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)