



夏の休暇に、郷里の前橋の兄姉を訪問してきました。89歳の兄は、要支援2、義姉は要介護2でリュウマチです。耳が聞こえなくなっているのに、電話も通じず、訪問して呼び鈴を押しても返事がなく、縁側に入ると顔が合い、オウと上がらせてもらいました。歩行車を使っても買物はありません。息子と娘に頼っていました。ネット注文できるほど器用ではありません。兄は大腸がんと膀胱がん、義姉は肩と肘の骨折手術と苦労していますが、久しぶりの訪問を喜んでくれました。81歳の姉は心臓手術と大腸手術、義兄は重度の認知症で怒りやすくなっているのを気を遣っています。74歳と77歳の姉は、まだ元気だけれど連れ合いはもういません。私の近くに住む85歳の兄は医療介護付き老人ホームに入れて落ち着いたけれど、おむつその他の消耗品の供給に気を遣います。他に、栃木県に87歳の姉が足も動かないのに這って生活し、83歳の姉は夫婦で耳が衰えて、電話では何もわからない状態です。それぞれが不自由だけれど、愚痴も言わずに懸命に生きていて、涙が出ます。

高齢者の実態は、多くの人が悲惨です。院長に聞くと、「健康に留意している。」「食事をしっかりと食べている。」と答える患者が多く、悪くなるまで指導を受けようとしないうちに困惑しているそうです。血液検査が一番安全で確実な数値なのに、画像や専門の数値で異常が出るまで、治療を受けようとしないうちです。しかし、それではもう遅いとのことでした。

危険なサインは、貧血、血流不全、血中タンパクの不足、炎症反応、更には、痩せ、シミ、肥満、脂肪、オナラが臭い、などがありますが、その段階で真剣に対処すれば、問題なく改善していくのです。悪くなると、簡単に手術を受け入れますが、たとえ成功したとしても、手術からの回復は身体にとつてかなりの力と時間を必要とするのです。そして、そのダメージが身体をむしろ悪くしていきます。

日々の節制や努力をしようとしないうちです。院長の父親は、病院を抜け出してラーメンを食べに行き、心臓への血管を詰まらせて死んでしまいました。その後の、家族の悲しみ、苦しみはなかなか消えるものではありません。私は30年前、肝臓を悪くして少し運動をすると掌が真っ黒になり、不整脈で動けなくなりました。妻子を残して死ぬわけにはいかないと、節制と運動を始めました。検査数値も少しずつ改善してきました。遺伝や体質などと言いつつ改悪してはいけませんね。

事務長 柏崎久雄

* 9月4日(水) 午後は、院長が保険診療の指導を受けるため、休診となります。

* 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。

* 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)。

* マリヤ・クリニックでは、管理栄養士を募集しています。お問い合わせは受付にしてください。

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

ゲルサミン2.0、ロイソ・Bゲル、αリポ酸+C200、カリウム60
9月2日(月)～10月11日(金)

聖書を読む会 9/10(火)13:40～

< 健康維持と食生活 >

先月は高齢者の健康維持について記してみました。タンパク質摂取の重要性は、いくら伝えても実践しない人が多い様です。抗酸化ビタミンの摂取は、感染症やストレスに大きな効果がありますが、これもわからないようです。ミネラルの摂取についても、気を付ける人が少ないことにつながります。炭水化物の摂り過ぎと運動不足は肥満を導き、体調も悪くなるので為す術もなくなります。「聞く耳のある人は幸いです。」これらの忠告をしっかりと受け留め、健康になる人がいることに慰めを得ます。

不適切な食習慣や食事は高齢者だけではないので、繰り返しになりますが、もう少しまとめてみることにしました。まずは、身体全体に栄養と酸素を送り、老廃物と二酸化炭素を回収する血管が損なわれていることです。次に、簡単に必要な栄養素を摂る方法を挙げてみました。さらに健康と生きがいのある生活のために柔軟な生き方をすることです。これまでの生き方と食習慣に囚われ、体調が悪くなくても病気になっても、自分で管理しようとせずに医師と薬任せの人が多いです。

1. 血流が悪い。

血管は最も大事な器官ですが、殆どの人が大事にしていないようです。

① 運動不足

現代人の特徴は、要領よく速やかに効率よく対応するという傾向です。いくら栄養に気を付け、サプリメントを摂取しても、運動を十分しなければ健康は確保できません。運動と言っても、その人の年齢、体力、体調、その他の状況を考慮して、内容や量を調整しなければなりません。新型コロナ禍で外出や運動を控えた人の体力の衰えが顕著です。さらに、猛暑の中、「外出を控え、エアコンを掛けた室内で過ごしてください。」という指導が行き渡っています。現代社会は、責任転嫁の警告や注意ばかりですが、健康は自分の判断で作ります。

運動をせずにエアコンの部屋で過ごす汗をかくことが少なくなります。加齢により汗の調整能力が衰えますが、汗は体温調整に大きく寄与し、ストレス発散にも汗をかくことは効果があります。服が染みになったり、においが気になったりすることで、汗をかかないようにする人も多くなっているようですが、汗をかかない人は、新陳代謝が悪くなり不健康になっていきます。

高齢の夫婦が必死に早足で歩いているのを見て心配になります。暑い中、壮年が汗まみれになって走り、お腹が揺れているのを見ても危ないなど見守ってしまいます。運動というと、肉体苦行のように捉える人が相変わらず多いです。他方で、炎天下でも草刈りをしている人々の筋肉を見て、やはり違うなど感心します。作業現場の人たちの仕事なれた働きぶりにも感心します。また、若いスポーツマンが嬉しそうに走り回っているのを見ると、人間の強靭さに感動します。オリンピックの選手たちも凄かったですね。筋肉が多いと、暑くても筋肉から水分やエネルギーが補給されるので、暑さに強いのです。運動している人の血管は綺麗です。

② 劣悪な食習慣

わざわざ劣悪としますが、揚げ物が好きで緑黄色野菜が嫌いな人は肌も血管も内臓も劣悪で、長生きは難しいでしょう。揚げ物に使われる油は殆どにトランス脂肪酸が含まれており、悪玉コレステロールを増やし、善玉のHDLコレステロールを減らして、動脈硬化を促していきます。カロリーも高く、酸化もしやすく、代謝に必要なビタミンB群も緑黄色野菜を摂らないので不足します。揚げ物を一日一食摂ると死亡リスクが8%高くなるという報告があります。自宅で揚げ物をする時は、オレイン酸を含むオリーブ油、キャノーラ油、ヒマワリ油などが良いでしょう。

ラーメンも塩分が多く、炭水化物が多いので、血糖を上げ、糖尿病や動脈硬化を起こします。豚骨ラーメンなどは脂肪分も多く、ラーメンが好き人は殆どお腹が出ています。インスタントラーメンは、さらに悪く、油で揚げた麺が酸化して害をもたらす、添加物も有害です。

ハムやソーセージなどには殆ど発色剤として亜硝酸ナトリウムが添加されています。これは発がん性が強い危険なものです。ハム・ソーセージ・サラダチキン等を私たちは購入せず、生肉を買います。しかし、鶏肉でも“プロイラー”と呼ばれるものは、生産性を高める

ために密集した環境で感染予防に抗生物質等の薬物を投与して50日～60日で生育させたものです。地鶏と表示された高価な鶏肉以外は、鶏肉は危険です。

パンに入っているマーガリンやショートニングには有害なトランス脂肪酸が含まれていることは先月お伝えしました。もっとひどいのが、菓子パンです。高価なものはわかりませんが、パンを購入する時は必ず成分を調べてください。乳化剤は発がん性や生殖機能への影響があり、腸の炎症、心血管系疾患を引き起こします。硝酸カリウムは発がん性があり、ソルビン酸カリウムは善玉菌を死滅させると報告されています。

③ 糖分を含む飲み物

コーヒー、紅茶、スポーツドリンク、炭酸飲料、果汁ジュース、その他、砂糖を含む飲み物を持ち歩いている人がすごく多いのは驚きです。多量の糖分は、血管を傷付け、血流を悪くします。缶コーヒー1缶で砂糖13.5g、微糖コーヒーでも約5g、アイスマルクティー500mlで37.5g、スポーツドリンク20~34g、果汁ジュース50~60g、コカ・コーラ200mlで22.6g、500mlで56.5gと多くの糖分が含まれており、ファンタやカルピスでも同じようなものです。スポーツドリンクは、スポーツでエネルギーを消費している時に飲むもので、普段は飲んではいけません。

眠気を取り仕事をするために、元気になるために、という理由でエナジードリンクを飲む人が多いようです。エナジードリンクにはカフェインが多量に含まれており、中枢神経系が過剰に刺激されて、興奮、不眠、心拍数の増加、めまい、不安、震えなどが起こり、胃腸の調子も悪くなって、吐き気、食欲不振、嘔吐、下痢なども起こすことがあります。とりわけ、妊婦や授乳婦はエナジードリンクを飲むべきでなく、カフェインを含むものも控えるべきです。

野菜を食べていないとして野菜ジュースを飲む人が増えています。しかし、ある成分が多いと宣伝されても、野菜ジュースは野菜ではありません。加工によりビタミンCは失われ、不溶性食物繊維は少なく、美味しさのために糖分が加えられています。

2. 摂取しやすいお勧めの食品。

① 卵

昔は、コレステロール値が高くなるので、卵は1日1個と言われていましたが、それは関係ないことがわかり、現在は安価で良質なタンパク源としてアスリートには大流行りです。大谷選手は1日卵16個摂っているそうですが、私のフランス人の婿も健康オタクで毎日8個も食べています。私たち夫婦も、毎日4個ずつ卵を食べています。体調不良の患者さんが、毎日3個の卵を食べ始めてからだるさがなくなったと報告してきました。

② 豆

豆から芽が出て植物が実っていくので、豆にはタンパク質・食物繊維・ビタミンを含めて命を育む重要な栄養素が詰まっています。大豆、小豆、黒豆、そら豆、エンドウ豆、どんな豆でも、乾燥豆を買って自分で料理してください。自ら煮て灰汁を取り、精製糖でない黒糖やキビ砂糖を入れれば美味しく安く栄養充分なおかずやおやつになります。

③ 酢

酢は料理にも飲み物にもおやつにも用いると血液をサラサラにし、脂肪を減少させ、血圧を下げ、疲労回復にも効果があります。

④ 小魚

小魚は、血液をさらさらにし血栓を作りにくくする機能を持つ不飽和脂肪酸、EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）も豊富に含んでいます。EPAやDHAは、生活習慣病の予防や、脳の活性化、肌のアンチエイジングなどへの効果も注目されています

3. 交流と健康を阻む独りよがりと変えない習慣。

生まれ育って身に着けた習慣や考え方を換えようとしなない人が多くおります。それぞれの人がそうであると、齟齬（そご）が生じ、軋轢（あつれき）が生まれます。人間関係だけでなく、身体と健康にも支障を来たしてしまうことに気が付いてください。

① プライド、劣等感、鷹揚、偏執

自分の不健康を知られたくなくて血液検査や体組成計などを受けない人がいます。血圧が高いと、低くなるまで繰り返したり、スイッチを切ってしまう人がいます。自分の食生活が恥ずかしいので、栄養指導を受けなかったり、本当ではない食習慣を告げる人もいます。タンパク質が足りない、栄養が足りない、と言われると、そんなはずはない、と否定し、怒る人がいます。

人より優位に立ちたい、自慢したい、みっともないところは見せたくない、という考え方の人が病気になったり、体調が悪くなったりすると、回復・改善は厄介になります。それらの原因を、自分には責任のない偶発的な事故や事件のせいにする人もおります。言い訳が多い人の回復は、自己責任・自己管理を意識する人よりもかなり遅くなります。そして、周囲も対応に苦慮し、関わり合わなくなる傾向があります。

自然食や有機野菜嗜好、ビーガン、アレルギーなどいろいろな立場・考え方・状態の人がいますが、検査を受けずに、不健康であっても代替食などを検討しない人もいます。

② 食習慣と好き嫌い

野菜を食べない、甘い物が好き、酒を止められない、という人が多くおり、健康を害しています。危険な食生活をしていても気にせず過ごして発病し、手術の必要があっても好きな物しか食わず、嫌いな物は食べようとしない人もいます。

③ 習慣や思い込み

歯を磨かない、身体を洗わない、部屋を片付けない、服を洗濯しない、などという人もおります。細菌感染が起きても、重症になるまで医者に行かずに放置しています。自分で健康管理をせずに医者通いをし、良くならないことを医者のせいにする人もいます。

④ 夫婦関係と家族関係

今まで健康で過ごしてきた食生活を保つとしながら、物価高と収入減により少しずつ食費を節約して過ごし、高齢化により吸収率や食欲が落ちているのを気が付かずに体力や免疫力が落ちているケースが最近目立つようになりました。調理と食事を妻に任せ、自分では何もできない夫が妻の発病や入院により、急激に体力を落とすこともあります。

⑤ 人との交流が減り、外出しないこと

病気になったり、高齢になったりすると、外出が減り、人との交流も減りがちになります。自分が元気でなくなると、みっともない姿を見せたくないと思う人は、回復が遅くなり、イライラや焦りも出てきて、心身の状態が悪くなります。状態が悪くなった時ほど、人との交流が大事なのです。周囲の人も、励まそうとして当人へのアドバイスを繰り返したり、いろいろな情報を与えたりするとストレスになります。



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)