



今年の夏は最も暑かったようです。雨も降ったので雑草の繁殖が凄まじく、チキン・トレーラーなるものを造りました。一昼ほどの檻にニワトリを入れて毎日動かし、雑草を食べさせ、土をほぐし、糞を肥料にするという画期的なものです。そこに2羽を入れて様子を見ると、翌日の卵の殻が脆くて、持つとすぐに割れてしまいました。ニワトリ用の飼料には貝殻の粉末などが入っているのですが、カルシウム分がないと翌朝には不足の結果が出たのです。慌てて牡蠣の殻をあげました。

卵には、食べたものの結果が現れています。飼料を多く与えると殻は硬くなり、黄身は盛り上がり、白身は弾力がありなかなかなほぐれません。味も違います。草が大好きですが、好き嫌いもあります。残飯もあげますが、ベタベタしたものは食べません。喉につかえるからです。草を与えないでいると喧嘩をします。ビタミンB群が不足するからです。8羽が私と同じ誕生日ですが、性格も身体つきも異なります。泥水も構わず飲むので、免疫力の強さは凄いでしよう。私の助言に従って卵を多く食べるようになった人からは体調が良くなったという報告を受けています。

バラを思いっきり剪定しました。中途半端な剪定を繰り返していたので丈が伸び、2m以上のところに花が付いていました。80センチくらいのところを幹だけを残して全て切り落としました。バラは剪定しないと弱くなり、花も咲きません。根元には牛糞を大量に入れました。牛糞は土を柔らかくし有機物を含んで土壌改良効果があります。肥料は即効性の液肥を定期的に与えています。芽が出てきたので、これからは肥料として鶏糞を与えます。見事な赤いバラが目線の高さで見られることでしよう。

体調が悪いとか、病気や故障があるという人の食事を見てみると、基本的に食べる量と種類が少なく、肉を食べない人の活力は弱いようです。タンパク質不足はセロトニンが生成できないので、うつになってきます。

肉や魚の摂取が足りないのです。鉄や亜鉛、カルシウムなどのミネラル不足の人も多くなっています。精製塩、精製糖、精製米、精製小麦粉など、精製食品は身体を不調にします。不調になると、食欲がなくなり、一層体調を悪くし、病気になっていきます。そして、看病や介護をする体力と気力がなくなると、家族で苦しい生活を送るようになってしまいます。辛いことを伝えて申し訳ありません。どうぞ、元気に過ごして下さい。院長は、皆さんのことをいつも心配しています。

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

ヘム鉄、亜鉛、イソフラボン
10月1日(火)～11月8日(金)

聖書を読む会 10/15(火)13:40～

- * 10月からインフルエンザの予防接種が始まります。ホームページから予約してください。受付でもできますが、電話予約はできません。詳細は、ホームページか掲示をご覧ください。コロナワクチンの予防接種は当院では実施しません。
- * 10月～12月の土曜日は、乳幼児健診、特定健診は行いません。ご予約の上、平日にご来院ください。
- * 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。
- * マリヤ・クリニックでは、管理栄養士を募集しています。問い合わせは受付にしてください。

< 栄養補給とサプリメント >

巻頭言でお伝えしたように、ニワトリやバラは栄養の状態が如実に現れます。人間は、身体が大きく貯蓄量もあるので食べたものの影響がわかりづらく、また思考と嗜好があり素直に栄養の影響を認めないところがあります。

1. 適切な栄養摂取について

ドーズ (Dose) とは薬の「服用量」を意味する言葉で、Over Doseは「過剰摂取」「過剰投与」を意味し、薬の過剰摂取は身体に悪いのです。薬剤は薬効を持つ成分を濃縮したものですから、適量では効果があるけれどもオーバードーズは腎臓や肝臓に負担となり、身体に害となります。

[オーバードーズ (過剰摂取) の代表的な例]

高校生の60人に1人が市販薬の乱用の経験があるという調査結果がでており、特に10代~20代の若い女性に乱用をする方が多いという報告があります。精神的不安やストレスによってオーバードーズをしてしまう人が増えています。

- **睡眠薬系**：酩酊状態、錯乱状態、昏睡、けいれん発作、呼吸抑制
- **咳止め薬系**：立ちくらみ・めまい、傾眠、吐き気、意識消失、昏睡、呼吸抑制

[サプリメントの適切な摂取とは]

サプリメントの利用理由は独立行政法人国民生活センターの資料によると、「栄養補給のため」(約25%)、体力健康維持・疲れやすさの軽減(13%)、「ダイエット」(10%)、「なんとなく」(9%)、老化予防(8%)、「病院で治療していない諸症状の軽減のため」(8%)、「美容」(7%)、「病院で治療中の諸症状の改善のため」(6%)となるそうです。

サプリメントは食品であるため、医薬品のような過剰摂取の害はあまり取り上げられていませんでしたが、薬のような薬効が顕著でないためでした。小林製薬の紅麹製品による健康被害によって大きく取り上げられることになりました。

- 総合ビタミン剤が多く用いられていますが、複数・多種類・多用途のビタミンが一粒(1g以下)に含まれていても、効果の確認は難しく、「なんとなく」摂っておく、ということに用いられがちです。また、そのような少量のサプリメントで効果が大きいとすれば、大量摂取は心配なものとなります。
- 栄養医学では症状や個人の検査数値の結果に基づく詳細な栄養素必要量が推奨されます。そして、個別の効果を持つ栄養素の摂取と共に、全体の健康状態の改善が大事なものとされます。例えば、必要なタンパク質量は1gや2gで補えるものではありません。

[サプリメントにオーバードーズはあるのでしょうか。]

サプリメントは食品であるため、医薬品のように含まれている成分が全て記載されない場合があります。そのため、栄養成分表示や原材料表示には書かれていない物質が含まれている可能性があります。さらに食品は、医薬品と比較して製品の品質管理レベルが低いため、同じ工場で複数の製品を製造している場合には、他の成分が混入してしまう可能性もあります。

また、栄養素の中には、とり過ぎると健康被害を及ぼす成分があります。サプリメントには、摂取したい栄養素以外の成分が入っている場合があるため、複数のサプリメントを併用している場合には、栄養素の過剰摂取のリスクが高くなります。

- 粗悪なサプリメントでは健康を害することがあります。

今月の(株)ヨーゼフのキャンペーンにあるヘム鉄と亜鉛は、単なる鉄分や亜鉛ではなく、身体に害のないようにしてあり、吸収も良いようになっています。非ヘム鉄ですと、無機鉄であり、肝臓に害となりえます。植物や鉱物からできる無機鉄は身体には良くありません。亜鉛も同様です。マリヤ・クリニックでは、健康面と効果を考えて、良質なサプリメントを推奨しています。

- 原料や製造法の管理が大切です。

ミネラルの原料が鉱物としてのミネラルか、生物に由来するミネラルかでその効果や安全性が違ってきます。サプリメントは食品に区分されるのですが、医薬品ほど安全基準が厳しくないので、粗悪なミネラルが安価で売られていることがあります。ビタミンも熱処理や高圧処理されると、有効な効果が失われることがあります。保存法も、防湿・酸化防止・遮光・断熱などの配慮をされるのが大事です。

2. 食事で摂らなければならない必須栄養素

食物にはドーズという言葉は使いませんが、炭水化物（特に砂糖）や過酸化脂質に関しては Over Doseはあるでしょう。タンパク質の場合には、身体の組成に必要なので必須アミノ酸などと言います。タンパク質は胃・膵液・小腸の消化酵素の働きで、ペプチドやアミノ酸まで分解されて吸収されます。アミノ酸を材料として身体の細胞が造られていくのですが、**9種類のアミノ酸は体内で合成することができないために必須アミノ酸として食事で摂る必要があります。**

〔タンパク質摂取に関する注意事項〕

- 食品に含まれる必須アミノ酸のバランスを示した数値を**アミノ酸スコア**と言い、必要量に対し最も少ないアミノ酸の割合で示されます。それぞれのアミノ酸の必要量を全て満たしていればアミノ酸スコアが100となり、アミノ酸の必要量の6割しか満たされていないアミノ酸が1種類でもあるとアミノ酸スコアは60となります。必須アミノ酸が1つでも欠けると体タンパク質を構成することができなくなるため、アミノ酸スコアが100に近い食品ほど良質なタンパク質が摂れる食品ということです。
- タンパク質は非常に多くの種類があり、人間のタンパク質は約2万種類もあり、水分を除いた体重の7~8割はタンパク質です。摂取するタンパク質も、粗悪なものでは分子量が200万~800万のものがあります。分子量が1万以下のものをペプチドと言い、マリヤ・クリニックではこのペプチドタンパク質を治療に用いています。分子量が大きいと消化吸収が難しくなり、お腹が膨らんだり、ガスが出たり、下痢になったりします。高齢者や栄養不良の人はタンパク質消化酵素が足りないため、良質のペプチドタンパク質を摂る必要があります。極度の栄養不良で病状が悪化している場合には、消化の不要なアミノ酸の摂取を勧めることもあります。
- **必須アミノ酸のうちバリン・ロイシン・イソロイシンのことをBCAA**と言います。他のアミノ酸は主に肝臓で代謝されますが、BCAAは主に筋肉で代謝されるのが特徴です。身体の必須アミノ酸の約40%を占める重要なアミノ酸であり、タンパク質を合成したり、筋タンパクの分解を抑制したり、免疫を高めたりする作用があります。運動前後や運動中のこまめな補給が推奨されます。
- **グルタミン**は体内で合成されるため、非必須アミノ酸に分類されるアミノ酸です。その一方、ストレスや運動などにより需要が高まり、生合成だけでは補うことができなくなるため、準必須アミノ酸とも呼ばれています。入れ替わりの激しい胃腸粘膜や、免疫細胞のエネルギー源として働くアミノ酸としても重要です。

〔必須脂肪酸〕

脂肪酸には、「飽和脂肪酸」と「不飽和脂肪酸」という2つの種類があります。炭素と炭素の間に二重結合が全くない脂肪酸を飽和脂肪酸、二重結合がある脂肪酸を不飽和脂肪酸に分類します。不飽和脂肪酸のうち炭素の二重結合が一つのものを「一価不飽和脂肪酸」、2つ以上あるものを「多価不飽和脂肪酸」と呼び、必須脂肪酸は多価不飽和脂肪酸に該当します。**体内で他の脂肪酸から合成できないことから、必須脂肪酸と呼ばれ、食事から摂取する必要があります。多価不飽和脂肪酸（必須脂肪酸）はn-3系とn-6系に分類され、植物性油などに多く含まれています。**

必須脂肪酸は、健康を維持するのに重要な栄養素なのです。さらに、必須脂肪酸は脂溶性ビタミン（ビタミンA・D・E・K）と一緒に摂取することによって、脂溶性ビタミンの吸収率を高める働きをします。

- **ドコサヘキサエン酸（DHA）**：魚油に多く、神経細胞の流動性を高め情報伝達をスムーズにします。
- **エイコサペンタエン酸（EPA）**：魚油に多く、抗炎症作用や血流改善作用があります。

- **α-リノレン酸**：エゴマ油や亜麻仁油などの植物油に含まれており、脳神経機能を高く保ちます。体内でDHA、EPAへと代謝されます。熱に弱く、酸化しやすい性質を持っているので、加熱調理には適していません。
- **リノール酸**：成長や生殖機能、皮膚の健康にかかわります。米や小麦などの主食となる穀物や肉類、大豆油やコーン油に多く含まれているため、不足する心配はありません。
- **アラキドン酸**：脂っこい食事が多い方に役立ちます。リノール酸の代謝物質です。
- **γ-リノレン酸（ガンマ-リノレン酸）**：リノール酸の代謝物質です。血糖値やコレステロール値、血圧を下げる効果があり、高血圧の予防もしてくれます。

[その他の必須なもの]

- **食物繊維**

食物繊維が足りないと、「肥満になりやすい」、「糖尿病になりやすい」、「コレステロール値の上昇をまねく」、「便秘になりやすい」、「痔になりやすい」、「腸内の有用細菌が減る」、「腸内の有害物質が発生しやすい」、「静脈瘤ができやすい」などの弊害が出てきます。

- **水**

水は生命維持に欠かせない物質で、体内での物質の溶解・運搬や体温調節といった働きがあります。体から水分が10%失われると身体機能に異常がみられ、20%失われると命の危険が生じるため、毎日きちんと摂取しなければなりません。高齢者の生活を見守っていると、排尿や排便の困難への危惧から、水分を摂らない人が多いことに気が付きました。また、喉の渇きに気が付かない場合も多くあるようです。食品の摂取量が減っていると、水分の補給が足りなくなります。

3. 食品によるビタミンの補給

食品中のビタミンは、保存・調理・加工によって変化・減少します。熱・酸化・紫外線・酸素によって分解し、水や調理油によって流出し、発酵その他で変化します。

水溶性ビタミン（ビタミンB群、ビタミンC）は水に溶けるので水と一緒に移動してしまい、洗ったり茹でたりすると食品から流れ出てしまいます。ビタミンCや葉酸は加熱調理によって大きく減少します。脂溶性ビタミン（ビタミンA、D、E、K）は油に溶けるので、炒めたり揚げたりすると吸収率が良くなります。油自体にも脂溶性ビタミンが調理によって含まれます。調理によって食品に含まれるビタミンは減少し、特に熱に弱いビタミンがあるので注意が必要です。動物性食品に多く含まれるビタミンや植物性食品に多く含まれるビタミンがあるため、菜食主義や野菜を食べない食生活ではビタミンが不足することが起こってきます。サプリメントによるビタミン補給が必要な時代になっていることは確かです。



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)