



あけましておめでとうございます。

感染症が大流行です。祝う状況ではない方もおられると思います。長くクリニックをしてきて、年末に感染症が流行つても年が明けるとすっきり収まってきたことが殆どです。休んで身体を労わることが健康を左右することをいつも実感してきました。

今回の流行はこれまでと少し異なる印象があります。詰まっていた下水管から一気にゴミが流れだしたような感じです。新型コロナ、インフルエンザ、RSウイルス、リンゴ病、劇症型溶連菌感染症、マイコプラズマ肺炎、手足口病、感染性胃腸炎、・・・次々に流行する感染症に医療機関も大慌てです。どうしたのでしょうか。

アメリカの次期厚生長官にロバート・ケネディ・ジュニア氏が予定されています。彼は、自閉症とワクチンの因果関係を指摘し、医薬品の広告禁止を訴えています。大企業による政治献金や行政への関与が疑われる今日、政府が「大丈夫！」とする判断が大丈夫ではない可能性が挙げられるようになってきました。

健康管理は、自らの身体と体調を確認して自ら判断して形成していかねばなりません。がんの蔓延も気になります。ところが、多くの人が、がんは誰にでも起こり得ることで、昔は診断ができなかったただ、と考えています。そして、発がん性があると警告される食品を平気で食べています。

健康も、幸せも、子育ても、運や思い付きでは獲得できません。忙しいと、しっかりと考えることもできずに感情的になってしまふことが多くあります。なんで忙しいのかと様子を伺うと、スマホやテレビや遊びに時間を取られています。そうして次第に人や状況を受け入れることができずにイライラが募り生活を崩壊させてしまうようです。

病気に罹ったら寝て休むことです。うまくいかなかったら、寝てしまふと良いでしょう。しばらくしたら起き上がりたくなります。卵かけご飯は、先にご飯に醤油を掛けてレンジで温めてから卵を載せると絶妙な美味しさになります。そしてまた寝たら元気になるでしょう。人生は案外長いものです。焦らなくても、慌てなくても、少しずつ幸せ、健康になってください。冬の寒さは、籠るためのものかもしれないね。神の祝福がありますように。

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

EPA・DHA、ミセル EPA・DHA、イチョウ葉エキス、γ-リノ
1月6日(月)～2月14日(金)

聖書を読む会 1/21(火)13:40～

* 12月から、マイナ受付が推奨されておりますが、1年間は引き続き紙の保険証による受診も可能です。

* インフルエンザの予防接種をしています。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。コロナワクチンは当院では接種しません。

* 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)。

< 食品添加物について >

ノーベル賞を2つ受賞したライナス・ポーリング博士は、精神病・神経症・その他身体の不具合について、薬剤による治療ではなく、栄養素の欠損によるものであるという見解から、治療や研究を進めてきました。つまり、**身体は細胞からなり、細胞は栄養素によって構成されているので、本来ならば、その構成要素を適切に補充すれば本来の機能が回復するという考え方です。それで分子整合医学と名付けたわけです。**

博士は、その機能を阻害するものとして、まず加工食品の害を挙げています。健康を維持するために必要な栄養素を取り除き、そのうえでほんの少しの栄養素を添加したものを栄養強化食品と呼んでいるのは、筋違いだと怒っています。更に、食品添加物、有害ミネラルなどの害にも着目され、食物による脳アレルギーにも気が付いています。1968年頃の指摘です。

現在、マリヤ・クリニックはIgG検査による食物アレルギーの害を指摘していますが、日本では今でもその検査はできません。むろん、(株)ヨーゼフを通して提供している栄養食品は、上記のようなものではなく、多くの治療成果を上げています。また2020年から始めた自然・アレルギー対応食品も原料や添加物などを吟味したものです。その為、市販製品よりも高い物が多いのですが、健康管理の為に大事な物を集めています。グルテンフリーやカゼインフリーの食品によって、発達障害の子供だけではなく、その家族も体調不良が改善した報告を受けています。

危険な食品添加物について、何度もお伝えしても、吟味せずに平気でそれらが含まれている食品を食べている人が多くおります。そして、がんやその他の健康被害を受けて、体調が悪くなっているのです。

A. 危険な食品添加物

1. 亜硝酸ナトリウム (発色剤。ハムやソーセージの変色防止や魚卵加工品の発色剤)

「毒物及び劇物取締法」で劇物に指定され、致死量は約2gです。食肉や魚肉に含まれるアミンに反応して、発がん性のあるニトロソアミン類に変化します。ビタミンCが必ず含まれているのは、ニトロソアミンの生成を阻害するためです。ハムやソーセージで、亜硝酸ナトリウムが含まれていないものを見つけるのは難しく、買わないようにする必要があります。

2. トランス脂肪酸 (マーガリンやファットスプレッド、ショートニングに含まれています。)

植物油は液体ですが、硬化油や乳化剤や着色料その他を混ぜて人工的に作るのがマーガリンで、油脂成分が80%未満のものをファットスプレッドと言います。油脂に水素を結合して硬化油を作ると、その生産過程でトランス脂肪酸が生じますが、これは悪玉コレステロールを高めて善玉コレステロールを低下させ、心疾患のリスクを高め、喘息やアトピー性皮膚炎などのアレルギー、認知症やがんになる可能性があるとして、多くの国で使用禁止とされています。市販のパンには殆どマーガリンや後述のイーストフードが含まれており、注意が必要です。

3. イーストフード (パン製造に用いる膨張剤)

イースト (パン酵母) に混ぜるとふっくらとするので、パンの大量生産には欠かせないとして用いられてきました。イーストフードには、塩化アンモニウム・塩化マグネシウム・リン酸三カルシウムなど16種類あるそうですが、塩化アンモニウムは毒性が強く、犬は6g、ウサギは2gで死んでしまうそうです。大量生産のパンには、臭素酸カリウムが含まれていることも多く、これは腎臓に腫瘍を、腹膜にがんを発生させることがあると報告されています。

4. アスパルテーム (合成甘味料。ダイエット食品や飲料に多く含まれます。)

アスパルテームは、アミノ酸と劇物のメチルアルコールを合成して造られ、砂糖の200倍ほどの甘味があります。WHOは成人を対象とした数カ月の比較的短期間の研究では、人工甘味料の使用が多い方が減量効果を認めましたが、年単位にわたる長期間の研究では、むしろ人工甘味料の使用が多い方が体重増加があると認めました。2023年7月、人工甘味料のアスパルテームについて、WHO傘下にある国際がん研究機関 (IARC) が発がん性を公表しました。肝臓がんや乳がん、血液のがん (悪性リンパ腫や多発性骨髄腫) と関連している可能性が報告されております。

他にも、合成甘味料の**アセスルファムK** (カリウム) は、体内で分解されずに身体に蓄積し、

胎児にも移行することがわかっています。リンパ球の減少や肝機能障害の恐れがあります。ソルビットも胃けいれん、腹痛、下痢などの急性症状を起こす場合があると報告されています。

5. リン酸塩 (チーズに含まれる乳化剤、かんすい)

乳化剤は、水と油を混ざりやすくするためのものですが、合成乳化剤にはリン酸塩が含まれ、血中カルシウムを低下させ、骨を弱くします。腎臓の石灰化を起こすものもあります。プロセスチーズに多く添加されますが、合成か自然のものかの明瞭表示は無いようです。

ラーメンに含まれるかんすいも殆どがリン酸塩で、リン酸塩は他には食肉製品、魚肉練り製品、漬物など、多くの食品に用いられています。

6. タール色素 (食品の着色剤)

最初はコールタールから造られた合成着色料で、現在は石油精製によるナフサを原料に造られます。食品、医薬品、化粧品、衣類などの着色料、食品添加物として使用され、現在でも多くの食品に用いられています。赤色2号は発がん性が確認されてアメリカでは使用禁止になりましたが、日本では未だ使用が認められています。赤色2号はアゾ結合という化学結合をもっていて、同じような赤色40号、赤色102号、黄色4号、黄色5号も化学構造が似ているので、発がん性の可能性があります。上記のような毒性試験で確認されているかは疑問です。

7. カラメル色素 (多くの食品に含まれています。)

カラメル色素には4種類あって、カラメルⅢとカラメルⅣは炭水化物などにアンモニア化合物を加えて熱処理をして合成したもので、アメリカでは発がん性があるとして訴えられ、コーラの製法から除外されることになりました。日本では、どれが含まれているか表示義務がないのでわかりません。

8. ベーキングパウダー (膨張剤。ビスケットやクッキーなどに含まれます。)

ベーキングパウダーは重曹にミョウバン (硫酸アルミニウム) を加えて作りますが、アルミニウムが腎臓や膀胱そして神経へ悪影響をもたらし、若年性痴呆に繋がることもあります。握力の低下を引き起こすこともあります。ミョウバンは、野菜や魚介類の煮崩れ防止や品質安定剤としても使用されています。

9. 合成香料 (ジュースやお菓子、柔軟剤や化粧品等に含まれます。)

サリチル酸メチルは毒性が強く、ベンズアルデヒド、フェノール類、イソチオシアン酸アシル、エーテル類なども毒性があります。香料をわざわざつけること自体が危ないのです。

B. 厚生労働省の立場

食品添加物の安全性評価は、リスク評価機関である食品安全委員会が行います (食品健康影響評価)。具体的には、動物を用いた毒性試験結果等の科学的なデータに基づき、各食品添加物ごとに、健康への悪影響がないとされる「一日摂取許容量」 (ADI) が設定されます。

① 安全性の確認

1. 化学物質の同定 (何であるかを見定めること)

規格の設定：純度・性状・不純物等による物質の同定

2. 実験動物等を用いた毒性試験結果

無毒性量：何段階かの異なる投与量を用いて毒性試験を行ったとき、有害な影響が観察されなかった最大の投与量

毒性試験：亜急性毒性試験及び慢性毒性試験、1年間反復投与毒性／発がん性併合試験、生殖毒性試験、遺伝毒性試験

3. ADI (一日摂取許容量) の設定

人が生涯その物質を毎日摂取し続けたとしても、健康への影響がないと推定される一日当たりの摂取量

4. ADIを超えないように使用基準を設定

5. 安全性の確保

食品添加物の国際的な基準等は、国連食糧農業機関 (FAO) / 世界保健機関 (WHO) の合同食品規格委員会 (コーデックス委員会) 食品添加物部会で検討されています。

また、食品添加物の安全性について国際的な評価を行うため、国連食糧農業機関／世界保健機関合同食品添加物専門家会議（通称：JECFA）が設置されています。

日本での食品添加物の品質の規格や使用量の基準は、このような国際的な規格や基準にできるだけ沿うように定めていますが、一方で日本と諸外国ではこれまでの長い食生活や制度の違いなどにより、添加物の定義、対象食品の範囲、使用可能な量などが異なっていることから、単純に比較することはできません。

② 食品添加物とは

「この法律で添加物とは、食品の製造の過程において又は食品の加工若しくは保存の目的で、食品に添加、混和、浸潤その他の方法によって使用する物をいう。」

（食品衛生法第4条第2項）

役割としては

- ・食品の形を作ったり、食材を加工しやすくする
- ・食品の味や食感、香りを向上させる
- ・微生物の増殖を抑えて保存性を向上させる・・・など

1. 安全性を保つ

「食中毒の危険性をなくす」「酸化による変色を防ぐ」など食品の安全性を保つはたらきがあります。

保存料... ソルビン酸カリウム、安息香酸ナトリウム、ε-ポリリシン など

酸化防止剤... L-アスコルビン酸、亜硫酸ナトリウム、dl-α-トコフェロール など

殺菌料... 次亜塩素酸ナトリウム、次亜塩素酸水、亜塩素酸水 など

2. 味や香りを高める

調味料、香料などにより味や香りを高めるはたらきがあります。

着色料... 食用赤色2号、β-カロテン、ウコン色素 など

香料... 酢酸エチル、バニリン など

甘味料... アスパルテーム、アセスルファムカリウム、ステビア抽出物 など

3. 食感や風味を生み出す

「豆腐」「麺類」「パン」などに加えることで、食感や風味を生み出すはたらきがあります。

豆腐用凝固剤... 塩化マグネシウム、グルコノデルタラクトン、粗製海水塩化マグネシウム など

かんすい（麺類）... 炭酸ナトリウム、ポリリン酸ナトリウム など

イーストフード（パン）... 塩化アンモニウム、塩化マグネシウム など

4. 栄養を満たす・高める

ビタミン類、ミネラル類、アミノ酸類などにより栄養価を高めるはたらきがあります。

栄養強化剤... L-アスコルビン酸、β-カロテン、焼成カルシウム など

【感想と意見】

添加物には、別の問題もはらんでいます。それは「添加物の複合摂取」という問題です。厚生労働省が安全性を認めている添加物テストは単品で行われています。これが複合的に摂取された場合の影響についてはきちんと検査されておらず未知数です。

商業的には、一つの製品を多く作り、長く保存流通させ、見栄えが良く購買を促す、味覚も良くするなどが必要でしょうが、それが有害な食品となりうるのです。要は、消費経済の弊害でしょうが、それをどのように用いて生きるかは、個人の価値観の問題になってきます。体調不良や病気になった方々を診てきた私どもとしては、心配が募るばかりです。

＜ 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）