

動物	リンパ球					免疫グロブリン					その他の免疫機能								
	リンパ球分画	リンパ球数	T/B細胞比(免疫低下)	細胞増加反応	脾機能亢進	血清グロブリン量	一次産生反応	二次産生反応	IgA量	ブロック抗体	遅延型皮膚反応	拒否反応	白血球の食作用	白血球の殺菌作用	単球機能	網内系機能	補体	炎症反応	宿主の抵抗性
ビタミン																			
A過多	↑				↑↑		N↑	↑			↓	↑			↑	↓	↓	↓	↑
A不足	↓↓	N↓	↓↓	↓↓	↓↓		↓↓	↓↓						↓				↓	↓↓
チアミン(B1)不足	↓	↓			↓		↓				↓								
リボフラミン(B2)不足	↓↓	↓			↓		↓↓												
パントテン酸不足	↓↓		↓↓		↓↓		↓↓	↓↓											
ピリドキシン(B6)不足	↓↓	↓↓	↓↓	↓↓	↓↓		↓↓	↓↓			↓↓	↓↓						↓↓	
B12不足							N												
葉酸不足	↓↓		↓↓	↓↓	↓↓		↓↓	↓↓			↓↓	↓↓						↓↓	↓↓
C過多				↑			↑						↓						↑↑
C不足			↓	N	↓↓		N	N↓			↓↓	↓↓	N	↓				↓↓	
E過多				↑↑	↑↑	↑↑	↑↑	↑↑		↑↑	↑↑	↑			↑				↑↑
E不足	↓	N		↓↓	↓↓		↓↓							↓				↓	↓↓
ミネラル																			
鉄過多																			↑↓
鉄不足	↓↓	↓	↓	↓			↓↓					↓↓	↓↓	↓↓	↓↓			↓↓	↓↓
亜鉛過多												↓↓	↓↓	↓↓	↓↓				
亜鉛不足	↓↓	↓↓	↓↓	↓↓	↓↓	↑↓	↑↓	↓			↓↓	↓	↑↓	↓					↓↓
マグネシウム不足	↑↑				↓↓	↓↓	↓↓	↓			↓↓	↑		↓					↓↓
セレン過多					↑↑		↑↑												
脂質																			
コレステロール過多				↑↑			↑↓					↓↓		↓↓	↑↓	↓↓			↓↓
脂肪酸過多			↓↓	↓↓			↓↓	↓↓							↑↓				↑↓
脂肪酸不足			↓				↓	↓											↓
多不飽和脂肪酸過多	↑↑		↓↓	↓↓	↓↓		↓↓	↓↓			↓↓				↑↑				↓↓

人間	リンパ球					免疫グロブリン					その他の免疫機能								
	リンパ球分画	リンパ球数	T/B細胞比(免疫低下)	細胞増加反応	脾機能亢進	血清グロブリン量	一次産生反応	二次産生反応	IgA量	ブロック抗体	遅延型皮膚反応	拒否反応	白血球の食作用	白血球の殺菌作用	単球機能	網内系機能	補体	炎症反応	宿主の抵抗性
ビタミン																			
A過多							N				N								
A不足			↓	N					↓		↓								↓↓
チアミン(B1)不足																			↓
リボフラミン(B2)不足																			
パントテン酸不足							↓	↓											
ピリドキシン(B6)不足	↓	↓				↓	↓			↑			↓↓	↓↓					↓↓
B12不足				↓↓								↓↓	↓↓						↓↓
葉酸不足			↓↓	↓↓							↓↓								↓↓
C過多						↑							↑↓					↑	↑
C不足																		↓	
E過多				↓									↓						
E不足																			
ミネラル																			
鉄過多																			↓↓
鉄不足	↓↓	↓	↓↓	↓↓		N	N	↓			↓↓	N↓	↓↓			↑↓	↓		↓↓
亜鉛過多												↓							
亜鉛不足	↓↓			↓↓							↓↓	↓		↓↓				↓↓	↓↓
マグネシウム不足																			↓↓
セレン過多																			
脂質																			
コレステロール過多							↓												
脂肪酸過多												↓↓	↓↓						
脂肪酸不足																			
多不飽和脂肪酸過多			↑	↓↓							↓	↓	↓		↓			↓	

いびきに困っていませんか？

正式な病名は閉塞性睡眠時無呼吸症候群（OSAS）と言います。

日中眠たい、いびきが大きい、高血圧、仕事に集中できない、性欲が衰えた、記憶力が落ちたなどの症状が有りますが、これが、夜に熟睡できないことが原因とは気がつきません。

当院では内科的、手術的に治療が出来ます。どうぞ、ご相談下さい。

この病気に特徴的な顔は

だんご鼻、首が短い、厚ぼったい唇、鼻筋が曲がっている、あごが小さい
いわゆる重役顔です



新型コロナウイルス感染症の特徴

潜伏期

平均 5.1 日です。感染者の 97.5% の人は 11.5 日以内に発症します。ただし、100 人に 1 人は 14 日以降に発症します。ちなみに感冒ウイルスの潜伏期は 3 日です。

ウイルスの生存期間

エアロゾルでは 3 時間、段ボール面では 24 時間、ステンレスとプラスチック面では 2~3 日検出されました。

ワクチン開発

現在アメリカで行われていますが、最短で 1~1.5 年程度かかりそうです。

濃厚接触の定義

2m以内で長時間接触する。同じ室内に感染者と居ることは濃厚接触になります。お互いにマスクをしないで 2 m以内で平均 5,6 分滞在する喫煙所は危険です。

生活の不活発によるフレイル（虚弱状態）に注意

感染を恐れるあまり、高齢者が外出を控えることは問題です。家に閉じこめると身体や脳の活動が低下し、フレイルが進む。その結果、回復力や免疫力が低下し、インフルエンザなどが重症化しやすくなる。

フレイル対策

テレビのCM中に足踏み運動をする。天気の良い日は、人混みを避けて散歩をする。

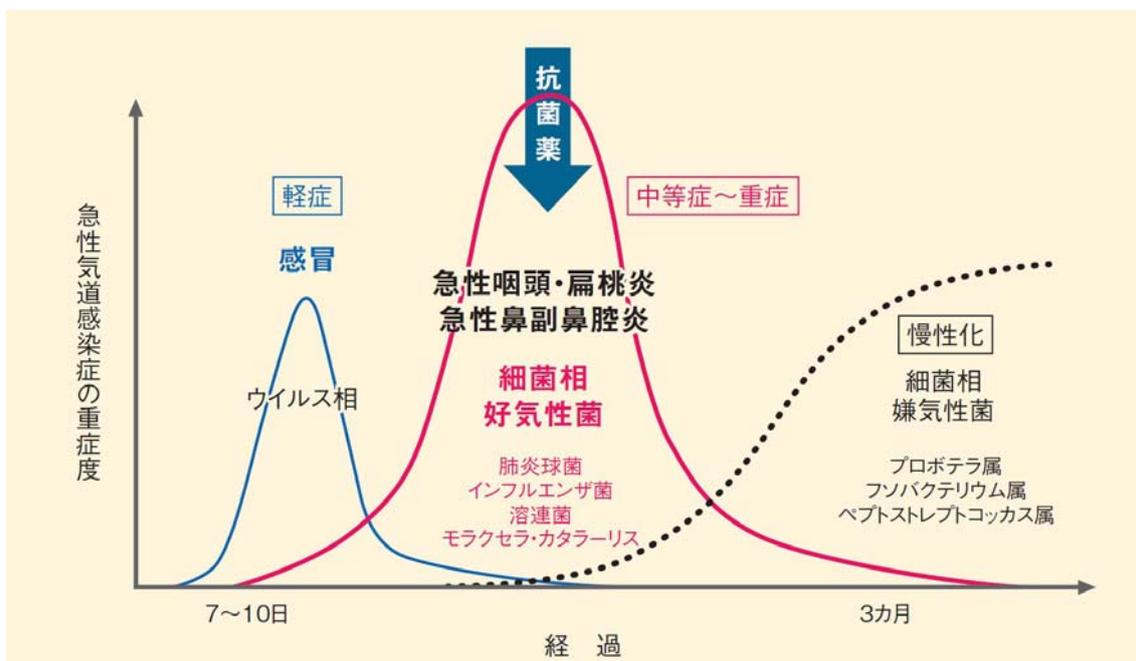
しっかりバランスよく食べる。口腔内の清潔、しっかりかんで食べる。電話を利用して会話を増やす。

風邪とは？

風邪を治す薬が発明されたら、ノーベル賞がもらえるとと言われたのは、少し前のことです。

風邪の症状は一般的には、鼻水、のどの痛み、せき、発熱です。症状の順番（出現頻度）は鼻水（60%）→喉の痛み（50%）→熱（15%）→咳（40%）です。熱が下がり始めると、咳が出ててきますが、こじらせると咳は長引きます。

風邪の原因は大きく分けて 2 つあります。ウイルスと細菌です。これも時間差で感染します。



つまり、風邪を引いてから 7-10 日は対症療法で、その後も調子が悪いなら抗生剤を投与します。もちろん高齢者や赤ちゃんや基礎疾患のある人など、免疫力が落ちている人、重症な人には抗生剤を処方する場合があります。

入院が必要な風邪とは、急性喉頭蓋炎(声の変化、呼吸困難)、レミエール症候群（高熱、首の腫れ、口が開かない）、深頸部膿瘍（高熱、首の腫れ）などあります。命に関わるので、その場合は医療機関に受診した方が良いでしょう。抗生剤の治療を受けても、片方の扁桃腺が腫れている場合は、悪性リンパ腫、扁桃ガンの場合があるので、内科より耳鼻科に受診してください。

くろかわ医院かわら版(平成29年2月版)

癌と栄養の関係

(ハザード率が1を下回ると摂取によって死亡率や再発率が下がる)

部位	栄養	ハザード率
乳癌	総脂肪	3.12
	食物繊維	0.48
	野菜	0.57
	果物	0.63
	食物由来の α -カロテン	0.77
	食物由来の β -カロテン	0.5
	食物由来の β -クリプトキサンチン	0.54
	食物由来のルテイン	0.54
	食物由来のリコピン*	0.76
	食事由来の葉酸	0.88
	高脂血症	1.62
	タンパク質	0.4
	高インスリン	2
大腸癌	肉類	2.24
胃癌	動物性タンパク質	2.07
	動物性脂肪	1.96
前立腺癌	魚	0.73
	トマトソース	0.56
	牛乳	1.3
	新鮮なトマト*	1.58
	一価不飽和脂肪酸	0.3
	野菜	0.84
	果物	0.81
ジャガイモ	1.51	
肺癌	総合ビタミン剤	0.74
卵巣癌	野菜	0.75
	アブラナ科の植物	0.75
	乳糖	1.32
喉頭・下咽頭癌	柑橘類	0.4
	バター	10.7
口腔・咽頭癌	リコピン(赤色果物に含まれる)	0.53
	リコピン(非喫煙者において)	0.08
	α -カロテン	0.25
	総カロテノイド	0.22

*報告者が違うため比較が統一されていません

2013年7月号

発声の仕方

今回は良い声で歌いたい人のための発声方法をお教えるね。本格的に歌を習いたい人も、最近声がかすれてきたなーとか息継ぎが苦しくなってきた人にもお勧めです。

声は声帯を震わせて出てくるのは、みんなも知っていると思うけど、声帯は筋肉で出来ている。だから、声を出さないと、どんどん弱ってくるんだ。それから、声は空気の振動だから、口の中の大きさや、鼻の通り具合でもすごく影響されるんだ。

では、口の正しい開け方から始めるよ。

レッスン1 口の奥に空間を作ろう！

歌うときの正しい口の開け方は、あくびをするときの口の形と同じだよ。

鏡を見て、「ファーア」とあくびをしてみよう。

この口の開け方を覚えて、声を出すと良い声が出るよ。

でも、よくわからないという人には、2本の割っていない割り箸を用意してください。割り箸の太い方を両方の奥歯に加えて、そのまま声を出してみて。リラックスして出せばきっと良い声が出るよ。

レッスン2 歌うときは正しい姿勢で！

背筋を伸ばして、まっすぐ前を見ること。背中が丸まったり、反っていないかチェックしてみよう。よくわからなかったら、友達に見てもらおう。

う。大抵は丸まっていることが多いよ。

レッスン3 声帯の運動だよ。

前にも言ったけど、声帯は筋肉だから鍛えるほど良くなる。でも大声を出せばいいモノじゃないよ。まずはウォーミングアップから。「アーアッ」というように、声を急に詰まらせて切る。これを繰り返す。次に高い声でアー、低い声でアー、と言うように繰り返してみよう。

レッスン4 腹式呼吸は発声の基本だ！

あなたは声を出しているときに、お腹がへこんでいるかな？声が続かない人は腹式呼吸が出来ていないんだ。腹式呼吸が正しくできているかペットボトルを使ってチェックしてみよう。空の2リットルのペットボトルを用意。これに口をつけて「ポコッ」とへこんだら腹式呼吸ができていますよ。

レッスン5 さらに腹筋を鍛えよう。

もっともっと腹筋を鍛えようと、良い声になるよ。歌うことはスポーツなんだ。さっきのペットボトルを使った運動を四つん這いになってやってみよう。息を吸ったりはいたりすると、ペットボトルがへこんだりふくらんだりしているかな？これを毎日10回やってみよう。

レッスン6 ボイストレーニング (ボイトレ) 開始！

ペットボトルがへこむほど息を吸ったら、一旦、息を止めてから、アッ、アッ、アッ、アッ、アッと小刻みに声を出してみよう。これを繰り返すと声量がアップするよ。

レッスン7 胸を張ってボイトレ！

息を吸いながら、腕を後ろに引いて、引いて、引いて、これ以上引けなくなったら、アーと高く大きな声を出してみよう。これを毎日10回だよ。背中筋肉を鍛えて胸をしっかりと開けるようになると大きな声が出るよ。

レッスン8 高い声を出せる練習

ボールペンを鼻と唇の間にはさんだままで、ウオ、ウオ、ウオ... と息が続くだけ頑張っって声を出してみよう。高い声は咽がすぼまるからのどの奥を広げながら、声を出す練習が必要なんだ。

もう一つ教えるね。割っていない割り箸を縦にして、前歯ではさんで、前歯が見えるくらい口を開いて、ウーオーウーオーと10回繰り返そう。そのとき、あごの下の筋肉が動いているか触ってみてね。

レッスン9 滑舌を良くしたい！

割ってない割り箸を2本用意しよう。両方の奥歯で噛んで、「タタタ」「ナナナ」「カカカ」「サササ」と発声してみよう。これは、あごを動かさずに、下の動きだけで発声するから下の運動になるんだ。慣れたら、「ラタラタ」「ラナラナ」「ラカラカ」「ラサラサ」に挑戦してみよう。これも出来たらあなたははっきりとした聞き取りやすい声になるぞ。歯をかみしめた状態で「アオアオアオ」「オエオエオエ」「ウイウイウイ」言ってみよう。表情筋を思いっきり使って、唇を上下左右に動かすと良いよ。

レッスン10 音痴を直そう！

実は正確な音程で歌うのは難しいんだ。だから、音痴でも練習すれば全然大丈夫。正確な音程で歌うには正確な呼吸量で歌うことが重要だよ。蛇腹のついたストローで、ウーと声を出しながら、綿棒をうまく宙に浮かせられたら音痴から脱出だ。それから、自分の声がうまく聞き取れなくて、音痴になっている人もいる。そんな場合は、片方の耳を指でふさぐと、自分の声が良く聞き取れるよ。もう片方の耳で伴奏を聞いてみてね。それから、プロの歌手のように手を使って、高い声の場合は上に、低い声を出すときは下にと言うようにジェスチャーを加えると、自分の声の音程がとりやすいよ。

乳幼児が避けた方がよい食物

6～12ヶ月

小麦、柑橘類、卵(アレルギーの原因になる)

1～2歳

- ・低脂肪牛乳(低栄養状態の危険性)
- ・牛乳主体の食事(鉄欠乏性貧血の可能性)
- ・気道閉塞の危険性のあるもの
 - エンドウ豆より大きい食物(野菜、果物)は細かくする
 - チューインガム、キャンディー、咳止めドロップ、ポップコーン
 - マシュマロ、グミ、ゼリー
 - あられ(気道で詰まることはないが、誤嚥すると気道内感染症を引き起こす)
- ・塩分の多いもの
 - ハム、ベーコン、干物、スナック菓子
- ・香辛料
- ・殺菌されていない食品
 - 生卵、ブルーチーズ、生チーズ、蜂蜜、刺身
- ・飲み物
 - お茶、コーヒー(カフェイン)、
 - 炭酸飲料、ソフトドリンク(着色料、人工甘味料、糖分のため)
 - 補足：走行中の車の中での食事は誤嚥しやすい

2～3歳

歩きながら、テレビを見ながらの食事は誤嚥の可能性がある。

3～5歳

ブドウ、ウインナーは気道閉塞の可能性があるので細かく切ること

アレルギーを起こしやすい食物のトップ7

牛乳、卵、ピーナッツ、大豆、小麦、魚、甲殻類(アレルギー素因が予想される場合、これらの食物の摂取については小児科医に相談してください)

2014年9月号

みなさん、お元気ですか？まだまだ暑い日が続きます。よく人生は四季にたとえられます。人生の後半になったら、子供の頃を思い出して、偉人の名著を読んでみるのもいいかもしれません。今回紹介するのは、アナトール・フランスと言う人です。ノーベル文学賞をもらっています。子供向けののお話も書いています。その中では「母の話」が有名です。しかし、キリスト教に反することを書いていたので、最近までカトリック教徒の間では禁書でした。

「わたしには、どうも想像力っていうものがなくてね。」と、母はよくいったものだ。

「想像力がない」と彼女がいったのは、それは想像力といえば、小説を作るというようなことだけをいうものと思っていたからで、その実、母は自分では知らずにいるのだけれど、およそ文章では書きあらわせないような、まことに愛すべき、一種特別な想像力をもっていたのだ。母は家庭向きの奥さんというたちの人で、家の中の用事にかかりつきりだった。しかし、彼女のものの考え方には、どことなく面白いところがあったので、家の中のつまらない仕事もそのために活気づき、うるおいがしょうじた。母は、ストーブや鍋や、ナイフやフォークや、布巾やアイロンや、そういうものに生命をふきこみ、話をさせる術を心得ていた。つまり彼女は、おとぎ話の作者だった。母はいろいろなお話をし、ぼくを楽しませてくれたが、自分ではなんにも考え出だせないと思っていたものだから、ぼくの持っていた絵本の絵を土台にしてお話をしてくれたものだ。

これから、その母の話というのを一つ二つ紹介するが、ぼくは出来るだけ彼女の話っぷりをそのまま伝つたことにしよう。これがまた素敵なのである。

学校

だれがなんといっても、ジャンセエニュ先生の学校は、世界中にある女の子の学校のうちで一番いい学校です。そうじゃないなんて思ったり、言ったりする者があつたら、それこそ神様をうやまわないで、人の悪口をいう人だといってやります。ジャンセエニュ先生の生徒はみんなおとなしくて、勉強家です。ですから、この小さな人たちがじっとおぎょうぎよくしているところは、見ていてこんないい気持のことはありません。ちょうど、それだけの数の小さなビンが並んでいるようで、ジャンセエニュ先生は、そのビンの一つ一つへ学問というブドウ酒をつぎ込こんでいらっしゃるのだという気がします。

ジャンセエニュ先生は高いイスに姿勢をまっすぐにしてこしかけていらっしゃいます。厳格ですけれど、優しい先生です。髪はひつつめにゆって、黒の肩マントをしていらっしゃる、もうそれだけで、先生をうやまう気持ちもちがおこると一緒に、先生がどことなく好きになるのです。

ジャンセエニュ先生は、なんでもよくお出来になるのですが、この小さな生徒たちにまず計算のしかたをお教えになります。先生はローズ・ブノワさんにこうおっしゃいます。

「ローズ・ブノワさん、12から4つ引いたら、いくつのこりますか。」

「4つ。」と、ローズ・ブノワさんはこたえます。

ジャンセエニュ先生はこのこたえではお気に入りません。

「じゃ、あなたは、エムリーヌ・カペルさん、12から4つ引ひいたら、いくつ残りますか。」
「8つ。」と、エムリーヌ・カペルさんは答えません。

そこで、ローズ・ブノワさんはすっかり考え込んでしまいます。ジャンセエニュ先生のところには8つ残っているということはわかっていますが、それが8つの帽子か、8つのハンカチか、それとも、8つのりんごか、8つのペンかということがわからないのです。もうずいぶん前から、そここのところがわからないで頭をなやましていたのです。6の6倍は36だといわれても、それは36のイスなのか、36のクルミなのかわからないのです。ですから、算数はちっともわかりません。

反対に、聖書のお話は大変よく知っています。ジャンセエニュ先生の生徒のうちでも、地上の樂園とノアの箱舟の事ことをローズ・ブノワさんのように上手にお話しできる生徒は一人もいません。ローズ・ブノワさんは、その樂園にある花の名前を全部と、その箱舟に乗っていた動物の名前を全部知っています。それから、ジャンセエニュ先生と同じ数だけのおとぎ話を知っています。からすときつねの話、ろばと小犬の話、おんどりとめんどりの話などを残らず知っています。動物も昔は口をきいたということを人から聞いても、ローズ・ブノワさんはちっともおどろきません。動物が今ではもう口をきかないなんていう人があつたら、かえって驚いたでしょう。ローズ・ブノワさんには、自分の家の大きな犬のトムと小さなカナリヤのキューップの言葉が、ちゃんとわかるのです。実際、それはローズ・ブノワさんの思っている通りです。動物はいつの時代にも口をききましたし、今でもまだ口をきくのです。しかし、鳥や動物は自分のお友だちにしか口をききません。ローズ・ブノワさんは動物が好きで、動物の方でもローズ・ブノワさんが好きです。だからこ

そ鳥や動物のということがわかるのです。相手の気持ちをのみ込むのには、お互いに仲よくし合うことが何よりです。

きょうも、ローズ・ブノワさんは国語で習ったところを少しも間違えずに暗唱しました。それで、いい点をいただきました。エムリーヌ・カペルさんも、算数の時間がよく出来できたので、いい点をいただきました。

学校から帰って来ると、エムリーヌ・カペルさんは、いい点をいただいたということをお母さんにお話しました。それから、その後でこういいました。

「いい点って、なんの役に立たつもの、ねえ、お母さん？」

「いい点っていうものはね、なんの役にも立たないんですよ。」と、エムリーヌのお母さんはお答えになりました。

「それだからかえって、いただいて自慢になるのです。そのうちに、あなたもわかってきますよ。いちばん尊いごほうびっていうのは、名誉にだけなって、別に得にはならないようなごほうびです。」

ストレスの強さを点数化しました。一年間に合計で 300 ポイントを超えると病気にかかりやすくなります（特に胃潰瘍、高血圧症、心臓病、ガン、アレルギー、頭痛、感染症、腰痛、事故など）。200 ポイント以下に抑えることができれば健康に過ごせます。

*ストレスに関しては感じ方に個人差がありますからすべての人に当てはまるわけではありません。アメリカの研究者の報告です。

出来事	ポ イ ン ト	出世、または降格	29
連れ合いの死去	100	子供が独立して家を離れる	29
離婚	73	訴訟問題	29
別居	65	他人からの賞賛	28
刑務所	63	結婚	26
家族の死	63	入学、卒業	26
自分の病気、けが	53	生活環境の変化	25
結婚	50	習慣を変える	24
解雇	47	上司とトラブル	23
離婚調停	45	勤務時間の変更	20
退職	45	引っ越し	20
家族の病気	44	転校	20
妊娠	40	新しい趣味	19
セックス困難	39	宗教活動	19
家族が増える	39	町内活動	18
不況	39	100万円未満の借金	17
財産の目減り	38	睡眠時間の変更	16
親友の死	37	家族人数の変化	15
配置転換	36	食事の変更	15
夫婦げんか	36	休暇旅行	13
100万円以上の借金	31	クリスマス	12
差し押さえ	30	交通違反	11

血糖と言えば普通は静脈血の血糖ですが、動脈と静脈では血糖値が異なり、さらに毛細血管でも違います。さらに動脈も太いのと細いのは値が異なります(中心>末梢)。

一般的に血糖値は、“動脈血のほうが静脈血より高い”と言われていています。空腹時では静脈血と比較して動脈血では10%程度高く、血糖上昇時では20%程度高くなります。また、毛細血管では静脈血と比較して空腹時において4%高いとされています。また血中の酸素濃度が高いほど血糖は低くなります。

要するに、組織に運ばれる間にも血中の酸素と赤血球や白血球によって糖は代謝されていくのです。よって時間をかけて食べると動脈の血糖を下げる事が出来ます。

脂肪組織の血糖に対する「反応のしかた」「反応のしやすさ」が、体の場所によって違います。腸から吸収した栄養は、心臓から送り出されるので、近い部分に脂肪が付きやすいです。

- ・ 顔
- ・ 首まわり
- ・ 背中上部
- ・ おなか
- ・ 肝臓

といったところに脂肪が沈着(ちんちやく、しっかりくっつくこと)しやすくなります。

体質による肥満の違い

β3 アドレナリン受容体 (β3AR)

りんご型と呼ばれるのがこのタイプ。

約34%の日本人が該当しているようです。

このりんご型は、1日当たりの基礎代謝量が非保有者より200キロカロリーほど少なく、お腹回りが「ぽっこり」と出ているのが特徴です。

脱共役たんぱく質1 (UCP1)

洋なし型と呼ばれるのがタイプ。

約25%の日本人が該当しているようです。

この洋なし型は、1日当たりの基礎代謝量が非保有者より80~100キロカロリーほど少く、腰や太ももといった下半身に皮下脂肪が付きやすいのが特徴です。

β2 アドレナリン受容体 (β2AR)

バナナ型と呼ばれるのがタイプ。

約16%の日本人が該当しているようです。

このバナナ型は、1日当たりの基礎代謝量が非保有者より200キロカロリーほど高く、ほっそりとして太りにくいのが特徴で、筋肉が付きにくい上に落ちやすく太るのが困難な体質です。「逆肥満遺伝子」と呼ぶ方が適切でしょう。

食事の順と血糖の関係

たとえば...

ご飯、唐揚げ、サラダの順に食べると急激に血糖が上がる。

サラダ、唐揚げ、ご飯の順に食べると血糖上昇はゆるやかになる。

お菓子

大福>ショートケーキ>ポテトチップスの順に血糖が上がりやすい

果物

柿>ミカン>バナナ>リンゴ>ぶどう>イチゴの順に血糖が上がりやすい

アルコール

ビールワイン>発泡酒=日本酒(=おにぎり)>焼酎の順に血糖が上がりやすい

小麦粉（パン）と砂糖（お菓子）を減らす
玄米を中心に

豆、カボチャ、サツマイモ

果糖（果物ジュース、蜂蜜など）は避ける

【脂肪】

飽和・単価不飽和・多価不飽和脂肪酸の割合を1:2:1にする。
バター、クリーム、高脂肪チーズ、皮付きチキン、脂身の多い肉を避ける。

料理用の油は出来るだけエクストラバージンオイルに、もしくは圧搾抽出のキャノーラ油、ヒマワリ油、サフラワール油にする。普通のサフラワール、ヒマワリ、コーン、綿実、ミックス油は避ける。

マーガリン、ショートニング、もしくはそれらが使われている加工食品を避ける。

サケ（缶）、イワシ（缶）、サバ、ニシン、銀ダラ、亜麻仁油を食べる。

【タンパク質】
一日の摂取量は80〜200グラムに抑える。
肝臓病、腎臓病、アレルギー、自己免疫疾患の人はもつと減らす。

魚類、良質のチーズ、ヨーグルトを除いて動物性蛋白の摂取量を減らす。
大豆食品をたくさん食べる。

【繊維質】
一日40グラム以上。そのためにはベリー系の果物、野菜（特に豆）、全粒穀物を摂る。

市販のシリアルは繊維質の量をチェックすると。

【植物性栄養素】

多くの野菜とキノコ。
野菜を果物はベリー類、トマト、オレンジなど。赤と黄色、濃い緑のものを摂る。

有機栽培。
アブラナ科の植物（キャベツ、ブロッコリー）大豆。

コーヒの代わりにハーブティー。
アルコールを飲むなら、赤ワイン。

適量のブラックチョコレート。

【ビタミンとミネラル】
食物から摂るのが望ましいが、難しい場合は市販のサプリメントを。

ビタミンC 200ミリグラム。
ビタミンE 400IU。
セレン 200マイクログラム。

計算するのが苦手な人はマルチビタミンを。
葉酸 400マイクログラム。
ビタミンD 2000IU。

病気の人以上は鉄とレチノール（ビタミンA）は避けること。

【水】
よく飲むこと（薄めのお茶、薄めのジュース、炭酸水でも良い）。

水道にカルキ臭がある場合は、浄水器やミネラルウォーターを利用。

心臓疾患、がん、アルツハイマー病など多くの病気の原因に慢性的な炎症が関係していることが最近の研究でわかっています。急性の炎症は体の治癒を早めますが、慢性となると話が変わります。体に傷を作り病気の原因になるのです。ストレス、運動不足、遺伝、有害物質意外にも不適切な食事は重要な原因です。

抗炎症ダイエットとは痩せるためのダイエットではありません（しかし、これで痩せる人も多いです）。

【全般】
食材の種類を増やす。
新鮮な食材。
加工食品やファストフードを避ける。
野菜と果物を摂る。

【カロリー】
2000〜3000キロカロリー。
適正なカロリーを摂取していると、体重の増減が少ない。

カロリー配分として、炭水化物4〜5割、脂肪3割、タンパク質2〜3割。
一食毎に、炭水化物、脂肪、タンパク質を取る。

【炭水化物】
男は240〜300グラム、女は160〜200グラム。
精製加工されていないもの、急激に血糖を上げないもの。

くろかわ医院 かわら版(2016年4月23日)

久しぶりのかわら版の執筆で少し緊張をしています。それでは、今回のお題は、高齢者の食欲不振への対応です。中年では過栄養が問題になりますが、高齢者では低栄養が生活の質の低下や、最近言われている、ロコモティブシンドローム(通称ロコモ)の原因にもなります。

高齢者が急に食欲が無くなったなら、まず基礎疾患(持病)と関係がないか考えてみましょう。同時に急に食欲不振になる場合、急性感染症(風邪、膀胱炎、肺炎、胆嚢炎など)かもしれません。高齢者の場合発熱しないこともあるのでわかりにくいですが、感染症は抗生剤で良くなることが多いので、疑わしければ医療機関にかかりましょう。



また、心不全や腎不全でも食欲不振があります。足がむくんでいないかチェックしてみましょう。ただし寝てばかりの高齢者は病気じゃなくても体がむくみやすくなります。

よくよく高齢者の話を聞いてみると、食事がおいしくなくて食べられないこともあります。亜鉛が足りなくて、味がわかりにくくなっていることがあります。また、うつや認知症でも食欲が低下します。判断が難しければ、精神科を受診してみてください。

固形物が食べられない場合は、嚥下障害や誤嚥するのかもしれませんが、食事時間が長いとか、む

せ、食後の声がれに気をつけてみてください。嚥下障害の簡単な検査として、唾液を30秒間に3回飲み込めるかチェックしてみてください。これより少ないと嚥下障害の可能性があります。

一人暮らしの高齢者では、買い物や料理ができるかどうか、もしくはそれに対するサポートがあるかが重要です。睡眠や排泄、生活の変化も食欲に影響します。

次に内服薬による食欲不振があります。ジギタリス、ビタミンD、カルシウム、健康食品、サプリメント、たくさんの薬を飲まなくてはいけないのでは若い人でも、食欲が無くなります。

3番目には「最近入れ歯を使っていない」など口の中の問題です。高齢者は訴えが少なく、認知症がある場合は歯科医の受診をおすすめします。

感染症が無いのであれば、注意して経過を見ましょう。そのときは体重を毎日計りましょう。半年で5%以上の体重が減ったら深刻な状態です。

忘れてならないのは、結核は高齢者の食欲不振の原因になります。

お年寄りの場合、検査をすると大抵は異常が見つかり、さらに検査を進めることで、検査疲れを起こして体力が低下することがあるので、主治医と相談してみると良いでしょう。



こんにちは、ようやく夏らしくなりましたね。この季節は風邪をひく人は少ないのですが、食中毒、皮膚病、熱中症、虫さされなどの病気が増えます。今回は食中毒と間違われやすい食物アレルギーについてお話ししようかと思えます。

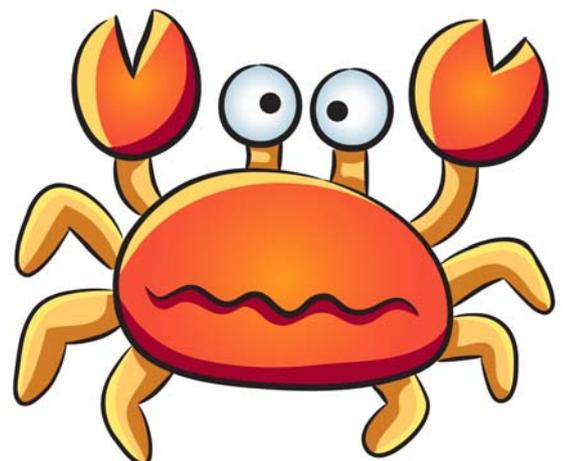
食物アレルギーといえば、じんましんや呼吸困難やアナフィラキシーショックなどがありますが、吐き気や下痢や腹痛を症状とすることもあります。以下に代表的な食物アレルギーを紹介します。

	原因食物	症状	その他
食物依存性運動誘発アナフィラキシー	小麦, エビ, カニ	食後の運動により, じんましん, 呼吸困難, アナフィラキシーショック	
花粉関連食物アレルギー症候群	リンゴ, モモ, イチゴ, キウイ, 豆乳, メロン, スイカ, セロリ, ニンジン	食後に咽のイガイガ, ピリピリ, 唇や舌や口がかゆい	花粉症の合併
寄生虫誘発アレルギー	アニサキス*(サバ, サケ, タラ, イカに寄生)	じんましん, 喘鳴, 咳, 鼻水, 下痢, 嘔吐, 腹痛	同じ魚介を食べても, 症状が出る時と大丈夫な時がある
粉製品誘発アレルギー	お好み焼き粉, ホットケーキミックス	じんましん, 喘鳴, 咳, 鼻水, 下痢, 嘔吐, 腹痛	保存の悪い粉製品にダニが混入

*アニサキス抗原は熱に強いため、生食でなくても、加熱処理をした加工食品でもアレルギーを起こします。

子供の頃は、卵が一番の多いアレルギーの原因ですが、大人になると甲殻類(エビ, カニ)や小麦が多くなります。原因不明の腹痛や下痢や嘔吐はアレルギーが原因かもしれません。

何となく二日酔いと症状が似ていますね。私事ですが、以前、付き合いで食事や飲酒をした次の日は、たまに調子が悪いので、てっきり飲み過ぎたせいかと反省していましたが、実はカニアレルギーでした。食べ物に気をつければ、食事や酒もおいしくいただけますね。



花粉症と食物アレルギーの関係

スギ(春)	トマト
ヒノキ(春)	トマト
ハンノキ(春)	リンゴ, モモ, ナシ, イチゴ, メロン, スイカ, ヘーゼルナッツ, ニンジン, ジャガイモ, トマト
カモガヤ(初夏)	メロン, スイカ, トマト, ジャガイモ, タマネギ, オレンジ, セロリ, キウイ, 米, 小麦
カバノキ(春)	リンゴ, モモ, ナシ, サクランボ, イチゴクルミ, アーモンド, ココナッツ, ピーナッツ, セロリ, ニンジン, ジャガイモ, キウイ, オレンジ, メロン, 大豆(とくに豆乳)
ブタクサ(秋)	メロン, スイカ, ズッキーニ, キュウリ, バナナ
ヨモギ(秋)	ニンジン, セロリ, レタス, ピーナッツ, クリ, ピスタチオ, ヘーゼルナッツ, ジャガイモ, トマト, キウイ

花粉で感作した人が特定の食事を摂取した数分後に、唇、口、のどにイガイガ感やかゆみや腫れを生じます。ひどい場合は全身に広がり、ショックや呼吸困難を起こすことがあります。

耳垢について

耳垢は耳の奥への異物の侵入を防ぐなど耳の健康を守る役割を果たしています。咀嚼や顎の動き、外耳道の皮膚のターンオーバーなどを経て外に排出されます。しかし、時にはこの自己排出プロセスがうまく機能しなくなり、耳垢が外耳道に溜まり外耳道が一部あるいは全て閉塞してしまうことがあります。耳垢塞栓は小児の10人に1人、成人の20人に1人、高齢者や発達障害例などでは3人に1人以上に起こります。

一般の人が行う耳掃除について、多くの人が耳の中の耳垢をきれいにしようと綿棒やペーパークリップ、イヤークャンドルや想像しがたいあらゆる物体を耳の中に入れます。しかし、耳垢をなくそうとするそうした努力は、耳の奥に耳垢を押し込んで、外耳道により影響を与えているに過ぎないです。耳掃除をしよっちゅう行うことにより、耳の痛みや異常、耳鳴りや聴力低下、耳だれや耳の異臭、咳などの様々な症状が起こります。

「やるべきこと」と「やってはいけないこと」

過剰な耳掃除はしない。過剰な耳掃除は外耳道の炎症や感染の原因となり、耳垢塞栓率が高まる綿棒、ヘアピン、つまようじなどは耳を傷つけることがある。これにより外耳道裂傷、鼓膜の穿孔、耳小骨変位が生じて聴力低下、目まい、耳鳴りなどを招く恐れがあります。イヤークャンドルは効果がありません。

自宅でできる耳垢塞栓の改善法は医師に相談することです。耳垢を除去する方法の中には、ある種の疾患があると安全に行えないものがあります。

耳痛、耳漏、または耳からの出血は医師の診察を受けましょう。これらは耳垢塞栓の症状ではないので、詳しい検査を必要とします。

アルカリ食物と酸性食物について

私たちの体は、弱アルカリ性ですが、お肌は弱酸性がいいそうですね。長生きのためには、なるべくアルカリ性の食物や飲料水を摂りましょう。ソフトドリンクや炭酸水は酸性度が強く(pH2.5)、避けた方が良いでしょう。健康のために、大人の場合、アルカリ水を一日2リットル摂ってください。コーヒーも酸性度が高く(pH5)、何か飲みたい人は緑茶にしましょう。また、酸性のものは歯にも悪いので気をつけましょう。

参考資料

胃液	pH= 2	紅茶	pH= 5.5 ※砂糖なし
レモン	pH= 2		
コーラ	pH= 2	魚	pH= 6
梅干	pH= 2	たまねぎ	pH= 6
白ワイン	pH= 2.30	人参	pH= 6
赤ワイン	pH= 2.63	大根	pH= 6
りんご	pH= 3	きゅうり	pH= 6
食酢	pH= 3	キャベツ	pH= 6
栄養ドリンク	pH= 3		
梅酒	pH= 3	煎茶・緑茶	pH= 6
スポーツ飲料	pH= 3.5	烏龍茶	pH= 6
ビール	pH= 4 ※4.0~5.0	水道水	pH= 6
日本酒	pH= 4 ※4.3~4.5	ミネラル水	pH= 6
果汁ジュース	pH= 4		
ヨーグルト	pH= 4		
白米	pH= 4	■中性----- pH= 7 -----	
バナナ	pH= 5	唾液	pH= 7
炭酸飲料	pH= 5	牛乳	pH= 7
焼酎	pH= 5	海水	pH= 8.5
ウイスキー	pH= 5	ほうれん草	pH=10
コーヒー	pH= 5	わかめ ひじき	pH=10
醤油	pH= 5	石けん水	pH=10
トマト	pH= 5	こんにゃく	pH=12
肉	pH= 5		

---- 歯が溶け始める pH= 5.5 ----

★酸性度の高い食品を食べた後は、うがいをしましょう(^_^)

海で気をつける感染症

夏の海で増加する感染症といえばビブリオ・バルニフィカス (*Vibrio vulnificus*) 感染症です。本菌は、世界の海域、特に温暖で海水塩分濃度が低い汽水域に分布する通性嫌気性グラム陰性桿菌です。本菌による感染症は極めて重篤で、懸命な集中治療を行っても約7割が多臓器不全で死亡するといわれています。同菌感染症は同属のコレラや腸炎ビブリオと違い、「感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律」に基づく発生動向調査の対象疾患ではないため、詳細な年間発生数が不明ですが1999～2003年の5年間に行われた調査では、年間20～30人程度の患者が確認されています。また国内における本症の発生には季節性や地域性が見られ、梅雨や台風等の降雨の影響で海水塩分濃度が低下しやすい7～9月の3ヶ月間に全体の約8割が発生し、地域別では浅く閉鎖的な汽水域である有明海を取り囲む北部九州からの報告数が約4割を占めています。このように本菌感染症は致死性感染症であるにもかかわらず全国的に見ると未だ稀な疾患であるため、医療関係者の認知度も低い可能性があります。本菌は魚介類の生食や創傷の海水曝露などから感染し、壊死性筋膜炎・敗血症性ショックへと激しい経過を辿る、極めて予後不良の感染症です。感染経路は、経口感染型が65.9%、創傷感染型が10.8%であるとされ、本邦における経口感染型の致死率は67.8%と報告されています（創傷感染型の死亡率は31.6%）。多くは、肝疾患や糖尿病などの基礎疾患を有する患者に発症し、発症例の約9割に何らかの肝機能障害（肝硬変・慢性肝炎・アルコール性肝炎など）が認められ、肝疾患以外の危険因子には、糖尿病、悪性腫瘍、腎疾患、鉄剤投与、ステロイド使用、血清鉄高値、免疫不全状態などが挙げられています。また近年、胃切除後も危険因子と考えられています。感染症と鉄は強い関連性があることが知られ、体内に

過剰の鉄があると細菌感染症が起こりやすくなりますが、本菌は他のビブリオ属より数倍程度鉄イオンの要求能が高く、鉄キレート化合物を放出し、 Fe^{3+} に対して高いキレート活性を示します。肝機能障害患者では鉄過剰状態になっていることが多いため、本菌の増殖に適した体内環境が形成されていると考えられています。本菌感染症の年齢中央値は59歳で、男性が女性の約8倍の報告数です。患者主訴は四肢皮膚症状(73.9%)が多く、ついで発熱・悪寒戦慄(52.1%)、消化器症状(32.7%)、全身倦怠感(6.1%)ショックなどが続いています。経口感染の潜伏期間は4～24時間、経皮感染の潜伏期間は4時間～4日間ときわめて短く、十分な診断や治療が出来ていないのが現状です。診断は四肢の壊死創からのグラム染色と培養による確定診断のみです。治療は抗生剤がPIPC、第3世代セフェム、ニューキノロン、IPM/CLSが有効と報告されていますが、出来るだけ早期の循環呼吸器系の維持、血液浄化法、および早期の壊死組織除去あるいは患肢の切断が必要のようです。本菌の毒性の差の報告はなく、感染症の成立は患者個体の感受性によるものと思われませんが、外国では新しいタイプの同菌感染症が発生しており今後の動向に注意すべきです。ビブリオ・バルニフィカス感染症は予後が悪い感染症ではありますが、健康人には無害であり、汽水域では普遍的に存在する細菌であるため正しく怖がる必要があります。肝機能障害等の危険因子を持つひとは夏の間は生魚の喫食を避け（特に生ガキ）、傷を負う可能性のある海遊びを避け、シャコの調理や魚を調理するときには背びれなどでけがをしない注意が必要です。



くろかわ医院 かわら版 2018年12月7日

健康で長生きするには

健康についていろんな情報が飛び交っています。長生きした糸井のはある年齢になるとみんなが思うことです。ガンや心臓、脳血管疾患を企業は大金をかけて治療薬を開発していますが、長寿を研究する方が救える命は多いです。長寿を目指すとは介護施設で長生きすることでは無く、自宅で健康に生きることです。長年の研究にもかかわらず、長寿の薬は見つかっていません。しかし、方法の1つに体内時計を遅くするというのがあります。炭水化物を控えるローカロリー食は体内時計を遅くする方法です。栄養が不足した状態では、病原菌に対する抵抗力がおとろえてしまい、寿命を縮めます。しかし、半飢餓状態では寿命を伸ばすことが出来ます。具体的には1日断食（水分は十分に取らしましょう）です。イライラするのが欠点ですが、私の場合は頭が冴えるようです。それから、運動です。それも軽い運動では無く、激しいほどいいようです（ただし、心臓や関節に異常のある人は主治医に相談してからにしてください）。

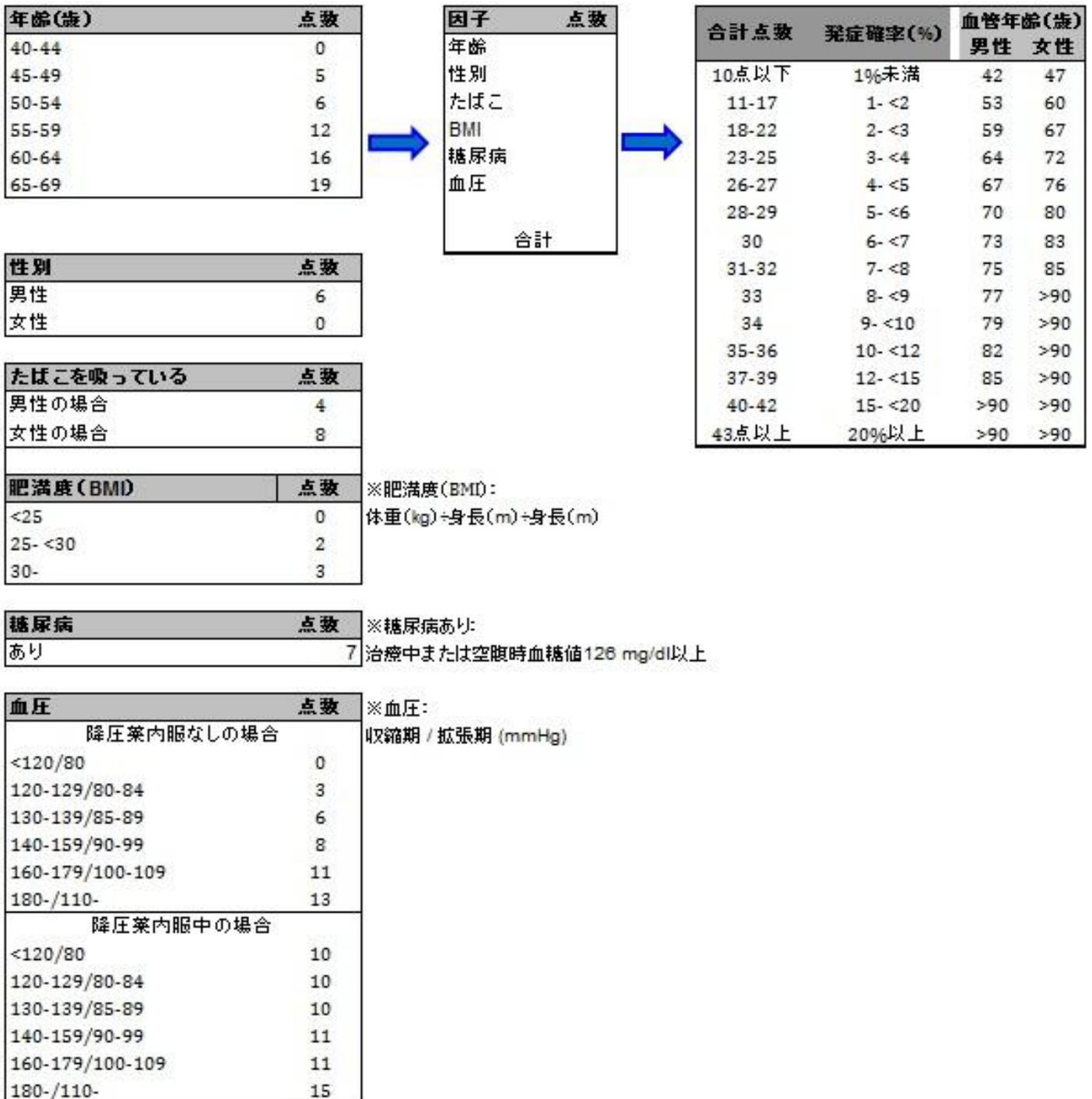
またメチオニンというアミノ酸の摂取を抑えることもその1つです。メチオニンが多く含まれる食品は多くありますが、特に多いのがカツオブシ、しらす、筋子、グルテン(小麦タンパク)、豆乳、ごま、牛乳です。取り過ぎに注意しましょう。

人間は楽をして食事をたっぷり取ると、あまり長生きは出来ないようです。

10年間に脳卒中を発症する確率について

図1 リスクスコアによる脳卒中発症確率の算出の流れ

ステップ1: 点数を当てはめる。 ステップ2: 点数を合計する。 ステップ3: 10年間で脳卒中を発症する確率(%)



スポーツによる脳しんとうについて

脳しんとうを繰り返すと、脳神経がやられて、認知症のように頭の機能が低下します。脳しんとうを起こしやすいスポーツとしては、野球、ボクシング、剣道、柔道、サッカーなどがあります。アメリカのサッカー協会では 10 歳以下の子供がサッカーのヘディングをしてはいけなと取り決めがあります。日本ではまだ脳しんとうについて深い理解がありません。スポーツ中の脳しんとうについては軽くとらえられています。



軽度の脳しんとうの場合、意識障害や、健忘症と言った症状もなく、頭痛や気分不良だけです。さらに症状の持続時間も短く、そのため、日本独特の根性論によってスポーツを続行してしまいがちです。しかし、その場合は直ちにスポーツ競技や練習を中止すべきです。

脳しんとう症状が長く続くときには、スポーツは続けしないでください。その状態でスポーツを続けると脳損傷につながる危険性が高まります。復帰は症状が無くなってからにしてください。頭蓋内血腫が無ければ、CT や MRI 検査をしても脳の損傷はわかりません。

もし頭蓋内血腫が出来るほどの外傷ならば、1 年以上はスポーツを休んだほうがよいでしょう。しかし、プロアマ問わず日本のスポーツ協会には脳しんとうに関するガイドラインがな

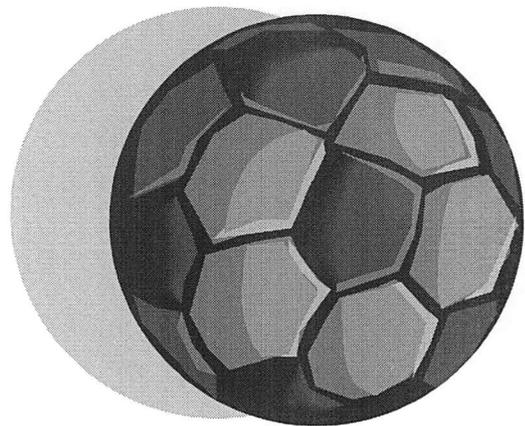
いため医者意見よりも、指導者の意見を優先せざるを得ない状況もあります。

2012 年度から、中学生の武道が必須科目になりましたが、教育現場での脳しんとうのガイドラインがないため、「少し休めば大丈夫だ。」と、かつての熱中症のような間違った指導がされる可能性もあります。

脳しんとうを起こした場合は、そのままスポーツを続けると、急激な脳浮腫や急性硬膜下血腫などの致命的な脳損傷を起こすこともあります。重症度の正確な判断には脳しんとうテストを受けることが望ましいです。

脳しんとうテストとは、頭痛などの自覚症状や、「今日は何日？」などの脳機能、バランスの検査、簡単な数字による記憶力チェック、認知機能の評価があります。

脳しんとうが疑われたら、飲酒はしないこと、痛み止めにはアセトアミノフェンを使い、ロキソニンやバファリンなどの鎮痛薬は避けること、バイクや車の運転や競技や練習は医師の指示があるまで行わないことです。



くろかわ医院 かわら版 平成 30 年 10 月号

CT と認知症検査では認知症は診断できない

福井も地方都市に特有の悩みがありますね。いわゆる少子高齢化です。全国ランキングではトップは秋田県、再会は沖縄と東京です。福井は 23 位とちょうど中間あたりですが、安心してはいられません。65 才の人が占める割合は 2015 年で 28.1%です。また 2020 年には 31.3%になると予想されています。つまり 3 人に一人は高齢者(65 才)なのです。高齢者になると心配になるのは病気だと思いますが、

統計では女性は男性より、慢性疾患を患う場合が多いです。具体的な数字を上げますと、65 才以上では女性の 70%、男性の 53%が何らかの慢性疾患に悩まされます。

- 1 位 関節炎 48.3%
- 2 位 高血圧 38%
- 3 位 難聴 28.6%
- 4 位 心疾患 27.9%
- 5 位 白内障 15.7%
- 6 位 変形性関節症 15.5%
- 7 位 蓄膿症 15.3%
- 8 位 糖尿病 8.8%
- 9 位 視力障害 8.2%
- 10 位 静脈瘤 7.8%

その後 65-75 歳になると、少し病気に慣れて不具合を訴える人は減少してきます。人間てすごいですね。

唯一、増加する病気は耳鳴りです。

しかし、75 才を過ぎると、再び多くの病気に悩まされるようになります。

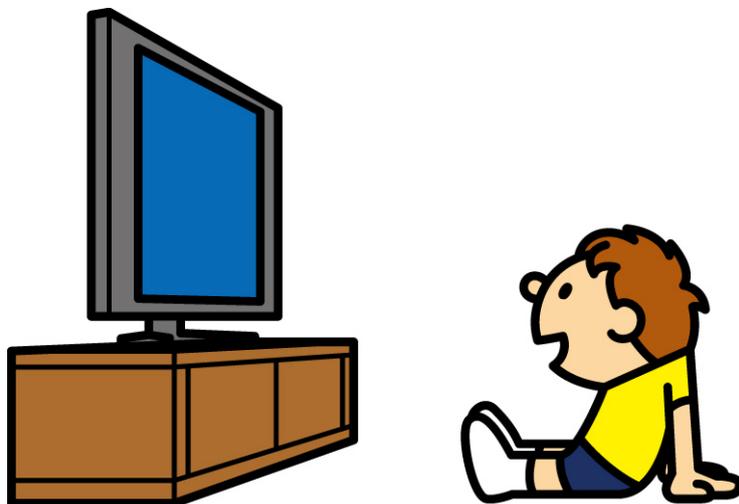
アメリカの統計ですが、裕福な家庭ほど、慢性疾患に悩まされる割合は 15%ほど少なくなります。

ところで認知症を発症する割合は、どんどん増えて 2015 年では 16%、2020 年には 18%になると予想され、ほぼ 5-6 人に 1 人は発症することになります。現在の認知症の治療薬は発症を遅らせるだけで、完治はしません。また興奮や不眠、吐き気などの副作用もあり、生活の質を考えると継続することに疑問を感じる方も多いと思います。

診断技術の進歩も認知症の増加の原因です。ただ、CT や MRI で脳の萎縮がないからと言って、安心はできません。長谷川式スケールは 1974 年からいまだに使われていますが、これが認知症の診断で一番確実だと言うことはその頃から、進んでいないですね。認知症の診断が十分にできない MRI、CT 等の高価な検査はあまり必要が無いと思われます。CT や MRI で萎縮がわかるようなら、認知症はかなり進行しているのです。唯一、慢性硬膜下血腫や脳梗塞などを診断することはできるでしょう。早期診断なら SPECT を行わなければわかりません。

21世紀に出生した出生した4万7,015人の子供を年次的に追跡調査したところ、幼少時のテレビ視聴時間と7～12歳の小学生時に「視力が悪くなった」という結果に関連性がありました。

1.5歳および2.5歳時にテレビ視聴が主な遊びであった子供は、そうでない子供と比べ7～12歳の小学生時に「視力が悪くなった」と親が回答した割合が有意に高かったです。子供の性、未熟児や多産の有無、母親の分娩年齢、両親の教育歴、母親の喫煙の有無を調整しても有意でした。また、2.5歳時に1日のテレビ視聴時間が2時間以上であった子供は、1時間未満であった子供と比べ、小学生時に視力が悪くなったという回答の割合が有意に高かったです。一方、3.5歳、4.5歳、5.5歳時の1日のテレビ視聴時間と小学生時の視力には関連が認められませんでした。以上から「1.5歳および2.5歳という生後早期のテレビ視聴が、小学生時の視力悪化に関連することが示唆されました。生後早期にテレビ視聴時間が長くならないよう注意が必要です。」



トランス脂肪酸について

先進国では、免疫力や認知症や心血管障害の原因になると言うことで、禁止されているトランス脂肪酸は我が国では禁止されていません。元々、脂肪を摂る週間のない民族だから規制する必要が無いというのが農水省の言い分です。だ高製造会社の自主的規制に任せている状況です。しかし、考えてみてください。スーパーやコンビニの棚にはたくさんに乳製品やいろんな種類のパンや和菓子よりも遙かに多い洋菓子の数を見れば、いまや脂肪は欧米人並みに摂取していると考えられます。その証拠に日本人の心臓疾患関連死が、脳血管障害を抜いて第2位に上昇しています。

食品の後ろを見てもトランス脂肪酸と言うような表示はされないため、マーガリン、植物油、ショ

ートニングがそれだと考えて良いです。特にショートニングは無味無臭なので、素材の香りを活かしたい時に使います。焼き菓子や揚げ油にもよく使われる油脂で、サクサクとした食感や、カラッとした食感になります。サクサクとした食感を英語で「ショート」と表現するため、ショートニングと呼ばれるようになりました。私は寿命を短くするのでショートニングと呼んでも良いかなと思っています(^^;)。分類的には多価不飽和脂肪酸に含まれます。多価不飽和脂肪酸の中のシス脂肪酸である DHA、EPA、リノレン酸、オレイン酸などは動脈硬化を防ぐ脂肪酸ですが、高熱を加えたり、化学的に合成したりすると、トランス脂肪酸になってしまいます。つまりトランス脂肪酸(悪玉)の対極にあるシス脂肪酸(善玉)は自然のものにしか含まれないのです。

ついでに、免疫力を下げる食品についても挙げておきますね。風邪を引きやすい子供は気をつけてみてください

種類	食品名
飲料品	アルコール、ココア、コーヒー、ソフトドリンク、缶ジュース、長期保存できるジュース、人工甘味料を含むもの、ラクトアイス、アイスマルク、
乳製品	すべての人工バター、アイスクリームとトッピング、プロセスチーズ
卵	揚げ卵
魚	揚げ魚
果物	缶詰、砂糖菓子
穀物	胚芽抜き穀物(例: パスタ、クラッカー、スナック菓子、白米、シリアル、調理済み種)
肉	すべての赤身肉製品は減らすこと。できれば、摂取しない。
ナッツ	ローストまたはソルトピーナッツ
油	ショートニング、マーガリン
調味料	コショウの多用、
スープ	缶詰、インスタント、保存用脂肪
お菓子	白糖、チョコレート、キャンディ、シロップ
野菜	缶詰、フライドポテト、

その他にも、殺虫剤を吹き付けられものや、食品添加物(特にグルタミン酸ソーダ: MSG、その他にも最後が一エイトで終わる物質)、人工着色料、保存料、人工風味料を含む食品。出典: Manner Metabolic Physicians, 1981

痩せるための養生とは

- 1) 食事の量を今までの2/3にすること
- 2) 間食をしない。砂糖の入った冷たい清涼飲料水は厳禁。冷たいと甘みの感覚が低下する。紅茶、コーヒーは砂糖なしで。自動販売機で買うペットボトルもお水かお茶にする。
- 3) 運動はいくらしても痩せる効果はない。たとえば缶ビール 500ml や半分のケーキのカロリーを消費するのに 4km 走らなくてはいけない。

それでも、適度な運動はストレス解消や体調を保つために必要です。痩せるために運動するのではありません。運動する時間のない人は早歩きでできるだけたくさん歩きましょう。できるだけ、階段を利用しましょう。

食事を減らし、間食をやめて、適度な運動をしてから初めて漢方薬を飲むと痩せます。

大柴胡湯や防風通聖散で痩せる人はたいていがっちりタイプです。虚証の人や筋肉量の少ない水ぶとりの人はなかなか痩せません。こういう人は、食事の量が減らせません。おやつが食べられないだけで体がだるくなります。また、簡単に太りますが、なかなか痩せられません。この場合、体

の気を増やす漢方薬を使いながら、徐々に食生活を変えていく必要があります。

痩せるための必需品は、全身を映す鏡と体重計です。痩せたい人は、毎日体重を量り、自分の姿をしっかりと見るようにしてください。これが痩せるための動機付けになります。



だるいからとか、疲れやすいからと栄養をつけなくてはと考えると、牛肉やレバーや卵など高蛋白の食事を取っている人がいます。さらに間食も午前中におかきを食べ、午後にはケーキを食べるなんて豪傑もいます。

だるい → 動くのがおっくうになる → 動かないのでお腹が空かない → 元気をつけなくてはと栄養の高いものを食べるが運動をしないので消化しきれない → 体重が増えてますますだるくなるという悪循環に入っている人もいます。体がだるい場合は栄養が足りない場合と栄養が多すぎる場合があります、それぞれ見

極めて対処しましょう。

サウナで汗をかいて痩せようとする人もいますが、汗をかきすぎると体に必要な気や水分まで外に出てしまい、余計な水分を摂ってしまいます。サウナでは、うっすらと汗をかく程度でやめましょう。

日本の夏は暑くて湿気が多いので、夏ばてしやすいですね。暑いからと言って冷たい水をがぶがぶ飲んで下痢をしたり、だるさが強まるばかりです。そんなときには暖かい飲み物を少しずつ飲んだり、梅ジュースやレモンジュースが良いようです。特に暑い時期には、体に熱を貯める脂っこい食べ物を避けて、冬瓜やキュウリスイカ枝豆トマトなど体を冷やす野菜や果物が良いようです。ただしどんな食べ物でも食べすぎは体に熱を生むので腹八分目に。

くろかわ医院 瓦版

(2013年5月号)

めまい、耳鳴り、頭痛、不眠、下痢、胃もたれ、精神の不安定な人はカフェインに気をつけましょう。

カフェインは味を良くするためにいろんな飲み物に含まれています。下表は、代表的な飲み物に含まれるカフェイン量です。下表を参考にして、自分が一日当たりどれくらいのカフェインを摂取しているのか調べてみましょう。(カフェイン含有量は1本当たりの量です。)

また寝る5～6時間前からはカフェインの含まれている飲み物を飲んでしまわないよう、ある程度頭の中に入れておくことが大切です。

NO	種類	量(ml)	カフェイン含有量(mg)
1	玉露	150	180
2	コーヒー(ドリップ)	150	100
3	コーヒー(インスタント)	150	65
4	ココア	150	50
5	栄養ドリンク(カフェイン入り)	100	50
6	抹茶	150	48
7	ダイエットコーラ	350	45
8	コーラ	350	34
9	紅茶	150	30
10	緑茶	150	30
11	ほうじ茶	150	30
12	ウーロン茶	150	30
13	番茶	150	30
14	玄米茶	150	15
15	麦茶	150	0
16	黒豆茶	150	0
17	杜仲茶	150	0
18	ハーブティー	150	0
19	ルイボスティー	150	0
参考	ビターチョコレート	100g	120
	パブロン鼻炎カプセル	2カプセル	100

くろかわ医院 瓦版

(2013年5月号)

カフェインの感受性は個人差が大きく、コーヒーを何杯飲んでも大丈夫な人もいます。コーヒーを飲むとおなかのゆるくなる人は感受性が高いと考えられます。

ペットボトル飲料 カフェイン含有量一覧

NO	種類	量(ml)	カフェイン 含有量(mg)	備考
1	一級茶葉烏龍茶	500	100	アサヒ
2	がぶ飲みミルクコーヒー	500	230	サッポロ
3	アップルティー	500	50	サントリー
4	ペプシコーラ	500	50	サントリー
5	ネックス	500	50	ペプシ
6	ボス とろけるカフェオレ	500	200	サントリー
7	リプトンリモーネ	500	50	サントリー
8	リモーネ ホット	280	28	サントリー
9	烏龍茶	500	100	サントリー
10	緑茶 伊右衛門	500	50	サントリー
11	緑茶 伊右衛門 ホット	345	69	サントリー
12	贅沢ロイヤルミルクティー	500	100	サントリー
13	ジャスミン茶	500	65	ダイドー
14	やみつきカフェオレ	500	175	ダイドー
15	やみつきミルクコーヒー	500	205	ダイドー
16	秋ブレンド茶	500	65	ダイドー
17	冬ブレンド茶	500	80	ダイドー
18	Tea's Tea Manhattan ミルクティー	500	170	伊藤園
19	ウーロン茶 濃い味	500	120	伊藤園
20	ウーロン茶	500	65	伊藤園
21	おーいお茶 緑茶	500	60	伊藤園
22	おーいお茶 緑茶 濃い味	500	105	伊藤園
23	金の烏龍茶 黄金桂 101	500	70	伊藤園

くろかわ医院 瓦版

(2013年5月号)

缶コーヒー カフェイン含有量一覧

缶コーヒーを1本飲むと、インスタントコーヒーを1杯～4杯飲んだのと同じカフェイン量を摂取してしまいます。缶飲料は特に飲み切らないわけにいかないため、過剰摂取してしまいがちです。

不眠に悩んでいる方は、昼間眠いからと飲んでしまうと夜眠れないという悪循環にはまってしまう。当分の間我慢するようにしたいものです。

NO	種類	量 (ml)	カフェイン 含有量(mg)	備考
1	Black 無糖コーヒー	275	198	サッポロ
2	烏龍茶	340	47	サッポロ
3	生粹 BLACK	190	106	サッポロ
4	ザ・プレミアムミルクティー	190	76	サントリー
5	ボス エスプレッソ (ベネチア)	190	136	サントリー
6	ボス カフェオレ	190	76	サントリー
7	ボス グッドスタートブレンド	190	152	サントリー
8	ボス シルキーブラック ホット	275	165	サントリー
9	ボス シルキーブラック	400	240	サントリー
10	ボス レインボーマウンテンブレンド	190	152	サントリー
11	無糖 ブラック	185	92	サントリー
12	D-1 COFFEEキリマンジャロ 100%樽	250	155	ダイドー
13	THE BLACK 無糖	340	180	ダイドー
14	デミタスコーヒー	155	120	ダイドー
15	ブレンドコーヒー	190	146	ダイドー
16	ブレンドスペシャル 微糖	185	127	ダイドー
17	W エスプレッソ	170	139	伊藤園
18	W おいしいダイエット糖類・カロリー0 コーヒー	190	115	伊藤園
19	カフェオレ	190	129	伊藤園

リンの摂りすぎに注意しましょう。

リンはカルシウムの吸収を妨害し、骨粗鬆症を悪化させます。

清涼飲料水やレトルト食品・加工食品に食品添加物として使用されています。食品では魚介類、乳製品に多く含まれます。おいしくても食べ過ぎに注意しましょう。

しらす

脱脂粉乳

プロセスチーズ

えび

いわし

高野豆腐など

たまご(卵黄)

いくら

キャビア

すじこ

これらの食品をよく摂る人は、

きんめだい

マグネシウムをたくさん摂りま

ベーキングパウダー

しょう。医薬品ではカマ、マグ

煮干し

ミットがあります。

ロースハム

鮎

2012-11-30

亜鉛欠乏症

1. ミネラルは吸収力がカギになります

通常 ミネラルはキレートという処理を施してサプリメントとして商品化されます
キレートとはクエン酸やアミノ酸とミネラルを結合させて吸収力を高める方法です

残念ながら 日本ではまだこのキレートという考え方を持っているメーカーが少なく キレート処理を施していないミネラルがたくさん商品化されています
ミネラルに関しては このキレート処理をしていないければ ほとんど吸収されることなく排泄されてしまうので 商品を選ぶときはお気をつけ下さい

このアミノ酸キレート亜鉛は吸収しにくい亜鉛をアミノ酸と結合させることで吸収率を UP させたサプリメントです アミノ酸キレートはクエン酸キレートよりも吸収効率が良く 通常 価格も高価ですが値段据え置きで商品化しました

また亜鉛などのミネラルはキレート処理を施しても完全な吸収は難しいといわれています
ミネラルの吸収率を高めるためには 摂取タイミングを腸の吸収率が高い朝にすると良いといわれています

2. 日本人に不足が懸念されるミネラル

最近のハウス栽培の農作物の普及や 冷凍食品やファーストフードなどの頻繁な利用により様々な栄養素の不足が懸念されていますが この亜鉛もその1つです

日本の厚生労働省が提示している亜鉛の所要量は15mgですが この数字は15mgを下回ると欠乏症を起こす数字です(日本の所要量は欠乏症を起こす数字が基準です)

アメリカの多くの栄養学者は健康的な生活を営むための摂取目安として50mg~150mgくらいの摂取を奨めている方が多いようです
この摂取目安の基準体重は60kgとなっておりますので 体重が30kgであれば半分を 120kgであれば倍の量を摂取すると良いということになります

若い方でも 亜鉛の恩恵に浴することは出来ます スキンケアやダイエットなどのメジャーな話題にもこのミネラルの効果抜きでは 話が先に進まなくなるくら

い大切です

亜鉛はミネラルの中では比較的 体に溜めておくことの出来ないミネラルで 汗などによって排泄されやすいため サプリメントによる栄養補給をお勧めします

3. DNAのコピーに関係し細胞の新生を促す

亜鉛については細胞の分裂時に行われるDNAをコピーするときの機能が注目・研究されています
DNAとは地球生物のほとんどが共通して持っている子孫に自分の形質を伝えるための遺伝情報が記されている細胞内組織です デオキシリボ核酸ともよばれ比較的 科学に縁が薄い方もご存知の方が多いのではないのでしょうか?

見た目はヒモ状の組織です このDNAは4種類の塩基(シトシン チミン アデニン グアニン)がある規則に則って並んでいるものだと想像してください

このDNAは 細胞が分裂するとき新しく生まれる細胞のために様々なRNA(リボ核酸)によってコピーされますこのDNAのコピーに亜鉛が関係していることが最近の研究で判ってきており 不足すれば不足するほどDNAのミスコピーが増えるということが判っています

このミスコピーの重症なもの(ミスコピーを繰り返す)が細胞のガン化につながります
亜鉛が足りないことでDNAのミスコピーが増えますので 不足した状態では細胞の新生が行われなくなってきます
そうしますと新陳代謝が鈍くなってしまい 美容や健康に影響が出てくると指摘する栄養学者が多いようです

4. 最近注目のアトピーに亜鉛という情報

最近では日本でもアメリカでも アトピーに関する治療方法の1つとして亜鉛が使われることも多くなってきているようです

アメリカではアトピーには肉食が良くないといわれていましたが その理由として肉に多く含まれるアラキドン酸という脂肪酸が炎症を引き起こすプロスタグランジンの元になるからだといわれていました

しかし最近では肉食として食事から入ってくるアラキ

ドン酸の量はそれほど多くなく 自分の体内にアラキドン酸が非常に多くあることが判ってきました
体内にあるアラキドン酸は細胞の重要な構成要素として存在します(アラキドン酸はアトピーや掌せき膿胞症にとっては良くありませんが 体を構成する重要な構成要素です)

細胞は古くなると酵素によって分解されて 細胞構成要素に戻されます

その時にアラキドン酸が血中に放出されます
亜鉛やビタミン B 群などの細胞の新生を促す栄養素が十分にあれば 再び細胞構成要素として新しい細胞に取り込まれてしまいますので 血中のアラキドン酸の量はそれほど多くなり 炎症系プロスタグランジンが大量に作られることも少なくなります

この辺りがアメリカでアトピー対策として使われる理由だそうです

また亜鉛が不足することによって 細胞の新陳代謝がうまくいかず 肌の再生ができないためにビオチンなどの他のアトピー改善用のサプリメントが効果を発揮できなくなっています アミノ酸キーレイト亜鉛を取ることでお肌の新陳代謝を上げて 効率よく アトピーの改善を行ってください

亜鉛はビタミンCとともにコラーゲンを生成し タンパク質の合成に必要で 細胞の再生に必須であり ビタミン B 群の働きを促します

ビタミンAと一緒に補給することで 肌の基底細胞の細胞分裂が規則正しくなり キメの細かい肌つくりに有効といわれています

5.男性のミネラルといわれる亜鉛

男性の問題というと 抜け毛と前立腺ですね

この亜鉛はビタミンCとともにコラーゲンを生成し タンパク質の合成に必要です

また前立腺にも良い働きかけをするので ある程度の年輩になられましたら男性の方には摂取をおすすめします

男性はある程度の年齢を過ぎると前立腺が肥大し 頻尿や精力減退が起きます

亜鉛はこの前立腺に多く存在し のこぎりパルメットなどと協働して前立腺肥大の最大の原因であるジヒドロステロンというホルモンの産生を抑制します

このジヒドロステロンは抜け毛にも大きく関与するこ

とが判っており このミネラルを十分に摂る事でジヒドロステロンを抑制してツヤのある美しい髪の毛や丈夫な爪を作ってくれるような機能が期待されています

6.ダイエットにも亜鉛

亜鉛はインスリンの構成成分でもあります インスリンは糖分の代謝を活発にしますので ダイエット効果が期待できます

また ダイエットの成功の後に気をつけなければならないのがリバウンドです

最近の研究では食欲を左右するレプチンというホルモンの分泌に関わることが判っており ダイエット後のリバウンドを防いでくれるとしてダイエットサプリメントとしても人気が出てきています

通常 ダイエット後は体脂肪率が低下します するとレプチンという食欲を左右するホルモンの分泌が抑制され 食欲が増進することが判ってきました このレプチンの分泌を活発にするのが亜鉛で ダイエットのリバウンドを防ぐとして アメリカでは人気です(常に食欲を抑えられない方は アミノ酸キーレイト亜鉛やマルチビタミンなどで十分な栄養を補給するとレプチンの分泌が促されて食欲を抑えられるかもしれませんよ)

7.老化による免疫力の弱体化を防ぐ

25 歳くらいから 徐々に胸腺は萎縮してきます 胸腺は免疫をつかさどる器官ですので これが萎縮すると免疫力が低下し 病気に罹りやすくなります しかし亜鉛を補給することで この胸腺の萎縮を防ぐことができます 年輩の方の必須栄養素といっても良いでしょう

8.不足すると...

欠乏すると お子様では学習能力の低下などが起こります. お年寄りには味覚の低下が起こります.

また 夏バテの原因の1つに亜鉛不足があります 偏食による不足や汗によって体外に排泄され 夏の時期に夏バテを引き起こします

マルチビタミンと一緒に摂取することで 多くの場合夏バテを予防 回復するといわれています

耳鼻咽喉科・アレルギー科



くろかわ医院 外来

電話 57-8770

漢方薬が効く病気

肥満 防風通聖散（万人向）、大柴胡湯（がっしりタイプ）、防已黄耆湯（水太り）
生理痛、ニキビ 芍薬甘草湯（頓用）、桂枝茯苓丸（実証、常用）、当帰芍薬散（虚証、常用）
更年期障害 加味逍遥散（多愁訴）、女神散、桂枝加竜骨牡蠣湯
冷え性 真武湯（重症）、加味逍遥散（下半身）、大建中湯
下痢 五苓散（急性）、真武湯（慢性）、人参湯（慢性）
花粉症 小青竜湯、大柴胡湯（体力あり）
認知症 抑肝散
ピンピンコロリで生きたい人 人参湯、真武湯
乗り物酔い 五苓散
虚弱児 小建中湯
夜泣き 桂枝加竜骨牡蠣湯、抑肝散（母親にも）
皮膚病 消風散
子供のアトピー 黄連解毒湯、消風散
不妊症 当帰芍薬散（女性）、補中益気湯、八味地黄丸（男性）
疲労感 補中益気湯
風邪 葛根湯、参蘇飲（虚弱）
喘息 小青竜湯、人参湯（虚弱）、小建中湯
咽の渇き 麦門冬湯
動悸 半夏厚朴湯、柴胡加竜骨牡蠣湯、小建中湯
めまい 苓桂朮甘湯、女神散
糖尿病による手足のしびれ 牛車腎気丸、防風通聖散
頭痛 釣藤散、葛根湯、加味逍遥散、五苓散
こむら返り 芍薬甘草湯
スポーツでの痛み 越婢加朮湯（実証）
膝痛 防已黄耆湯（要減量）
イボ痔 桂枝茯苓丸
下肢静脈瘤 桂枝茯苓丸
二日酔い 五苓散
不眠症 抑肝散、女神散、桂枝加竜骨牡蠣湯、加味帰脾湯
仕事のストレス 柴胡加竜骨牡蠣湯

*この中には薬局で手に入る漢方薬もあります。自分で購入して試してみてもいいかもしれません。

漢方薬の飲み方

食前のお薬は忘れてしまいがちです。

一日 3 回なら...

朝起きてすぐ、

午後の 3 時(おやつの時間)、

寝る前に飲むようにすると忘れにくいです。

漢方薬は元々煎（せん）じて飲むものですがから、お湯に溶かして飲んだほうが良く効きます。でも、味が苦手な人は、お湯に溶かしてから冷蔵庫で冷やすと飲みやすくなります。

漢方薬はにがくていやだと言う人もいますが、工夫することで、飲みやすくなります。

方法1．食パンに塗るピーナツクリーム（アレルギーがない場合）やチョコクリームやはちみつに混ぜ込んで服用する。

方法2．市販のミニシュークリームの蓋を開けて、中のクリームに混ぜて、服用する。

方法3．マヨネーズが好きならマヨネーズに、納豆が好きなら納豆に混ぜる。

方法4．コーヒーやココアや麦芽飲料（ミロなど）に混ぜる。ジュースなど甘い飲み物は苦みを感じるので良くありません。

方法5．イカの塩辛に混ぜる。

方法6．1包を水 100ml に溶かして、冷蔵庫の製氷皿に入れシャーベットのようにして服用する（冷たいものは味覚が落ちるため）。

慢性病で漢方薬を長期間服用されるなら、方法4か5が良いと思います。

これらを参考にして自分にあった飲み方を見つけてください。

院長

子どもの便秘について

くろかわ医院かわら版 平成31年5月20日(月)1

一ヶ月続く場合は、医師に診てもらった方が良いでしょう。一過性なら、浣腸や薬で治療します。

便秘以外に次の症状がある場合は、診察が必要

成長障害（身長なのびが悪い）や体重減少がある
繰り返す嘔吐、血便、下痢（軟便が頻繁に出る）、腹部膨満（おなかがはっている）、腹部腫瘍（おなかを触ると便以外の塊をふれる）、肛門の形や位置がおかしい（医師が診ます）直腸肛門指診の異常（医師が診ます）、脊髄疾患を示唆する神経所見と仙骨部皮膚所見（医師が診ます）

生活習慣

1. 早寝早起きをし、規則正しい生活をしましょう。
2. バランスのとれた食事を3食きちんととり、決められたおやつ以外の時間以外には間食を避けるようにしましょう。
3. 体を動かすことは、腸の運動を活発にして便秘をよくするといわれています。散歩、掃除など軽い運動でよいので、なるべく体を使いましょう。

トイレ

トイレットトレーニングの完了しているお子さんでは、毎日排便しやすい、ゆとりのある時間帯にトイレにすわる習慣をつけてください。ただし、無理じいをしたり、長い時間かけることは避けてください。もし、便が出たら大いに褒めて（喜んで）あげましょう。便意を感じたら、トイレに行くことも大切です。学校でも我慢せずにトイレに行くようにしましょう。

トイレトレーニング

無理なトイレットトレーニングは、便秘を悪化させたり、便秘の原因になることがあります。トイレですることがいやで排便を我慢してしまうことがあります。また、失敗した時にしかったりすると、お子さんは、意味が理解できず、しかられないために排便を我慢することを選ぶことがあります。幼児期のトイレットトレーニングは本人の発達段階（ひとりで歩け、ひとりで下着の上げ下げができる。コミュニケーション

がある程度とれる。おしっこやうんち、トイレに興味を示す。人のまねをしたがる。など）を考慮して開始します。便秘のお子さんはまず便秘の治療を受け、規則的な排便習慣が十分ついてからトイレットトレーニングを始めるようにしましょう。硬い便を排出して肛門が痛い思いをしたことがあるお子さんが、便意を感じた時に、排便しないようにこらえて足をクロスさせたり走りまわったりすることがあります。その後部屋のすみでしゃがみこんだり、親や机にしがみついて立ったまま排便するなど独自の排便スタイルで行い、トイレでは排便できないことがあります。そのように、トイレでできないお子さんは、はじめは着衣のまま便座やオマルに座らせてもかまいません。排便しなくても5~10分座っていることができたならほめてあげたり、ごほうびをあげましょう

食事のこと

まず、食事の量が問題となります。食事摂取（乳児では哺乳）の全体量を見直し、年長児では無理なダイエットをしていないかを確認します。水分にも注意が必要です。水分が不足していれば便秘の原因になります。運動時には、こまめに水分をとることや、乳幼児で多量の寝汗がみられる場合に夜間の着せ過ぎを改めることで便秘が改善することがあります。ただし、脱水していないのに、余分に水分をとらせても便秘に効果はないと思われます。便秘だという理由だけで赤ちゃんに白湯を与えることはお勧めしません。食事の内容にも気をつけましょう。便の量が少ないと、腸に長く留まることになるため、水分が吸収されて便が硬くなります。したがって、お菓子や甘いドリンク類のように、カロリーが高いわりにあまり便にならないものは、ひかえたほうがよいでしょう。食物繊維は、腸で吸収されず水分を含んで便の量を増やし、硬くなることを防止する効果が期待できます。また、大腸内で発酵して腸に刺激をあたえる効果もあると考えられています。食物繊維をとるのに適した食材は、野菜、海藻、果物、芋類、豆類です。これらのものでも、それぞれに繊維の量は異なっており、例えば野菜の中でもレタス、トマト、キュウリなどは繊維の量が少なく、便秘に対する効果は低いかもしれません。表1に繊維の量を示します。米国では、1日に「年齢+5g中」の繊維をとることが勧められています。

表 1 食品の食物繊維量

類品名	常用量・目安量（可食部）	含有量
繊維量が多い順に表示		
豆 類	小豆（乾）1/4 カップ	40g 中 7.1g
野 菜	スイートコーン中 1 本	200g 中 6.2g
野 菜	モロヘイヤ（生）	100g 中 5.9g
豆 類	おから	50g 中 5.7g
菓子類	ポップコーン	60g 中 5.6g
穀 類	そばゆで 1 玉	210g 中 4.8g
芋 類	さつまいも 1 個	200g 中 4.6g
藻 類	ほしひじき	10g 中 4.3g
豆 類	大豆（ゆで）	50g 中 3.5g
野 菜	西洋かぼちゃ 1/8 個	100g 中 3.5g
豆 類	納豆（糸引き）	1 パック 50g 中 3.4g
菓子類	きんつば 1 個	50g 中 3.3g
野 菜	春菊	100g 中 3.2g
野 菜	ごぼう 1/4 本	50g 中 2.9g
果実類	りんご 1 玉	190g 中 2.9g
野 菜	ほうれんそう（生）	100g 中 2.8g
穀 類	スパゲッティ乾燥	100g 中 2.7g
果実類	バナナ中 1 本	100g 中 2.7g
野 菜	ブロッコリー（生）	1/5 個 60g 中 2.6g
果実類	キウイフルーツ 1 個	100g 中 2.5g
菓子類	甘納豆（あずき）	50g 中 2.4g
野 菜	切干し大根	10g 中 2.1g
菓子類	ミルクチョコレート 1 枚	55g 中 2.1g
果実類	桃 1 玉	160g 中 2.1g
菓子類	ポテトチップ	50g 中 2.1g
野 菜	キャベツ（生）	1/10 個 100g 中 1.8g
穀 類	うどんゆで 1 玉	210g 中 1.7g
豆 類	えだまめ約 15 さや分	30g 中 1.5g
野 菜	トマト 1 個	150g 中 1.5g
果実類	パイナップル 1/8 個	100g 中 1.5g
果実類	いちご 20 個	100g 中 1.4g
果実類	温州みかん 2 個（薄皮なし）	140g 中 1.4g
野 菜	にんじん 1/4 本	50g 中 1.3g
豆 類	そらまめ 5 さや	50g 中 1.3g
豆 類	きな粉大さじ 1 杯	7g 中 1.2g
野 菜	大豆もやし（生）	50g 中 1.2g
野 菜	きゅうり中 1 本	100g 中 1.1g
野 菜	レタス 1/4 個	100g 中 1.1g

茸類 生しいたけ 2~3 個 30g 中 1.1g

藻 類 焼きのり 1 枚 3g 中 1.1g

菓子類 カステラ 2 切れ 100g 中 0.6g

食品成分表 2009、新食品成分表 2011 をもとに作成
藻類では水溶性、不溶性の分別定量が困難なため総量のみ提示分

赤ちゃんの便秘症

治療方法は、あまり確立されていません。これからお話しする方法のいくつかを試してみることにあります。1. 肛門刺激綿棒にワセリンなど滑りをよくするものをぬって、肛門から 1~2cm 挿入することで刺激します。肛門を痛めないようにやさしくやれば毎日やることも可能です。2. 果汁プルーン、リンゴ、かんきつ類などの果汁を 3 倍くらいにうすめて 10~20ml ほど飲ませます。3. ヨーグルト離乳開始後の赤ちゃんでは、毎日少しずつヨーグルトを食べさせることで便通がよくなる場合があります。4. 糖類下剤 1. 2 の方法を試みても便秘が続く場合には、マルツエキスやラクツロースなどの糖水を試してみましょう。5. その他の下剤すべて無効の場合には、ラクソベロンやカマ（カマグ）などの下剤が試されることがありますが、これは医師の指示にしたがってください。6. 浣腸たまに浣腸するのみで、コントロールできる場合には、4 日目や 5 日目に浣腸して経過をみることもひとつの方法です。ただし、必ず医師と相談しながらにしてください。

くろかわ医院かわら版 平成 31 年 5 月 20 日(月)2

子供に対して心理的暴力が起こっている家庭の特徴

1. 人と心を通わせようとしない。

精神的なことを軽く見る。反対に、家柄、財産、成績、勤務先、肩書きを重視する。数字や文字で見えることは評価するが、それでは現されない精神的な人間の値打ちを全く評価しない。人の表情や態度から心を知るのが苦手。言葉で言われないと他人の心の中はちんぷんかんぷん。

2. とかく何でも隠したがる。

都合の悪いことは子供には秘密にしている。たとえば、子供には嘘をつくなと叱るくせに、大人は嘘をついて会社を休んだことを黙っている。

3. 依存心が強い。

自分で自分の状況が見えていないので、人に頼って、何とかしてもらおうとする。

4. 家庭内のストレスが高い。

5. 人間の尊厳を尊重しない。

家族内に序列があり、一番弱い子供の意見は無視されやすい。

6. 家族同士、お互いの正直な気持ちを語り合うことがない。

大人は本音と建て前を使い分けて、子供の前では建前しか見せない。その結果、子供は家庭をととても窮屈に感じ、居場所が無くなる。(将来、家族を離れてヤンキーに、もしくは引きこもりやうつに)

7. 大人が自分の情緒不安を鎮めるために子どもを利用する傾向がある。

大人は会社でおもしろくないことがあると、子供を躰と称して厳しく怒り出す。たとえば、いつもは出しっぱなしのおもちゃをちゃんと片付けなさいと叱る等。

8. 外部からはノーマルな家庭のように思われている。

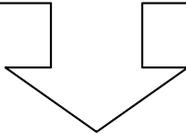
本音と建て前の使い分けがはっきりしているので、他人にはとても良い家庭だと思われている。

発達障害のある子供はなかなかしつけるのが大変です。好ましい行動が出やすくなるような環境調整や、小さながんばりをほめることから練習していくことです。大切なことはほめることが見つかりにくい子供はその特性を理解して、小さながんばりに目を向け、ほめる時期を数週間待つことです。ネガティブな行動に注目しすぎると、しかる→やる気や自信をなくすと言うマイナス循環に入ります。

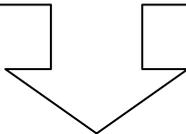
指示を出す時も切り替えの難しい子供には、「あと15分、6時になったらテレビを消して宿題だよ」と言い、本人の言い訳や反抗には耳を貸さず、穏やかに近づいて静かに指示を出しつづけるといういでしょう。少しでも指示に従えば、具体的にほめてあげると良いでしょう。小学校高学年以降は「助かったよ、さすが、ありがとう」が良いでしょう。無視は存在の無視ではなく、好ましくない行動を無視することです。「いつもできない」から「こうすればできる」に変えていきましょう。

誤り

朝の登校前に「ジュースが欲しい」とぐずぐず言う



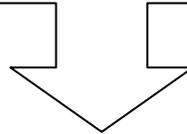
ぐずったまま朝食が終えられない



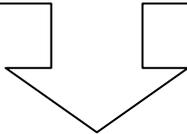
(遅刻しそうになったので)「きょうだけよ」とジュースをもらえる

正しい

朝の登校前に「ジュースが欲しい」とぐずぐず言う



「朝は牛乳、ジュースはおやつ」と言われ、ぐずりながら牛乳を飲む



「牛乳を飲んでえらい、帰ってきたらジュースとおやつだよ」とほめられる

子供の虐待について

虐待とは身体的虐待やネグレクトではありません。

日本で一番多いのは心理的コントロール(躰や教育と言われています)です。それは暴力と同じくらい子供の精神に影響を与えます。暴力は恐怖で子供を支配しますが、躰や教育は親の評価の恐れから子供を支配します。

度の過ぎた躰は、立派な虐待です。

常識を押しつけて、子供をしつける親は、世間体をととても気にします。こういう親に育てられると、子供は義務感と罪悪感、恥の意識が強くなり、将来、うつや被害妄想などの精神病、引きこもりになることもあります。

子供は親の所有物だと考えていませんか？

親は子供のためにいろいろと苦心していると言われるかもしれませんが、それは親の価値観や世間体や将来の不安に対して苦心しているのです。親が子供の感情を抑え込んで、子供がありのままの自分を愛してくれないと感じた時、子供は感情を抑え、潜在意識の中に怒りを貯め込みます。

お稽古事や塾を無理して通わせていませんか？

子供の主体性を理解してあげることが、将来の子供の幸せに繋がります。

最後に

心理的虐待は、子供も親も気づきにくいので、身体的虐待よりも回復しにくいと言われています。気づかなければ、一生、子供は自分の性格だと思って苦しむことになります。これが潜在意識です。例を上げると、貴方の苦手なタイプを想像してください。その人は貴方の潜在意識に刻まれた過去に嫌なことをした人です。なかなか認めにくいでしょうが、苦手なタイプが親だったということも多いです。

錠剤・カプセルの嚥下が楽になる2つの方法

ペットボトルを用いて錠剤を服用するもの(ペットボトル法)

- ①□ 水や炭酸飲料水のペットボトルに水を入れる.
 - ② 錠剤を舌の上に載せ、ふたを外したペットボトルの口を唇でくわえる.
 - ③ ボトルの口をくわえたまま水を飲み込み、錠剤を流し込む.
- 水を飲み込む際にはボトルに空気を入れないようにするのが注意点。

前屈みの姿勢でカプセル剤を飲み込む方法(前屈み法)

- ①□ カプセルを舌の上に載せる.
- ②□ 水を一口含む(まだ飲み込まない)
- ③ 顎を胸に向けるように下にうつむき、前傾姿勢でカプセルと水を一緒に飲み込む。

食物アレルギーに対する判断と対応

食物でアレルギーを起こした場合、以下の症状が現れたら危険です。すぐにエピペン（当医院で処方可）を投与し、救急車を呼んでください。

【全身の症状】	犬が吠えるような咳
ぐったり	息がしにくい
意識もうろう	持続する強い咳き込み
尿や便を漏らす	ゼーゼーする呼吸
脈が触れにくい、または不規則	（ぜん息発作と区別できない場合を含む）
唇や爪が青白い	

【消化器の症状】

【呼吸器の症状】	持続する強い（がまんできな）い）お腹の痛み
のどや胸が締め付けられる	繰り返して吐き続ける
声がかすれる	

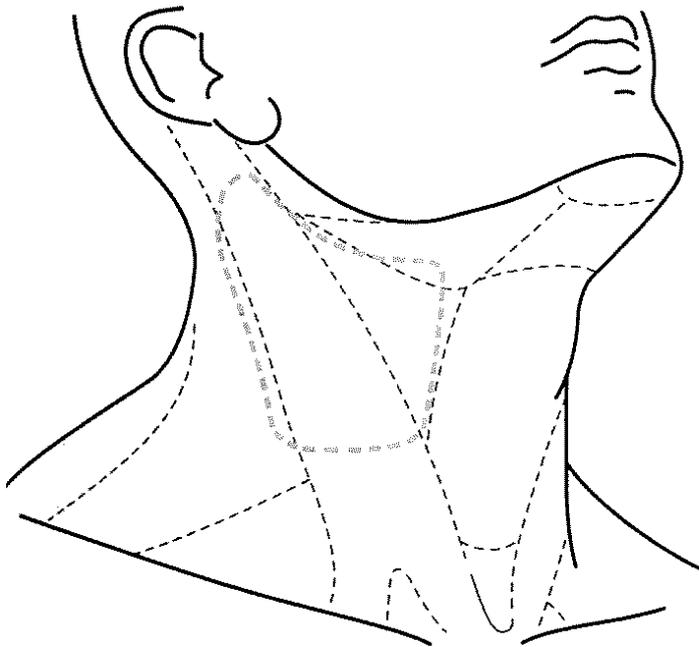
中咽頭癌、下咽頭癌、喉頭癌の予防と症状と治療(2009年版)

予防 禁酒、禁煙、食事はよく噛むこと、声を酷使しない、そして鉄欠乏性貧血を放置しないことです

症状

- 1) 咽のつかえ感、しみる感じ
- 2) 耳に放散する飲み込み時の痛み
- 3) 頸部のリンパ節転移(60%)

好発部位は赤い部分



4) 声がれ

治療

早期であれば、放射線治療のみ

進行していれば、放射線治療+抗ガン剤 または 手術

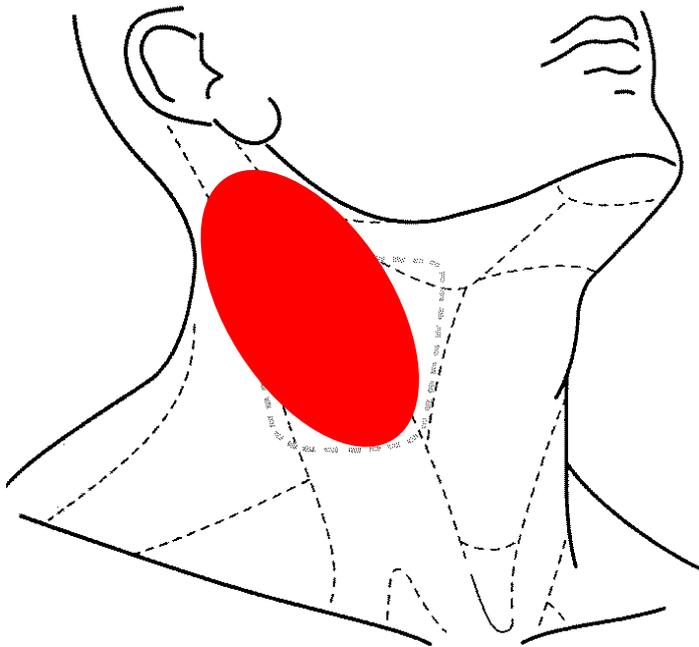
中咽頭癌、下咽頭癌、喉頭癌の予防と症状と治療(2009年版)

予防 禁酒、禁煙、食事はよく噛むこと、声を酷使しない、そして鉄欠乏性貧血を放置しないことです

症状

- 1) 咽のつかえ感、しみる感じ
- 2) 耳に放散する飲み込み時の痛み
- 3) 頸部のリンパ節転移(60%)

好発部位は赤い部分



4) 声がれ

治療

早期であれば、放射線治療のみ

進行していれば、放射線治療+抗ガン剤 または 手術

風邪について

2012/11/09

風邪薬では、風邪は治りません。症状をおさえているだけです。(症状を抑える治療は高血圧症、高脂血症、糖尿病、うつ病にも行われています。)

熱が出るにはそれなりの理由があります。体温を上げると、白血球の活動が上がり、免疫反応を活発にするので、風邪が早く治ります。解熱鎮痛剤を使うと、風邪が長引きますし、副作用もあります。風邪薬を使用する場合は、食事や睡眠ができないほど痛い時などです。

風邪薬を飲んで、症状を抑えて仕事や学校へ行こうというのは、風邪を流行させる原因になります。

早く治すには、消化のよい食事(肉、牛乳などのタンパク質は消化に体力を使うので不可)、休養、温かい部屋、睡眠、ストレスを避けることです。

病気はほとんどが自己責任で発症します。普段から自分の体を管理しましょう。

免疫をアップして、風邪や癌に強くなる治療はご相談ください。副作用はありません。現在、化学療法中でもできます。

薬の飲み方・飲ませ方

時間と回数

薬を飲む時間は、いつが適当でしょうか？薬は一般的には空腹時の方が吸収が良くなります。しかし、食後に飲むことが多いのは胃腸への負担を考えてのことと、飲み忘れを防止するためです。ですから、食事を取らないからと言って、薬を抜いてしまうのは良くありません。

薬を飲む回数が、1日に2回とか3回に分けてあるのは、どうしてでしょうか？薬は飲んだだけでは効果がありません。胃や腸で消化、吸収されて、血液中に入り病気の部位に到達することで効果を発揮します。病気の部位に到達する薬の量を十分なものにするためには、血液中の薬の濃度をある程度以上にする必要があります。一日に2、3回に分けて飲むことで、血液中の薬の濃度を一定にすることができます。

たとえば、1日3回3日分の薬(9回分)を一日1回9日に分けて飲んだ場合はどうなるでしょう？9日に分けて飲んだ場合、血液中の薬の濃度が少なくて、十分な効果が得られないだけでなく、全く意味がないことにもなりかねません。

理想を言いますと、血液中の濃度から見て6-8時間おきに薬を飲むのがいいのですが、睡眠時間を考えますと難しいようです。昼間、園や学校で薬を飲めなかった場合、薬を抜いてし

まうのではなく、朝と、家に帰ってから(夕方の3-4時)、寝る前の30分くらい前の3回でも差し支えありませんので、飲ませるようにしてください。

最近1日2回や1日1回の薬が発売されていますが、これは薬の特性で決められるもので、どの薬にも当てはまるわけではありません。

粉薬の飲ませ方

粉薬は、飲ませる直前に少量の水か白湯(さゆ)で溶かして沈殿しないうちに飲ませるのが一般的です。薬によっては溶かしたまま放置すると、時間とともに薬の効果が低下するものがあるので注意が必要です。また、薬を少量の水で練ってペースト状にし、指で子供の上あごや頬の内側などに塗りつけるのも良い方法です(指を水でしめらせて、粉薬をつけ、塗りつけても良いです)。薬を溶かした水を冷凍庫で一度凍らせて、それをなめさせるのも良い方法です(冷たさで口の中が麻痺して味がよくわからなくなります)。

どうしても飲まない場合は、ジュースやアイスクリームと一緒に飲ませてもかまいません。ただし、牛乳や母乳と一緒に飲ませますと、ミルク嫌いになることもあるので、できれば避けた方がいいでしょう。

薬の保存

錠剤、散剤は、室内保存でそれぞれ一ヶ月、

(2013年4月号)

2週間ぐらいはまず心配ありません。ただし、直射日光や湿気は避けるようにしましょう。一部の薬は、保存状態によっては1年ぐらい大丈夫なモノもありますが、あまり古い薬は破棄する方がよいでしょう。

座薬は、冷蔵庫保管が原則です、封を切らなければ数ヶ月以上は保存できます。

シロップ剤は、何種類かの薬が混合されている場合が多いので、冷蔵庫に入れておいても一週間ぐらいが限度になります。

いつまで飲むのか？

カゼ症候群：単純なカゼでは、症状が取れば、服薬を中止してかまわないこととなります。

急性中耳炎：痛みが取れても、病気が治ったことにはなりません。少なくとも3日から一週間は内服が必要です。滲出性中耳炎に移行することもありますので、もっと長期間投薬することもあります。

副鼻腔炎：カゼの後、膿性（黄色、緑色）の鼻漏が長く続くと副鼻腔炎を起こしています。慢性化（蓄膿症）になると、長期間投薬することもあります。

アレルギー性鼻炎：長期間薬を服用しないとなかなか効果が出てきません。

患者さんの中には、副作用が怖いからと、勝手に薬の量を減らして内服している人がいますが、これでは薬の効果が出ないばかりか、医

者の方でも薬が効かないと考えて、薬を変えたり、量を増やしたりすることになります。

薬の種類、病気の種類によって、短期間の内服で住む場合と長期間内服する必要な場合があります。長期間服用する薬は、副作用が出にくくなっています。