



「治療」だけでなく「予防」も大切に

穴水 聡一郎

この雷門にクリニックを移転オープンして、お蔭様で早くも2年半になります。その間、一般外来の診療では、「治療」だけでなく「予防」ということも大切にし、模索してきました。

診療のなかで「予防」を具体化するために私が心がけていることの一つとして、「細胞が元気になるための栄養」を考え、そのための食事や栄養素を提案するということがあります。これは、身体が元気になって病気を「予防」するためには細胞が元気になる必要があり、そのためには細胞の新陳代謝に不足している栄養素や酵素などがあれば、それを補ってあげることが重要という考え方に拠るものです。(※過剰な栄養を控えるという場合もあります。)

私自身、細胞にとっての栄養の大切さを身をもって体験しました。1年ほど前のことです。近くの八百屋さんで何気なく目にした銀杏がとても大粒で美味しそうだったので、一袋買ってきて、毎晩食べていたことがあります。銀杏の食べ過ぎはよくないと聞いてはいましたが、美味しかったので調子に乗って、毎晩10粒近く食べました。すると、1週間ほどして、手に湿疹ができてカサカサになってしまったのです。調べてみると、銀杏には、咳や痰を鎮めたり体力をつけたりする効果がありますが、ビタミンB6のはたらきを阻害する物質を含んでいるため、食べ過ぎると、湿疹や嘔吐、痙攣などの症状を生じることが分かりました。ビタミンB6不足による湿疹だったのですね。

また、このようなこともありました。私は、45歳を過ぎた頃から、駅の改札からホームへ急いで階段を駆け上がろうとしたときに、途中で息切れと足の疲れがきて立ち止まってしまうようになりました。特に心臓や肺の病気はありませんし、元々走ることに自信があったのですが、単純に運動不足と年のせいだなあと感じていました。ところが、やはり1年ほど前ですが、講習会で細胞の栄養について勉強し、コエンザイムQ10というサプリメントを飲んでみたところ、2週間ほどして、駅の階段を一気に駆け上がることができるようになっていたのです！コエンザイムQ10は、細胞がエネルギーを作り出すのに欠かせないもので、食品に含まれ、体内でも合成されますが年齢とともに減少すると言われていいます。私の場合、加齢だけでなく食生活が不規則なことが影響していたので、現在は改善に努めています。

以上は私のささやかな体験ですが、一般外来の診療でも、「何となく身体が疲れやすい」とか、「風邪が治りにくい」、「動脈硬化が年齢以上に進んでいる」等々、様々な状態において、細胞の栄養に問題があるケースが多いと感じています。それらを放置してしまうと、いずれ大きな病気につながることもあるかと思えます。ですから、来院して下さった皆様の「治療」のみならず、「予防」にも、もっとお役に立てる外来になるよう、さらに勉強して、診療内容を充実してゆきたいと考えています。どうか、よろしく願い致します。



内科・消化器内科・呼吸器内科
ペインクリニック内科・在宅医療部
ウェルエイジング（健康な加齢）センター

● 受付時間 午前 9:30~13:00
午後 15:00~18:30
● 休診 土曜日、日曜、祝日

医療法人社団トータルライフ医療会
東京トータルライフクリニック

T.L.人間学実践認定クリニック

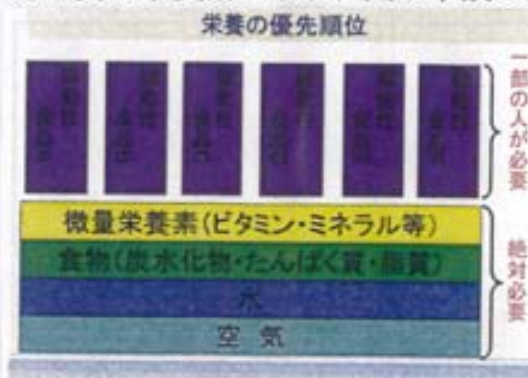
日本抗加齢医学会認定医療施設

東京都台東区雷門2-6-3 ユニカ雷門ビル2階
TEL.03-5806-9871

サプリメントガイド サプリメントの基本的考え方—基礎サプリとは？(1)

巷には多くのサプリメントが様々な効果効能をうたって溢れかえっていますが、何が必要で何が不要でいいのか？素人目には見分けることはなかなか難しいと思います。しかし、サプリメントは前号でも申し上げましたが、あくまで薬でなく食品として扱われます。つまり栄養素なのです。そして今回は、栄養素としてのサプリメントの働きから考えてみたいと思います。

栄養素の摂取には明確な優先順位があります。人間の身体にとって必要な栄養素は、図に示しました下から順番に重要となります。人間にとって最も大切なものは空気であり、空気がないと人間は3分で死んでしまいます。そして次は水です。身体の6割から7割は水でできています。次は三大栄養素となり、次に挙げられるのが、ビタミンとミネラルという順番です。ここまでは人間にとって、絶対必要な栄養素となり、図の下段の栄養素の一つでも不足すると、人間は元気で暮らすことができません。



しかし上段の機能性食品にあたるサプリメントは、なくても人間の生命維持には影響を与えないと言えるでしょう。

身体を車に例えますと、カーナビはあったら便利ですが、基本構造となるタイヤがパンクしていたり、エネルギー源となるガソリンがない状態（ガス欠）となったり、エンジンを潤滑に回すオイルが不足していたら、車は正しく走行することができなくなります。つまり機能性食品に当たるカーナビがあっても何の役にも立たなくなります。しかし、困ったことにサプリメントの業界は、パンクはそのままにしてカーナビとなる機能性食品を売ろうとする傾向が見受けられるので注意が必要です。基本的な栄養不足を改善しないで、機能性食品となる特別なサプリメントは役に立たないと言えるでしょう。やはり基礎となるサプリメント、基礎サプリは、ビタミンとミネラルが挙げられると言えます。(次号へ続く)

長屋直樹

季節の病気～春から夏へ!食中毒を予防しよう

今回は、これからの時期に多くなる病気——食中毒について、予防のための三原則をまとめてみました。

食中毒は、その原因となる細菌や細菌が作り出す毒素、そしてウイルスなどが、食べ物などを通して体内に進入することで発症します。しかし、ちょっとした注意によって予防できますので、春から梅雨、そして夏へと、季節の移り変わりを楽しみながら、毎日を健康にお過ごしいただきたいと思います！

「食中毒予防のための三原則」

◆「つけない」=洗う！

- ・手をこまめに洗いましょう。手には様々な雑菌がいます。
※手に傷口がある場合は、手袋を調理の際に必ずしてください。
- ・まな板は、使用の都度きれいに洗いましょう。特に生肉や魚の調理のあと！

◆「増やさない」=低温で保存する！

- ・低温で保存して、早めに食べるのがポイント。
- ・細菌の多くは高温多湿で活発に増殖、低温（10℃以下）ではゆっくり増殖。
※低温でも増殖はするので、冷蔵庫を過信せず早めに食べましょう。

◆「やっつける」=加熱する！

- ・ほとんどの細菌は加熱によって死滅。目安は、75℃で1分以上。
- ・肉や魚などは中心部までよく加熱して！ 野菜も加熱したほうが安全。
- ・ノロウイルス（カキなどの二枚貝に多い）対策には、85℃で1分以上。

