



神学校の卒業生を食事に招いた時、牧師としての成功の秘訣は何ですか、と聞かれました。私は、成功とか失敗とか考えるのは好きでないし、自分は成功者ではないと答えました。ただ、人生には雨の日も晴れの日も、嵐も日照りもあるけれど、神に仕え人に仕える日々を黙々と喜びの内に過ごし、いつかは来る収穫を待っている心掛けは大事ですよとアドバイスしました。

更にテーブルマナーについて聞かれたので、大事なことは人を人として配慮して楽しく食事をするですよと言いました。これから間違ったスプーンを使って食べるから見ていてください、として試してみると、係りの人は、黙って代わりにスプーンを置き、直してくれました。そして、私はそのお礼を言いました。うれしいことです。

しきたりやマナーに気を使わずに、却って礼を失います。自分の能力や知識が、交流を邪魔することはよくあります。利休の茶室は、頭を下げて刀を外さなければ入れなかつたそうですが、人との交流も偉そうにしていては難しいでしょう。家族仲が悪かつたら、権力闘争を放棄して、優しく対応しようと思心されたらいかがでしょうか。

「機能性低血糖症に係る国の取組みを求める意見書」が昨年末で全国77の地方議会で決議されました。千葉市も暮れに決まり、うれしい限りです。活動も定着してきました。

我が家の改築の時に枯れてしまった蜜柑の木を苗から植えて3年目です。最初のもは肥料をやり過ぎて枯れてしまったのです。蜜柑の木を眺めながら、何百もの実をいつかは実らせるぞ、とじっと眺めています。若い木は、選定もしない、肥料や水もやりすぎない、ただ虫がつかないようにじっと見守るばかりです。子供が小さい時には、何も言わないで親バカになろうと、妻と戒めあっていたことを思い出しました。なかなかかそうもできない親でしたが、良い実りを得て助けられています。

寒さの中で縮こまっていると筋肉が硬直し、肩も凝り、思っても暗くなります。晴れた日には防寒に気を付けて散歩や運動を心がけてください。

事務長 柏崎久雄

* **感染症の疑いのある方は廊下の入口から**

インフルエンザ、風邪、おたふくかぜ、はしか等が疑われる方は、中央通路わきにあるインターホンでご連絡ください。院内感染を避けるためご協力ください。待合室も病態別に隔離して診察します。

* **麻疹・風疹のワクチンが中学1年生と高校3年生、**

子宮頸がんワクチンが高校1年生は今月末まで無料摂取です。その他の予防接種も含め詳細は受付に御相談下さい。

* 6日(火)は院長がポリオ接種の当番のため午後の診察は15時からとなります。

* **「聖書を読む会」** 3月14日(火) 2時～2時20分

* **食品に含まれる放射能値の測定を、**当院患者さんと

ヨーゼフ会員に限定して有料で行っています。詳細はパンフレットをご覧ください。

* 感染症のための特別待合室と診察室には、強力な空気洗浄機を用意しましたが、幼児など触らないようにご協力ください。

* **低血糖症治療の会・回復の会(会費1000円)** 3月13日(木)、親の会(2000円食事込み) 17日(土) 10時半～13時半。事前申込

* **ヨーゼフでは、3月にネオ・バイオファイバーのメーカーとの協賛キャンペーンを行います。また、腸内環境改善のための医師処方サプリメントの4月から販売の事前予約を受け付けます。一部製品については、医師しか扱えないため医師処方に基つきマリヤ・クリニックでの販売となります。**

ヨーゼフでは、3月にネオ・バイオファイバーのメーカーとの協賛キャンペーンを行います。また、腸内環境改善のための医師処方サプリメントの4月から販売の事前予約を受け付けます。一部製品については、医師しか扱えないため医師処方に基つきマリヤ・クリニックでの販売となります。

《 タンパク質の必要性 》

1. 栄養素の種類と働き

- ① エネルギー源 基本は炭水化物 (タンパク質や脂質は予備)
- ② 身体を造る素材 基本はタンパク質
(骨は磷酸カルシウムとコラーゲンが半々、皮膚は70%がコラーゲン)
- ③ 身体の働きを調整 基本はビタミン・ミネラル(タンパク質も機能的に使われます)

2. タンパク質の分類

- ① 構造タンパク質
 - a. コラーゲン(骨、皮膚、歯、爪、毛髪など)
 - b. 細胞構成タンパク質(筋肉、皮膚、内臓など)
 - c. 核タンパク質(DNA、RNAの材料)
- ② 機能タンパク質
 - ◆ 酵素として代謝に関与
(アミラーゼ、ペプシン、トリプシンなどの消化酵素、種々の代謝に関する酵素)
 - ◆ 収縮性タンパク質(筋肉のアクチン、ミオシン、細胞骨格など)
 - ◆ 生体防御に関与(抗体、補体、血液凝固のフィブリノーゲンなど)
 - ◆ ホルモンとして代謝を調節(インスリン、グルカゴン、成長ホルモンなど)
 - ◆ 貯蔵タンパク質 (アルブミンなど)
 - ◆ 栄養素や酸素の運搬(アルブミン、ヘモグロビン、リポタンパクなど)
 - ◆ エネルギー源(1gあたり4kcal のエネルギー)
 - ◆ 情報伝達のレセプターの構成成分(インスリンレセプター、LDL レセプターなど)

3. タンパク質とアミノ酸

食物のタンパク質は、約20種類のアミノ酸が組み合わさってできますが、このうち9種類は体内で作ることができないために必須アミノ酸と呼ばれます。必須アミノ酸が一つでも欠けると体タンパクを構成することができなくなります。食品に含まれるアミノ酸配合量のうち、最も少ない比率で含まれる必須アミノ酸の割合をアミノ酸スコアと呼びます。1種類のアミノ酸でも必要量の6割しか満たされていないと、アミノ酸スコアは60%となります。

4. タンパク質の必要量

タンパク質は、体内でアミノ酸に分解され、身体の重要な構成要素となりますが、これらは次々に新陳代謝をしていきます。タンパク質は毎日、毎回の食事で適切に必要な量が補給されなければなりません。古い細胞が分解されてタンパク質は再利用されますが、それだけでは足りないのです。タンパク質は毎日、体重1kgあたり最低約1g必要とされています。

例えば、体重60kgの人の場合、1日約200gのタンパク質が分解され、そのうち70%が再利用されます。したがって、残りの30%の約60gのタンパク質の摂取が最低限必要となります。

5. タンパク質、ペプチド、アミノ酸の違い

タンパク質は100個以上のアミノ酸が長い鎖のように結合している状態のため、消化酵素の働きでこの鎖が短く切断されていき、分子量の小さいペプチド、もしくはアミノ酸の形で吸収され、必要に応じてエネルギー源や筋肉・神経伝達物質を産生します。

食事に含まれるタンパク質は200万~800万と分子量が大きいいため消化・吸収に平均約3~4時間かかります。

タンパク質の分子量が10,000以下のものをペプチドといい、タンパク質は分子量が小さいほどアレルギーの原因にならず胃腸に負担をかけないで速やかに吸収されます。

	分子量	消化吸収にかかる時間
プロテイン	1万～数百万（アミノ酸 100 個以上）	平均 3～4 時間
ペプチド	1 万以下（アミノ酸 2 個～数十個）	20～30 分
アミノ酸	平均 110（アミノ酸 1 個）	15～20 分

6. マリヤ・クリニックで処方するプロテインの違いと特徴

① ペプタ100

タンパク質の分子量を小さくし 1 万以下のペプチドに加工しているため、摂取後、速やかに吸収され約 20～30 分で血中濃度がピークになるのが特徴です。また、大豆を原料にしているため、乳にアレルギーがある方にもご利用いただけます。

② ペプタプロテイン

ペプチドのほかにプロテインも含まれており、分子量は 2 万～10 万に集中して存在します。ペプタ 100 よりもゆっくり吸収され長時間血中濃度を維持しますが、低血糖症状が強く出る場合は吸収速度の速いペプタ 100 での利用をお勧めいたします。また、大豆の他に乳タンパクを含むため、乳アレルギーのある方にもペプタ 100 をお勧めしています。体調が良くなったら経済的にはこちらに代えることもあり得ます。

③ プロテイン

低分子化されていないため、分子量は 30 万以上、100～800 万と大きいものも存在します。消化・吸収に時間がかかり摂取後の血中濃度もペプタ 100・ペプタプロテインに比べ上昇しにくく、おなかの張り・ガスを引き起こしやすいです。（大豆の他に乳タンパクを含みます。）安価なので健康な人のプロテイン確保に有効です。

④ ペプタブ75

分子量の小さいペプチドを錠剤にした製品です。プロテインを持ち歩けないなど間食を取れない場合は錠剤のペプタブを利用されるとよいでしょう。ビタミン B 類やマグネシウムも含まれています。ペプタブを 10 粒摂取した場合のタンパク質摂取量は約 2g ですがペプタ 100 の 10g に比べると 1/4 程度しか含まれません。ペプタブは消化吸収率が良いので効果はプロテインより早く出ますが自宅ではペプタ 100 などでの摂取をお勧めします。

⑤ アミノ E

アミノ E はペプチドが更に消化されたアミノ酸の状態ですので、消化酵素に頼らなくても小腸でほぼ 100% 吸収され胃腸に負担をかけません。プロテインでは消化が十分にできない方や大豆・乳製品に対して強いアレルギーを持っている方にお勧めしています。

アミノ酸はタンパク質よりもすばやく吸収され、血中アミノ酸濃度を上げるため約 15～20 分で効果が現れます。舌下からの吸収ならば更に早いでしょう。ただしすばやく上昇した血中アミノ酸濃度は低下するのも速いため、プロテインに比べ血糖値を長時間維持するのは難しくなります。消化・吸収・アレルギーに問題がない方、胃腸の調子が戻ってきたらプロテインを利用されると良いでしょう。

アミノ E を摂る際にポイントとなるのは食前や食間などの空腹時に摂取していただくことです。食後すぐに摂取すると食事時のタンパク質と結合し、アミノ酸特有のすばやく吸収される働きが失われるからです。

⑥ ライスプロテイン

大豆アレルギーの患者さん向けに用意した米から造られたプロテインです。アトピーや腸内環境改善治療のためにアメリカから直送し、医師処方が必要なメディカル・フーズなので、他の方には渡さないという契約書を書いていただき、**4 月からマリヤ・クリニックで販売**となります。腸内環境を改善するためのビタミン A、ビタミン B 群、ビタミン C、ビタミン D、カルシウム、マグネシウム、リン、ヨウ素、亜鉛、銅、マンガン、クロム、イノシトール、などの栄養素が充分に入っています。子供の治療用に開発されたので、安くなっています。処方があれば大人でも購入できます。

7. タンパク質が特に必要な方

タンパク質が必要な人ほど消化酵素が不足しているため、タンパク質をしっかり摂取しているつもりでも十分に消化が行われないためタンパク質不足となってしまう場合が多いのです。高齢者、胃腸の弱い人、ストレスの多い人、アトピーなどで食事制限をしている人では、消化酵素の原料であるタンパク質が十分に消化吸収できず、消化酵素の産生・分泌が低下してしまいます。すると、胃腸内で分解しきれずに残りが大腸まで達してしまい、悪玉菌のエサとなり、発酵が起こることで膨満感やガスのおい原因となります。

また、コレステロールの低い方、BUN が 10 以下の方、総タンパクやアルブミンの低い方は、タンパク質を標準より多く摂る必要があります。

消化酵素はタンパク質から作られるので、おなかの張りやガスが気になる方は少量でも頻回にプロテインやアミノ酸の摂取を続けることで次第に消化酵素が作られ、おなかの張りが改善されていきます。

8. 低血糖症の栄養治療で大切なプロテイン

低血糖症の栄養治療で最も優先される栄養素がタンパク質です。タンパク質は、低血糖時にインスリンを介せずにブドウ糖に代わる安定したエネルギーの供給源となり、低血糖症の発現を緩和できるからです。低血糖時に必要なホルモンや脳内ホルモンも、タンパク質から作られます。

いったん発現した低血糖症状も、タンパク質の摂取を十分すると、回復を早めることができます。

低血糖時やストレス時に分泌されるホルモン(コルチゾール)は、糖新生を経て、体タンパク質をブドウ糖に変える働きがあり、ストレス時や低血糖時には身体内の調整のために通常よりも多くのタンパク質が消耗されます。日常生活で不足しがちなタンパク質を効率よく、タイミングを考慮して十分な量を摂取しましょう。

※ 糖質制限食について

マリヤ・クリニック以外の低血糖症治療をしている医療機関で糖質制限食(米、パン、うどんなどを摂らない)を指導してところがあるようです。当初は体調が良くなるのですが、1年も続けると糖質(炭水化物)の摂取で体調が非常に悪くなるようです。つまり、糖質を摂ることに対して極端な症状が出て、身体が糖質を摂れなくなってしまうようです。そして、タンパク質がエネルギー源になってしまうので、タンパク質が不足し、身体を構成するために用いられづらくなり、身体が虚弱になるのです。

分子整合医学というのは、基本的に除去食の考え方ではありません。身体というのは、本来、糖質(炭水化物)を摂ってエネルギーとするようにできているのです。もちろん、精製糖や精製食品が自然な食糧でなく、身体にはあまり好ましくないことは当然です。サプリメントだけを栄養源としたり、個性差を調べる検査と個別指導のない医療機関にはご注意ください。

《 診 療 時 間 》

月曜～金曜 (午前 8 時 30 分～12 時 10 分、午後 2 時 30 分～5 時 30 分)

土曜 (午前 8 時 30 分～12 時 10 分、午後 2 時～4 時)

休診日 木曜、日曜、祝日、年末年始

- ・各種健康保険取扱機関
- ・介護保険取扱機関
- ・結核予防法指定機関
- ・身体障害者認定医
- ・各種健康診断
- ・生活保護指定機関
- ・特定疾患取扱機関
- ・自立支援医療機関
- ・小中台小学校校医
- ・栄養療法(分子整合医学)



(携帯サイトへ)