



寒い冬も2年続くと覚悟をきめなければなりません。冷えは、身体の機能を損ない、万病の元とも言われます。体温は36度5分くらいが適温で、低体温では免疫力も下がり、内臓も働きが悪くなるので、次々に病気が起こってしまいます。妻は若い時、真冬でも腕まくりをしていましたが、今は冷えると「泳ぎに行く！」と気を張る時もあり、「寝ている」と布団に籠る時もあり、平凡になりつつあります。

女性だけでなく貧血の人が多くなっており、貧血では身体の中に酸素を運ぶ能力が充分でないのでエネルギーが造られず、体温も上がりません。寝不足でも体温が上がらず、自律神経もおかしくなるのですが、常態・慢性化すると、意識もしなくなり、身体を冷やす夏の食品を冬に食べることも気をつけなければなりません。冬には、身体を温める冬の食品を食べましょう。薄着も身体には毒なので、室内では気を張っても、外に出るときは厚い上着を着ましょう。即効的にはお風呂にゆつくりと長く入り、布団を温かくして充分睡眠を取ることをお勧めします。あわただしい生活ですべき仕事に追いまくられる真面目な人が体調を崩したり、病気になるたりするので。

花梨の実を種と皮ごと切って花梨酒を作ります。咳の出る寒い夜には、それを少し飲むと咳も止まりゆつくり眠れます。半年後に実を出し保存して、二年物はまだ焼酎臭くてだめですが、3年を過ぎると熟成して薬効をしめます。10年物を味わいたいと、2年前から貯めています。毎年1升しか作らないので残るかどうか。酒も熟成すると分子が細かく密度が高くなり、アルコール分解酵素も効き易く、毒性を持つアセトアルデヒドも分解されやすくなります。

人間としての熟成も年月が必要で、発酵というのは酵母菌の作用でお酒になることですが、若いうちの無茶や馬鹿なことも発酵の一種で、これを抑えると酒精ができずに腐ってしまいます。発酵が納まる熟成が始まり、味わいが出てくるのです。

娘に若い時のことを話したら驚いていました。学生運動の委員長でアジ演説やビラ配布、ジャズバンド、京都旅行2泊3日徹夜で麻雀だけをしてきたこと、いろいろと馬鹿なことばかりですが、やっと白状できる年齢になりました。馬鹿真面目で不器用な妻を氣遣っているうちに、すっかり酵母菌が失せてしまいました。熟成も始まっているかもしれません？

寒い中でも防寒着に身を固め、熱いコーヒーを飲みながら、ジャズを聴き流し、慎ましく咲く草花を眺めるのも乙なものです。乙とは甲に次いで2番目、だからこそ趣があるという意味だそうです。

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、正面入り口横の中央通路わきにあるインターホンでご連絡ください。**トイレなどをご使用の後は、必ずよく手を洗ってください。鼻をかんだティッシュも備えつけの袋に入れてゴミ箱に入れてください。院内感染を避けるためご協力ください。第2待合室も病態別に隔離して診察します。

* **成人用肺炎球菌予防接種が3月末まで市から助成金ができます。**（予約制で75歳以上の方）。麻疹風疹ワクチン（中学1年生、高校3年生）の接種は3月末までです。お急ぎください。インフルエンザの予防接種は終了しました。

* **3月5日（火）院長が4か月集団健診で出張のため、午後の診療は15時からとなります。**

* 為替の変動によりGPI検査料金の改定がありました。ご注意ください。送料は安くなるように手続きを変えました。

* 栄養指導のご要望が多く、早めに枠がなくなるようになっていきます。ご希望は早めにお願います。また、キャンセルはお早めにご連絡ください。予約のない方で細かな指導と診察を要求する人がいますが、待っている方もいるので、ご配慮ください。

* **「聖書を読む会」** 3月19日（火）2時～2時20分

* **病児保育ノア。** 利用料金は一日2000円です。千葉市の事業なので、市内在住の方に限ります。情報や方法はホームページか、受付で配布する資料をご覧ください。予約と空き枠をお知らせするブログもできました。 <http://b.hoiku-noa.com/>

* **例）**ゼフでは、3月4日（月）～4月12日（金）ネオ・バイオファイバースとペプタブ75のキャンペーン販売を行います。詳細は店頭でご確認ください。これらの購入は医師処方とはなりませんので、ご注意ください。

* 一般社団法人低血糖症治療の会の会員の方は、年会費2000円を3月末までに納入してください。詳細は事務局にお問い合わせください。 info@teiketou.com 御案内も会員に発送しております。

< 出産の奇跡と母体の健康 >

出産の奇跡 1 ; 循環器系の変化

胎児は胎盤で酸素を受取り、二酸化炭素を戻しており、肺は液体で満たされていて機能していませんが、出産後に肺液は出て空気が入り肺呼吸が始まります。内臓や機能が充分でない胎児にとって最も大事な栄養と酸素の供給、そして排泄物の回収を胎盤が担っているのですが、産声と共に瞬時に循環が変わり、肺と心臓が劇的な変化をするのです。

産後は、全身で酸素を消費し二酸化炭素を回収した血液は右心房に入り、右心室から肺へ送りだされて酸素を受け取って左心房に入り、左心室から全身へ送りだされます。しかし、胎児は、胎盤から酸素を得て供給される臍帯静脈が大静脈を経て右心房に入り、心臓も右心房と左心房の間に開いている卵円孔を通過して左心房に直接入り、左心室から大動脈に入り、全身に血液が供給されます。全身から戻った血流は右心房を経て、卵円孔に流れるものもありますが、右心室に流れて肺動脈に流れ、肺には液がたまっているので抵抗が強く動脈管という胎児独特の血管に流れます。この動脈管から下行大動脈に入り、臍動脈から胎盤に返って酸素を受け取るのです。そういう面で胎児の動脈血には、ある程度の静脈血が混ざっており、タバコやアルコールその他の害がより如実に表れるのです。胎児の血液のヘモグロビン値は 20g/dl と成人の 11~18g/dl より高く、効率よく酸素を運ぶようになっていますが、産後に減っていきます。

出産直後に、産声を上げると肺に空気が入り肺から肺液が流出して、肺動脈に血液が流れ出して右心房の圧力は低下し、また肺から戻ってきた血流は左心房に入り圧力を増す中で弁状になっていた卵円孔は圧力比の作用を用いながら閉じます。臍帯血管が閉じられると共に臍動脈と臍静脈、そして動脈管と静脈管は閉じるのです。つまり、産声を上げると同時に、肺と心臓の働きが活性化し、胎盤や血管が閉じるのです。凄いことです！

出産の奇跡 2 ; 子宮の変化

子宮は通常 7 × 4 cm の鶏卵を平たくしたような形で内壁が 2 cm 程あるので容積 2 ml 重さ 40 g の小さなものですが、妊娠後期には 4,000~5,000ml にもなり、子宮の内壁及び筋肉は非常に伸縮の効くものです。子宮頸部は母体や胎児の動きにも耐えて守られるように堅く閉じているのですが、出産が近付くと柔らかくなり、膣の筋繊維も肥大し大きく長く強くなり、粘膜も厚くなって子宮から筒状になって出産がし易いように変化していきます。出産後に胎盤が排出されると子宮は急激に縮み、血管を締めて出血を防ぎます。母乳を吸われると分泌されるオキシトシンというホルモンは、子宮筋肉の収縮をさせて回復を早めます。

これらの働きに最も必要なのはタンパク質ですが、不足していると子宮の形成や厚みを保てずに破水や子宮頸部を脆くして、妊娠後期を不安定なものにします。出産を容易にするための子宮や膣部の変化も多量のタンパク質の確保があってこそ成り立つものであることを理解し、安産と健康な子どもを産むために、妊婦は普段の数倍のタンパク質摂取を心がけてください。妊娠後の体重増加を気にする妊産婦が多いのですが、胎児と羊水の重さに耐える子宮内壁を形成するのに十分なタンパク質が供給されなければ胎児が下がり、切迫流産の可能性も起こります。そして、入院して薬を服用するなどの危険と困難さを考えてください。特に痩せている人は、前月の理想とされる妊娠中の体重増加を見てください。12kg くらいの増加が必要なのです。

出産の奇跡 3 ; 腸管免疫の発現

胎内は無菌状態なので、出産時に産道を通るときに口や鼻を通して細菌（善玉菌・悪玉菌）を腸管へ侵入させて、初めて感染して腸内環境を形成します。善玉菌は嫌気性菌のため、帝王切開で生まれた子供が善玉菌の移植を受けるのは難しいこととなります。新生児の胃酸分泌は、生後 24 時間で確立されるとのことです。胃酸に害されないで善玉菌を補給するためにも、なるべく分娩による正常出産を図るべきで、出産痛の回避など安易に帝王切開を選ぶべきではないと考えます。

腸管免疫は免疫系全体の 6 割を担っていますが、腸内細菌に感染することが免疫系の形成に関わるということがわかってきております。産道の環境は腸内環境と似ているため母親の腸内環境の状態は非常に重要であり、更に子どもの免疫遺伝子は母親のものと似ているために、母親由来の腸内細菌は定着しやすいこともあって、このことも分娩出産の優位性が示されます。腸内細菌の型が違えば脂肪酸組成も異なってきますが、マリヤ・クリニックで行う OAT 検査は、有害とされる細菌や酵母菌の有無をも確認するもので、アメリカに検査に出しています。腸内の菌のバランスは善玉菌 : 悪玉菌 : 日和見菌 = 2 : 1 : 7 で日和見菌が最も多く、

日和見菌は体調によって善玉菌・悪玉菌のどちらの味方にもなる菌です。悪玉菌は有害物質の産生や臭いおなら、体臭、膨満感、便秘や下痢の要因となり、増えすぎると免疫力の低下にも関わりますが、新生児には悪玉菌が少ないので、その便は臭くないのが特徴です。ただ、悪玉菌とされているクロストリジウムや大腸菌も、大腸の免疫系の形成の鍵となる細菌であって、いたずらに排除すべきか研究中のところでもあります。赤ちゃんの腸内環境（フローラ）は、生後24時間以内に形成されて1カ月で定着し、2カ月で安定するそうです。

出産の奇跡4；母乳の凄さ

母乳には、免疫グロブリン I g A、リゾチーム、補体、ラクトフェリン、ビフィズス菌成長因子など、感染防御因子が含まれています。また、赤ちゃんの便の状態は母親の栄養状態を反映し、母乳は血液から作られるため、母親の血液状態は赤ちゃんの栄養状態にも直結します。体調の悪いお母さんの母乳を飲みたがらないこともあるので、母親の健康管理が大事です。母親が脂肪分の多い食事を摂ると母乳がドロツとして乳腺が詰まることもあり、糖分の高い食事を摂ると乳房の循環が悪くなり、赤ちゃんが母乳を飲みづらくなるようです。糖質の少ない伝統的日本食を母親が摂る習慣を付けるとミネラルやビタミンも豊富で、母乳の味も美味しくなるようです。

① 免疫グロブリン

体内では免疫グロブリン I g Gが胎盤を通して供給されていたことは前月にお伝えしましたが、母乳中の分泌型 I g Aは、酸やタンパク質分解酵素の影響を受けにくく、細菌やウイルスによる腸管内侵襲から新生児の腸管を防御します。I g MやI g Gも含まれており、母乳中の免疫グロブリンの量は、母乳に含まれる総タンパクの6～10%を占めているようで、特に出産後5日間は多く、か弱い新生児の免疫力を高めるために神様が特別な配慮をしておられるのを感じます。

② 感染症に強くなる。

新生児は、母乳栄養児の方が人工栄養児より感染症に罹患しにくく、ロタウイルス感染も母乳栄養児の方が感染率が低いことが報告されています。母乳は、胃腸感染症（サルモネラ菌、コレラ菌）の発症を予防します。母乳には、腸の粘膜を修理する作用があるので、急性胃腸炎の際にも母乳栄養児では、母乳を続けることができます。

③ 赤ちゃんの腸内に善玉菌を増やす。

母乳には善玉菌を増やすオリゴ糖がたっぷり入っており、ビフィズス菌は母親の乳頭に存在して、授乳のときに移っていくようです。人工乳の場合には、オリゴ糖やプロバイオティクス（生きた状態で腸に到達する微生物や乳酸菌）を補給すると、未熟児の壊死性腸炎や脳室内出血を抑え、免疫系の弱い子どもの気管感染・中耳炎・胃腸炎などにも良い結果を与えていると報告されています。アトピー性皮膚炎や発達障害の子どもたちにもプロバイオティクスが非常に良い結果を得ていることを、マリヤ・クリニックでは確認し、治療を進めています。

④ 母乳の成分は、赤ちゃんの成長に連れて変化する。

産後5日までの初乳では8カ月後以降の母乳に対して、同じ量でタンパク質や鉄分が倍以上で、細胞分裂に必要な亜鉛は7倍も多く含まれています。タンパク質のアミノ酸組成も、成長に連れて変えており、その時々に必要なものを供給するように調整されています。ビタミンEも、初乳ではその後の3倍以上が含まれており、酸化による新生児の細胞への害を防いでいます。1回の授乳でも、最初と最後では成分が違っており、最初は水分が多く次第に脂肪分が多くなるので、授乳は片方ずつしっかり飲ませ切るほうが良いようです。

※ 牛乳と乳児用人工乳は全く成分が違います。牛乳を乳幼児に飲ませないようにしてください。

< 乳児の成長と栄養 >

1. 乳児の消化吸収能力と栄養

子供は絶えず成長し発達するのが特徴であるので、新陳代謝が盛んです。特に乳児期においてはその傾向が強いと言えるでしょう。その為、乳児の健康維持にとって栄養は重要なものであり、成人に比べて体重当たりに必要なそれぞれの栄養素の量が非常に大きく、身体組織の形成の為に、特にタンパク質・無機質・ビタミン類の摂取が必要ですが、消化酵素が十分形成されていないので、いたずらに離乳を早めると食物アレルギーなどになってしまうので、注意が必要です。

体重増加は新生児を過ぎた頃より著しく、生後1ヶ月：1日に40～45g、生後3ヶ月まで：30～5

0 g/日(平均30 g/日)、4～5ヶ月：20～30 g/日、満1歳：10～20 g/日というように、生後3ヶ月では出生時の約2倍の体重となります。しかし、私達は標準体重や標準身長という基準を気にすることは、病気になった時などの医師の治療の目安とすることはあるけれども、親がそれを気にすることは好ましくないと考えています。個体差や個性を大事にするということは、平均という基準を考えない、考えてはいけないことだと思います。子育てに他の子供や平均を気にすることは益にはなりません。

乳児は栄養の量だけでなく質の良し悪しに対しても成人や年長児より敏感で、栄養素が足りなくなったり、偏っていたり、質が悪くなったりすると発達障害、生活力・免疫力の低下を起し、過剰ならばすぐにその為の症状を引き起こします。乳児は腸の消化、吸収の仕組みが不安定で大きな分子も吸収してしまう事もあり、特に食事によるアレルギーを起こしがちです。母乳栄養児の栄養は母乳に依存するので母親の食事内容が大切です。

乳児の栄養法は、発育の過程に伴って変化していく事も特徴の一つで、乳児期の前半は消化能力の発達につれて半流動の離乳食の時期を経て次第に固形食となり、成人食に近づいていくのです。消化吸收の体力には個人差がありますので、便の状態を見ながら固さと量とを調節して行って下さい。離乳食は6ヶ月頃から開始されます。

2. 食物アレルギーに気を付ける

新生児のタンパク質分解酵素は、成人の6割くらいしかなく、生後1年で成人に近づきます。ですから1歳未満児は、消化酵素が十分でなく、未熟な酵素では摂取したタンパク質が上手く消化しきれません。大きい分子が消化できずにそのまま吸収されるので異質な抗原物質として認識され、その結果アレルギーが引き起こされる可能性があり、一旦アレルギーが起きると皮膚にだけではなく腸粘膜にも炎症が起こります。

ご存じのようにタンパク質は身体を構成する重要な栄養素のひとつであり、乳児にも欠かせないものです。特に卵・牛乳・小麦（以前は卵・牛乳・大豆でしたが、最近は大豆が小麦に置き換わっています）の3食品には、このタンパク質が豊富であるのに、なぜこれらはアレルギーに悪いとされているのでしょうか。そもそもアレルギーとは、自分の身体以外の物質に対する「異物」としての過剰な反応を引き起こすものです。この反応を抗原抗体反応と呼びます。大人の腸では、食品中のタンパク質は、アミノ酸にまで完全に分解されてから吸収されます。

アレルギーの原因になる物質（アレルゲン）は、殆どがタンパク質です。だから普通の状態では、大人はそう簡単には食事が原因でアレルギーにはなりません。ところが乳児の腸にはアミノ酸より大きいタンパク質が通る位の穴があいているのです。そのために食物中のタンパク質がそのまま血液の中に入ってしまいやすく、大きな分子がそのまま血液中に入って抗原として働き抗体を作ってしまう為、食物が原因のアレルギーになりやすいのです。

卵・牛乳・小麦といったタンパク質は人にとって「異種タンパク質」ですから、体内に入るとこれを排除しようと抗原抗体反応が起こり、場合によってはこれまでアレルギー反応の出なかったものまで、アレルゲンとして認識されてしまい、認識後は食べるとアレルギー症状が悪化してしまうという事態まで引き起こしてしまう可能性があります。そして、食品の種類により抗原性が異なる理由として考えられるのは、アレルギーを起こしやすいとされる食品は一般的に分子量が1万～10万と大きく、比較的過熱や酵素処理に安定していて、更に摂取する量が多いから、という事です。ただ、乳児期の食物アレルギーは腸管が発達する3歳頃までには殆ど起こりにくくなるので、それまでの間を我慢すれば後は問題なく食べられるようになる事が多いようです。

《 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
- ・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
- ・小中台小学校校医
- ・各種健康診断
- ・栄養療法(分子整合医学)



(携帯サイトへ)