

いつまでも健康な体でどこまでも

けんしょうかい

健翔会だより

68 号

酉
2017・9月1日

発行所
香川県坂出市川津町
(〒762-0025) 3329-14
医療法人社団 健翔会
堀口医院
TEL 0877-45-8686

◎本紙に関するご意見、ご質問がありましたら
お気軽にどうぞ！

<担当>高橋，青北
TEL 0877-45-8686 FAX 0877-45-8883
HP <http://www.horiguchi-hp.jp>



堀口 裕 先生

もうしばらく暑いです。
こまめに水分を取りましょう。
夕方や朝方には、散歩も
始めて下さい。

今日の素晴らしい医療技術

大昔ギリシャに「ヒポクラテス」という偉いお医者さんがおられました。その頃は丁度、インドのお釈迦さまの時代に近いかも知れません。当時の医療と言えば“呪術”であったのですが、ヒポクラテスによって今日の医療が始まったとされています。それからもう2400年が経ちました。この間の医療の進歩たるや、本当に素晴らしいの一言です。数えきれぬ人たちが病気を克服し、命を救われました。身近には、急性の扁桃や咽喉の炎症が起これば、細菌を撃退する薬や炎症止めを服用することで、たちどころに喉の痛みや腫れ、熱が無くなります。身体のしんどさも激減しますので、場合によっては、すぐさま仕事も続けられます。大昔なら、治るのに数週間かかったかも知れません。あるいは、脳膿瘍を合併して死亡したかも知れません。改めて、進歩を遂げてきた今日の医療技術に対して、人間の知恵と努力に、本当に驚かされます。

病気の克服に欠いているもの

しかし、2400年の間に、病気の結末はどうになりましたか？大勢の人を救命する一方で、まだ病気の根治が難しいとされるケースも多いのです。人の生理学的な仕組みの解明も、おそらく10%にも満たないことでしょう。ひょっとすると、これからさらに2400年が経っても、病気のあり様や人体の解明は、それほど変わっていないかも知れません。病気の根治が思うほどにはかどらないのは、自然環境や社会が大きく変わり、それにつれ病気も多様化し、重篤化しているためと思います。それにしても、何かが足りないのです。病気を克服するために、とても重要なことがあるように思います。

病気を治す主役は患者さんの力

そもそも病気になることが、その人自身に問題があるとするなら、病気を治すことも、その人自身でなければなりません。今日行われている手術やお薬を始め、あらゆる治療法は、病気である本人が自分で病気を治すための手助けであります。たとえどんなに素晴らしい手術をしても、また一服、一億円もするようなお薬であっても、それらが病気を治癒(ちゆ)させることはできません。何年か前に、世界的に有名な生体肺移植の先生が、ある子供さんにお母さまの肺を移植して成功したとき、この子供さんの生命力が成功に導いたと仰いました。まさに病気を治す主役は、患者さま自身なのです。

患者さんの自己防御力に注目

あるとき、こんなお話しがありました。ガンで療養中の患者さまが、食事満足にとれなくなり、家族の方が入院を希望されたそうです。病気が病気でございますので、病院としましては当然抗がん剤の治療になりました。しかし食事の摂取量はさらに減り、容体は深刻のようでした。病院としては、体力の回復を願い、とにかく食べるように伝えたそうです。家族の方も病院も、目指すは同じところにあります。「何とか治ってほしい！」の一言です。初めから

厳しい容体に陥っていたことは間違いありません。しかし、もし同じ治療を施す場合でも、病気を治すチャンスがあるとすれば、それは生体肺移植を受けた子供さんと同様、患者さま自身の力以外にありません。生命力でもよいのですが、私はこれを自己防御力と呼んでいます。

治療方針は自己防御力の回復

そこで、あらゆる病気の治療方針は、“速やかに自己防御力の回復を目指すこと”にあります。もし、どれほど優れた治療法であっても、自己防御力の回復を阻む一面もあわせ持っているならば、その点も考えながら、治療の仕方を工夫すべきだと思います。2400年前のヒポクラテス時代の医療と今日の医療を比べたとき、今日の医療技術の素晴らしさは格段の差と言えます。しかし、一方において病気を治すことの根本が、患者さん自身の力、すなわち自己防御力であることが、ややないがしろにされていることも否めません。私のつたない提案ですが、あらゆる病気を治癒させるために、いかなる場合も自己防御力の回復を目指し、そのために今日の医療技術を駆使していくべきです。そうすれば、これまで以上にとても大きな成果が得られると思います。

講演のご案内

【日 時】平成29年9月10日(日)
午後1時5分～2時半
【場 所】青森県、弘前文化センター 2階
第3会議室
【講 師】堀口 裕 先生

特別講演のご案内

【日 時】平成29年9月16日(土)
午後2時～
【場 所】堀口医院 1階 リハビリテーション室
【講 師】米国コロラド州立大学 名誉教授の
Anthony Tu 先生
【参加費】無料

講演のご案内

【日 時】平成29年9月17日(日)
午後2時～4時
【場 所】埼玉県、大宮ソニックシティ(906号室)
【講 師】堀口 裕 先生

カンファレンスのご案内

第7回 電子免疫治療研究会 カンファレンス
【日 時】平成29年9月24日(日)
10:15～16:50 受付9:45
【場 所】新大阪丸ビル別館 4F 4-1
大阪市東淀川区東中島1-18-22
【参加費】会員7,000円 非会員8,000円

いろいろ豆知識

亜鉛

亜鉛は、鉄や銅などと同じように、私たちの体のたんぱく質合成や免疫機能の維持に欠かせない必須微量元素です。毎日、食事の中から微量に摂取されていますが、不足すると、体にさまざまな不調を引き起こします。特に、小児や高齢者では、亜鉛欠乏になっているのに、気づかずに放置している人は少なくありません。早めの対処が肝心です。

亜鉛不足によって引き起こされる症状

亜鉛不足による体の不調として、比較的知られているのが、味覚障害です。味覚をとらえる味蕾(みらい)の中にある味細胞は新陳代謝が激しい細胞で、その新陳代謝には亜鉛が重要な役割を果たしています。そのため、亜鉛が不足すると、味を感じにくい、変な味がする、金属を口に含んだような味がして食べ物がおいしくないといった症状が出ます。

また、皮膚や毛髪のとんぱく質の合成にも亜鉛が関わっており、不足すると、湿疹、皮膚炎、口内炎、抜け毛が起こりやすくなります。放っておくと亜鉛不足によって髪の毛がまったくなくなってしまう人もいます。さらに、介護を受けている人の場合は、褥瘡ができやすく、治りにくい状態になるので特に注意が必要です。それから、貧血、骨粗鬆症、食欲不振、風邪などの感染症にかかりやすい、傷が治りにくいという症状も、亜鉛不足によって起こることも少なくありません。

男性の場合は、男性ホルモンのテストステロンの合成に亜鉛が関わっており、亜鉛が不足すると勃起不全や性腺の発達障害を生じやすくなります。精液中の亜鉛不足が原因で不妊症になっている人もいます。一方、子どもの場合には、亜鉛が不足すると、身長が伸びない、体重が増えないといった成長障害につながる恐れがあります。成長ホルモンの異常などが原因でない低身長の子どもの6割くらいが、亜鉛の不足が原因とみられています。

□亜鉛の主な働き

亜鉛は 300 種類以上の酵素の活性化に必要な成分です。

- 皮膚の代謝（皮膚を守る、脱毛を防ぐ）
- 成長を促す（小児のみ）
- 男性ホルモンの分泌を促す
- 妊娠の維持
- 骨格の発育を促す
- 味覚の維持
- 精神・行動への影響
- 血糖値を下げるインスリンの合成
- 免疫機能（感染症を防ぐ、傷の回復を促す、活性酸素の増加を抑制）

亜鉛不足の原因は、摂取不足だけでない

亜鉛は体の中で合成したり蓄えたりできない元素です。亜鉛が不足する要因には、主に次の5つがあります。

まず、最初にあげられるのは、亜鉛を含む食品の摂取不足です。加工されたインスタント食品ばかりを使い、亜鉛を含有している自然な食品の摂取が不足している場合などが考えられます。

2つ目には、慢性肝炎、過敏性腸症候群、クローン病、食物繊維の過剰摂取によって、亜鉛の吸収が悪くなることです。食物繊維も欠かせない栄養素なのですが、取り過ぎると亜鉛が吸収されにくくなります。3つ目の要因は、妊娠、授乳などによって亜鉛の需要が増えること、4つ目は、亜鉛の排出を促進する薬の服用、糖尿病、慢性腎障害などによって、尿からの亜鉛排出量が増えてしまうことです。5つ目の要因は、過度の運動です。陸上の実業団の男子選手の約15%、女子選手の約30%に亜鉛不足による貧血がみられるとの報告もあります。激しいスポーツをしている小中高生は、亜鉛が不足するリスクがあります。大人でもマラソンなど激しい運動をしている人は要注意です。

見逃されている亜鉛欠乏症

亜鉛が不足しているかどうかは、血液検査で簡単に調べられます。特に高齢者は、味を感じにくくなった、感染症にかかりやすくなったといった症状が出ていても、「年のせい」と放置してしまいがちです。亜鉛不足によって生じやすい症状がある人、慢性肝障害や慢性腎障害、糖尿病など亜鉛不足になりやすい病気がある人は血液検査で血清亜鉛値を調べましょう。

また、パーキンソン病、うつ病、慢性関節リウマチ、糖尿病、痛風、てんかんなどを患っていて服薬している人は、亜鉛の排泄が増加して不足することがあります。

亜鉛不足を改善、予防するためには、次の表のような、亜鉛を多く含む食品を毎日意識してとることが大切です。

■ 亜鉛含有量の多い主な食品

食品名	大人1食分のおおよその量	
	単位（重量）	亜鉛含有量（mg）
牡蠣	5粒（60g）	7.9
豚レバー	70g	4.8
牛肩肉（赤肉、生）	70g	4.0
牛もも肉（生）	70g	2.8
牛レバー	70g	2.7
鶏レバー	70g	2.3
ほたて貝（生）	3個（60g）	1.6
うなぎ	1／2尾（80g）	1.1
飯（精白米）	茶碗1杯（150g）	0.9
木綿豆腐	半丁（150g）	0.9
カシューナッツ（フライ）	10粒（15g）	0.8
納豆	1パック（40g）	0.8
アーモンド（フライ）	10粒（15g）	0.7
プロセスチーズ	1切れ（20g）	0.6

日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）より作成

「日本人の食事摂取基準2015年版」（厚生労働省）によると、1日の亜鉛摂取推奨量は、成人男性で10mg、成人女性で8mg、妊婦は10mg、授乳婦は11mgです。高齢になると、さっぱりした食事を好む人が多いのですが、亜鉛を多く含む肉類の摂取は、筋肉量の低下を防ぐうえでも重要です。血清亜鉛値が低く亜鉛欠乏症と診断された人は、低亜鉛血症の治療薬である亜鉛製剤を服用すれば、症状の改善が期待できます。

また、日々の食事を見直してもあまり改善していないようなら、薬局などで販売されている亜鉛のサプリメントを使うこともできます。その際はかかりつけ医に相談してみましょう。

出典：こまどNo52 2017年6月発行
株式会社 こまど社