

第1章

なぜ栄養医学が 必要なのか…9

1 なぜ今「栄養医学」が 必要とされるのか…10

はじめに…2
目次…4

「現代医学の限界」が
わかってきた…10

「自分だけはいつまでも健康」か？
／医療保険制度の大変化／医
療のパラダイム・シフト

現代社会と現代医学が
抱える問題…17

現代医学は対症療法／現代社
会の抱える弊害／現代文明と関
わる病気が蔓延

「患者主体の医療」の
芽生えと栄養医学…11

高まる栄養医学への理解／医療
情報を主体的に集める時代／ニ
ーズと医療提供のギャップ

健全なホメオスターシス
をめざして…18

栄養状態が左右する調節機能／日
本人のホメオスターシスが危ない

栄養医学で脳と身体に
最適の環境を作る…13

栄養医学の目的は「真の健康状
態への回復」／脳と身体にとって
最適な生化学的環境作り

現代の食事や環境は
「健康的」ではない…19

食材に含まれる栄養が減ってい
る／栄養が損なわれやすい加工
食品／多忙さが食生活の悪化を
促進／生活環境の悪化により栄
養素の必要量が増大

栄養素を予防だけでなく
「治療」に使う時代…14

ノーベル賞学者にも影響を与えた
栄養医学／未だ残る栄養素の
使い方への誤解

2 栄養医学では どう考えるか…21

「生命の設計図」に描かれた
健康を取り戻す…21

遺伝子は「生命の設計図」/DNAを構成する
のはたった4種類の塩基/DNA複製のミス
/遺伝子の損傷が発がんや老化をもたらす

何が遺伝子や細胞を
損傷させるのか…24

万病の元となる「活性酸素」/細胞に寄生し
て増殖する「ウイルス」

DNAのコピーミスを
修復する仕組みがある…27

コピーミスの細胞を排出する「アポトーシス」/
核酸の合成能力の低下により組織再生が困
難に/DNA修復には十分な量の栄養素の
補給が必要

個人差に応じて栄養素を
供給する必要がある…28

年齢や病気に応じた栄養摂取を/身体が必要とする
栄養素は季節によって変わる

3 代替医療に 何ができるか…31

代替医療が
注目される時代がきた…31

一般医療機関では行われない医学/アメリカ
では代替医療で政府の経済的負担を軽減
/現代医学の副作用への警戒/代替医療
が重視する「予防医学」/財政困難から生じ
た制約/血液検査でほとんどの病気は見つ
けられる

「混合診療」が
認められない…36

不合理な混合診療の禁/現行制度における
メタボ健診の落とし穴

精神疾患治療の限界と
栄養医学の可能性…38

精神症状にひそむ本当の原因を見極める難
しさ/安易すぎるADHDの診断/通常医療
と代替医療を組み合わせた医療の再構築

第2章

栄養医学を支える サプリメント …41

はたらき 不足すると 摂り方

栄養素の摂り方、 その基本をまずは知る …42

プロテイン …46

脂質 …53

炭水化物(糖質) …56

食物繊維 …66

ビタミンA …69

ビタミンB1 …73

ビタミンB2 …78

ナイアシン …81

パントテン酸 …86

ビタミンB6 …88

ビタミンB12 …90

葉酸 …93

コエンザイムQ10 …96

ビタミンC …98

ビタミンE …102

カルシウム …105

マグネシウム …113

カリウム …117

ヘム鉄 …120

亜鉛 …122

ナトリウム …127

EPA, DHA …130

コンドロイチン硫酸 …133

レシチン …136

グルタチオン …139

第3章

栄養医学から見る 治療の実際…141

症状 発症のメカニズム
 原因 診断 治療 合併症
 栄養医学的な見方
 症例 予防

低血糖症 …142
 糖尿病 …154
 アトピー性皮膚炎 …166
 鉄欠乏性貧血 …188
 骨粗しょう症 …200
 高血圧 …210
 風邪・インフルエンザ …222
 高脂血症 …232
 肩関節周囲炎 …240
 更年期障害 …246
 前立腺肥大 …258
 肥満 …266
 胃かいよう …278
 がん …286

コラム

栄養医学の歴史…14

サプリメント摂取で
注意すべきこと…30

代替医療の一覧…32

アメリカでよく利用されている
代替医療トップ10…33

消化吸収のメカニズム…60

TCAサイクル
(クエン酸回路)…63

腸内環境の整備による
アトピー性皮膚炎や
精神疾患の治療…184

巻末付録

病気治療に役立つ
栄養素一覧…300

感謝して…302

奥付…304

はじめに

健康ブームがすっかり定着しました。開業以来栄養医学を模索し実践して、その浸透を願ってきた者として、うれしく思います。15年以上孤軍奮闘していた低血糖症の治療は、今や国内でも多くの医療機関で治療が始められ、アメリカに問い合わせつつ必死の思いで始めた大量ビタミンCの点滴療法もその効果が浸透してきました。昨年からは腸内除菌によるアトピーや精神症状の治療も日本でいち早く始めました。千葉市の女医の小さな診療所が、これだけ多くの治療を日本で最初に始めていることに驚かれる方も多と思います。

そもそも私が栄養医学を始めたきっかけは、私自身が医学部在学中から体調が悪く、低血糖症という病気に行き当たったことでした。自身の低血糖症を栄養医学の治療によって克服し、開業を決意したのは32歳のときです。日本には、もともと栄養医学の資料が全くなかったので、患者さんの同意を得ながら通常の治療に並行してアメリカなどの資料を参考に進めてきました。1992年に分子栄養学研究所の金子雅俊所長にお会いしなかったら治療の進展はなかったでしょう。金子先生より多くのご指導と良質な治療用サプリメントをご提供いただき、低血糖症の治療から広範な栄養医学

へと展開していきました。

回復した患者さんの口コミなどにより全国から多様な症状の患者さんが来院されるようになりました。ご本人とご家族の必死な様子を伺うと何ともしも治さなければなりません。症状の原因を調べ、治療法を探りました。患者さんからアメリカなどの治療法を教えられ、有効性を調べて採用したこともあります。そして、栄養医学の治療は当初の病気以外の病気をも回復させていることを患者さんから報告されてきました。

近年、他の医療機関でも栄養医学を取り入れつつあり喜んでいたのですが、どうも変だなと感じるようになりました。サプリメントをこれまでの薬剤と同じように処方するだけで、患者が自己管理ができるような情報やアドバイスをしない医療機関が多いのです。また、患者もサプリメントに薬剤的な即効性を求めたり、ある症状の改善に特定のサプリメントだけを摂取するという偏った考え方をしていることに気が付きました。

この本を通して日本における栄養医学が進展して、患者のみなさんの健康自己管理のお役に立てることを願うものです。

マリヤ・クリニック院長 柏崎良子