

低血糖症治療の会

会報

発行者：「一般社団法人低血糖症治療の会」

理事長 柏崎久雄

〒263-0043

千葉市稲毛区小仲台 6-19-19 Myビル

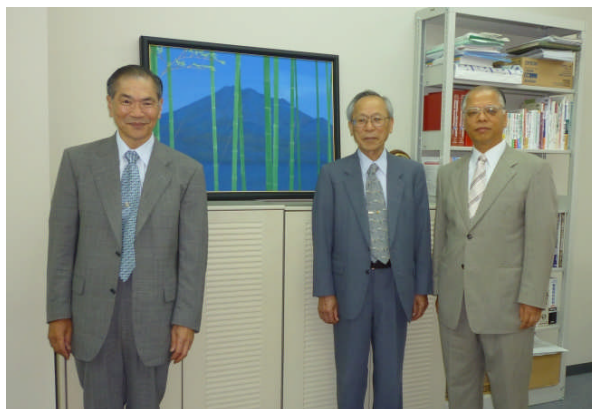
Tel.043 (207) 6035 Fax.043 (207) 6036

<http://teikettou.com/> info@teikettou.com

低血糖症の保険適用に向けて鹿児島へ 柏崎久雄理事長

7月8日(水)～9日(木)に岩手大学名誉教授の大沢博先生とご一緒に鹿児島を訪問しました。機能性低血糖症についての厚生労働省科学研究費の適用を受けるべく、臨床研究に積極的なご賛同をいただきました元鹿児島大学医学部教授・病院長、慈愛会会長の納光弘先生との具体的な打ち合わせのためです。

納会長はご多忙の中を空港まで出迎えてくださり、今村病院分院を案内してくださいました。県庁の傍の広い敷地にある280床の総合病院で、慈愛会の5番目の病院だそうです。最新の設備を持ちながら患者さんに一人一人に丁寧に対応しており、納先生に親しく話しかける患者さんが何人もいて印象的でした。納先生は、絵の大家で桜島を描く迫力ある絵は、見る人を圧倒させます。



会長室の前、納先生の自筆の絵の前で
左から：納先生、大沢先生、柏崎理事長

医学部に着くと、各医局から20名以上の医師の方々が納先生の講義を聴くために集まっていました。私たち二人に低血糖症に関する研究成果を発表すると同時に、今後実際の研究を担当する先生方への啓発を兼ねて、お弟子さんたちをお集めになったのです。

納先生は、自称健康という26名にOGTTの

検査を行い、その殆どに機能性低血糖症の兆候を見出しております。納先生の研究者としての凄さを感じたのは、検査数値そのものから異常レベルを割り出していくということと、自らの身体を用いて危険とも思われる状態における検査数値を調べ上げたことです。私たちは二人とも、納先生の卓越した医師及び研究者としての能力に感嘆し、この方と出会ったこと、そして低血糖症に関心をもって協力をしてくださることに、心から嬉しさを覚えました。

その内容については、研究調査に関わるのでお伝えすることはできません。また、直接には治療の会と鹿児島大学医学部は関わるものではありませんので、会員の同医学部及び納教授へのコンタクトは御控えください。

鹿児島料理を御馳走していただきながら、低血糖症に関するそれぞれの知識と情報を伝え合いました。大沢先生は納会長の恩師である井形先生と数十年前に交流があったことを伝え、納会長は私にクリスチャンの日野原重明聖路加病院理事長との出会いなどを話してくださいました。私は、信者の励ましの為に21日間断食をした経験を伝え、そもそも私自身が低血糖症になったのは、断食のやり過ぎでもあったことを伝え、断食は注意しないと命を落とすことがあるので、無理な検査を御自身にしないようにアドバイスをさせていただきました。素晴らしい方々との出会いは、人生の喜びであると思わせられた二日間でした。大沢先生とは郷里が同じで、帰りの語らいも楽しいものでした。



患者様から見て
日本一の病院を
モットーに
がんばっています。
今村病院分院

1. 社会復帰するための状態確認

以下の状態が確認されたら、社会復帰のための準備を始める。これ以前に、社会復帰を急ぐと、却って病状が悪くなり、精神的ダメージも受けるので、周囲は社会復帰を急いではならない。

A 健康状態

- ① 食後の眠気の解消
- ② 2時間以上の継続的作業とその後の疲労感の確認
- ③ 睡眠の確保
- ④ 腸内環境の確認、腸壁から有害なものが血液に漏れていない。

B 健康の自己管理

- ① 自らの低血糖症の症状と対処法を理解している
- ② 自分にあった食事やサプリメントの必要の理解
- ③ 注意改善すべき食習慣の理解と実践
- ④ 生活習慣の確立（起床、食事、運動、風呂）

C 精神の状態

- ① 家族依存からの脱却
- ② 現実離れした願いを持たない
- ③ 自分の思いや願いを表現できる
- ④ 他人と意思疎通を図ろうとする
- ⑤ 突然怒ったり、落ち込んだりしない
- ⑥ 健康になろうと思う

2. 社会復帰へ踏み込むための条件

いよいよ社会復帰への努力を進める時です。多くの場合に、低血糖症で受けた心身のダメージに関するサポートが不十分です。そのために患者は孤立し、普通の人よりも多くのハンデを負って困難なスタートを切ってしまう。

A 健康状態

- ① 腸内環境が改善し、腸壁から有害なものが血液に漏れていない。
- ② 向精神病薬の服用をしないで済む。入眠剤は少量。
- ③ タフな運動の翌日でも2時間以上の仕事ができる
- ④ インスリンの急激な分泌がなくなっている。

B 健康の自己管理

- ① プロテイン摂取の意義がわかり、血糖値の安定が図れる。
- ② ホルモン急激な分泌を抑える方法を理解している。
- ③ 十分な睡眠を取る方法を理解している。
- ④ 疲れ果てた時でも、改善と休息の努力を自分でできる。
- ⑤ 外食でも自分にふさわしい食事を選ぶことができる。
- ⑥ 筋肉がつく運動を継続的に行っている。

C 精神の状態

- ① 仕事をして自分の力で生きていこうという意識
- ② 失敗や恐れに対する対応力
- ③ 他人と比較しない自己の確認

3. 社会で継続的に仕事をするための条件（低血糖症患者）

実際に仕事を始めると、周囲から違和感を感じられたり、疲労やストレスの時に仕事を失敗してしまうことがあります。それは以下のことを達成していないからです。

A 健康の管理

- ① 自分の体質を知り、体調が悪くなる条件を理解している。
- ② 体調が悪い時の対処法を理解している。
- ③ 体調が悪くなった時の家族や友人のサポート体制がある。
- ④ 自分に必要なサプリメントの補給をする経済力をつけている。
- ⑤ 低血糖症の症状は自己管理によって改善するが、体質は簡単には改善しないので長期的な視野を持つべきである。
- ⑥ 低血糖症は、他の病気をも併発するが、その病気の薬剤の服用が低血糖症にはよくないこともあるので、経験ある医師に相談するべきである。

B 仕事の内容

- ① 食事と休息をきちんと取れない仕事は不適である。
- ② 夜勤や残業の多い仕事は不適である。
- ③ ノルマや課題の多い仕事は不適である。
- ④ 短期的に無理に仕事を探すよりは、自分にあった仕事を探すべきである。

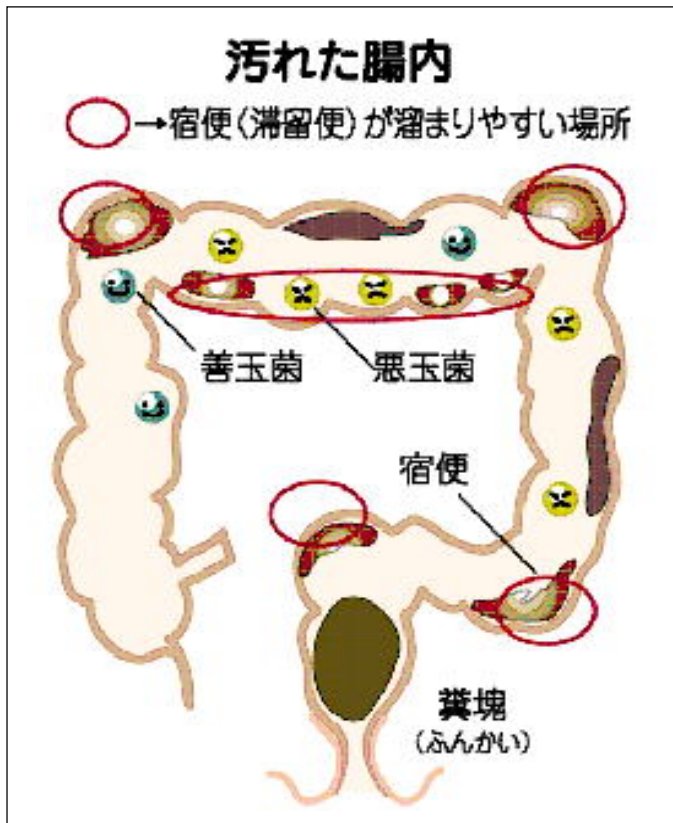
C 生活の内容

- ① 一人の生活は不適である。発病は一人生活の人が多い。
- ② 週2回以上、1時間以上の汗の出る運動を続ける。
- ③ 過激な運動は、翌日のストレスを増やすので控える。
- ④ 低血糖症の人はアルコールに弱いので、なるべく控える。
- ⑤ 家族と会話しながら、ゆっくりと食事をするのが好ましい。

D サプリメントの摂取

- ① 甘いものやアルコール、タバコを吸いたくなるのは、血糖値が下がったからであり、プロテインを摂取する。
- ② 家庭における長時間のテレビ、PC、ゲームは避け、そういう場合にはビタミンBの摂取を増やす。
- ③ 低血糖症はストレス時に、多くのホルモンを産生するので、それに十分対応できる栄養素が必要である。薬は定量でよいが、サプリメントはストレスや体調に応じて増やすことを理解していなければならない。
- ④ 低血糖症患者は、カリウムが少なくなり、マグネシウムが消費され、筋肉がつったりすることがある。細胞の再生には亜鉛も必要であり、ミネラルの補給にも注意しなければならない。
- ⑤ 不眠や感情の抑制にはナイアシンの効果がある。但し、ナイアシンが合わない人もいるので、変だと思ったら経験のある医師に相談するべきである。
- ⑥ ストレスに対処し、免疫力をつけるためにもビタミンCの摂取は大事である。
- ⑦ 貧血は、エネルギー生成のためには、必ず改善しなければならない。市販の無機鉄は、肝臓によくないので、ヘム鉄を摂取する。
- ⑧ タンパク質は、インスリンによらずTCAサイクルに入るので、低血糖症の人は間食としても、食後にも摂取すると低血糖のショックを避けることができる。

「腸内洗浄について」(引用不可)



最近になって腸内に生息する真菌・酵母菌の過剰繁殖が、代謝障害をはじめ様々な症状の原因になる事が明らかになってきました。

人間の腸内には 100 兆個以上の菌が存在します。腸内細菌は大きく分けると人間に対して有益かどうかで「善玉菌」と「悪玉菌」に分けられます。さらに、抗生物質では効かない真菌・酵母菌が腸内にいる人が多くみられます。

悪玉菌や真菌・酵母菌の増殖などによって腸管免疫が低下すると腸壁が損傷する事があり、損傷した場所から比較的分子量の大きなペプチドなど、吸収されるべきでない未消化物が血液中へ吸収されていきます。これらは異物として免疫反応の対象となり、食物アレルギーやアトピー性皮膚炎の原因になると考えられます。また麦や乳製品から生じるペプチドが脳内に到達し、ある受容体と結びつくと脳の興奮を引き起こし、様々な精神症状の原因になることがわかってきました。

つまり、腸内環境を良くするためには善玉菌の数を悪玉菌が上回らないように腸内細菌バランスを保つことが重要です。

腸内細菌のバランスが崩れると善玉菌の減少、悪玉菌や真菌・酵母菌などの増加が起こり、次の様な状態を生じやすくなります。

① 有害物質の産生・便の腐敗
異常な腸内細菌バランスは様々な有害物質（アンモニア、硫化水素、インドール等）を産生します。又、便が腐敗した際に発生するガスは臭いのある

おならの原因になります。

② 下痢・腹痛
病原菌、有害細菌の異常増殖がおきると、これらを排泄するため下痢・腹痛が起こります。

③ 免疫力低下善玉菌が腸壁を覆うことで、侵入した悪玉菌や真菌・酵母菌の増殖を防ぎ免疫力を保ちます。しかし、腸内細菌のバランスが崩れ善玉菌が減少すると、免疫力低下などを引き起こす事があります。

④ 発ガン物質の産生
悪玉菌が優勢になり、腸内環境が悪化するとニトロソアミンなどの発ガン物質が作られることがあります。すぐに身体に影響を及ぼすことは少ないですが長期間にわたって発ガン物質が蓄積した場合、様々な疾患への影響や免疫力を低下させることが考えられます。

⑤ 腸内 pH の調整と腸の蠕動運動への影響
腸内善玉菌がつくりだす酸は、腸内の pH を弱酸性に保ち悪玉菌の増殖を防ぐほか、腸を刺激するので蠕動運動を活発にして消化を助けます。そのため悪玉菌が増殖して善玉菌が減少すると腸の蠕動運動が低下する。以上のことから悪玉菌、真菌・酵母菌が増えて便秘を引き起こしやすくなります。

腸内細菌バランスが乱れる原因

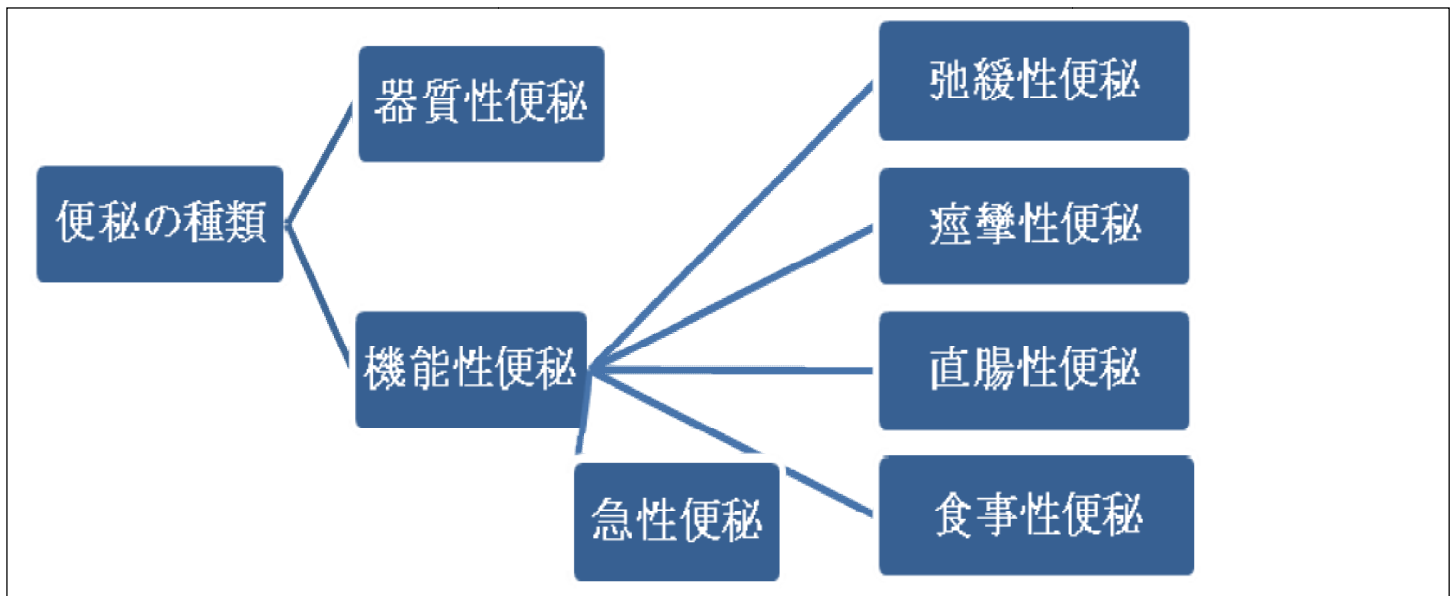
① ストレス
ストレスを受けると自律神経が乱れ、交感神経が刺激されるためにアドレナリンの分泌が増加します。アドレナリンによって交感神経が刺激されると、腸の蠕動運動が低下し、胃酸や胃液の分泌量が抑制されます。消化がしっかり行なわれないと、未消化物が腸内に長時間留まり、腐敗しやすく悪玉菌の増加を招きます。

② 食生活
甘い食べ物（特に白砂糖）・脂の多いものは悪玉菌のエサとなります。このような食品の摂り過ぎを控え、野菜や大豆製品など食物繊維の多い食品をしっかり摂りましょう。

③ 喫煙・飲酒
喫煙・アルコールは腸内の粘膜や血管の内膜を傷つけるため免疫を低下させる要因です。

④ 睡眠不足
不規則な生活になると自律神経が乱れ、唾液や胃酸の分泌が抑制されるため消化が不十分となり、胃腸の働きも低下しやすくなります。

⑤ 化学物質による副作用
多くの抗生物質は病原菌だけでなく、善玉菌も殺してしまうので、腸内細菌のバランスを崩し免疫



力を低下させてしまいます。しかし、抗生物質は真菌・酵母菌などのカビには、効かないので、カビ類が繁殖することになります。善玉菌はカビの抑制にもなっています。

便秘とは、大腸内に長時間に便が滞り、排便が順調に行われない状態をいいます。これは毎日排便ができていても不快感や残便があれば便秘と定義されます。便秘には腸（大腸）の病気や疾患が原因で起こる**器質性便秘**と、便が作られる過程や、大腸の機能低下・何らかの異常がある場合に起こる**機能的便秘**の2つに分けられます。

機能的便秘は、慢性便秘としてさらに4つに分けられ、弛緩性便秘は、大腸の筋肉がゆるみ、蠕動運動が活発に行われないために、便がスムーズに移動せず、長時間腸内に滞留したために便の水分が腸壁から吸収され、便が硬くなり、排便しにくくなった状態です。慢性便秘の中で最も多いのがこの弛緩性便秘ともいわれ、高齢者や中年以降のお産を多く経験した女性、また近年では腹筋が弱く体力のない若い女性にも見られます。自律神経の乱れなどにより、大腸の一部で痙攣が起こると腸内が部分的に狭くなります。狭くなった腸内では便はスムーズには通れません。狭くなった場所に便が詰まることが原因で起こる便秘を痙攣（けいれん）性便秘と言います。痙攣が起こる原因としては、ストレスによる自律神経の乱れが主な原因とされています。またストレス以外の原因として、下剤の乱用やお腹にガスが溜まり腹痛が起こる過敏性大腸炎なども原因とされています。痙攣性便秘の場合、すでに精神的・心理的ストレスなどで腸が刺激されていますので、便秘に良いからと食物繊維（特に不溶性食物繊維）を摂取することは逆効果になり、便秘を助長して便秘を助長してしまうこともあるので摂り方に注意が必要です。便意の我慢が習慣化し、直腸の神経が鈍くなり、腸内に便が長時間滞留したために、便の水分が吸収されて便が硬くなり、排便が困難になる便秘のことで、習慣性便秘とも呼ばれています。

直腸性便秘は生活環境（トイレ環境）が変わったり、忙しかったり、排便することが恥ずかしいと思ひ、便意を感じてもトイレに行けない人がなりやすい傾向にあります。特に若い女性に多い便秘です。繊維の少ない食物を偏って食べていると、腸壁に適度な刺激がなくなって便秘することがあります。また、食事の量が極端に少ない場合も便秘になります。食物繊維は大きく2つに分類されます。水に溶ける「水溶性食物繊維」と水に溶けない「不溶性食物繊維」で、それぞれ作用に特徴があります。

「水溶性食物繊維」

水分を吸収して膨張し、胃での滞留時間を長くさせます。また、小腸で糖が吸収される際、膨張した水溶性食物繊維によって糖が消化酵素と接しにくくなり、吸収に伴う血糖値の上昇が穏やかになります。また、コレステロールの吸収も妨げ、体外に排泄されやすくなります。

「不溶性食物繊維」

腸を刺激して、腸の蠕動運動を盛んにし、摂取した食物の通過時間を短縮させます。また、便の量を増加させ、便の排泄を促します。これらの作用は腸内環境を改善して便秘や腸の病気予防に役立ちます。

食物繊維は便秘の改善や腸内環境を整えるのに、大切な栄養素です。でも、大量に摂り過ぎると、消化器に負担をかけ動きが悪くなることがあります。繊維質の多い食事や糖質を多く含む食べ物はガスを発生しやすく、吸収不良や腸内菌叢の変化によって過剰なガスが発生します。また、不溶性食物繊維の摂りすぎは、腸の中で固まって停滞する事で、お腹の張りの原因になったりします。

「社会復帰研修会」のお知らせ

身体としては低血糖症からある程度回復していても、いざ社会復帰となると難しく、また実際に仕事をしても支障をきたしてしまい、挫折感を味わってしまうことが少なくありません。私たちは、定職をもった正常な生活を送ることをもって、回復と定義しております。これには、回復に関わる諸困難や対策法として改善計画を教えられ、身につけなければなりません。理事長自ら、担当するのでぜひご参加ください。既にお申込みいただいた方も確認のため、改めてお申し込みください。

「社会復帰研修会」会員限定

日 程：2009年9月29日(火)、10月27日(火)、12月1日(火)、以後未定

11時から17時まで。休憩は12時半～14時

講 師 柏崎久雄 理事長 参加定員 約10名

内 容 身体的状況と対処法の確認、テキストによる心のコーチング、互いの親睦

会 費 一人6000円(3回分、テキスト代・昼食代別)前納

低血糖症治療の会《第9回全体研修会》のご案内

「第9回全体研修会及び公開講座」の開催を下記の通りご案内いたします。
前回の総会で、活動は「一般社団法人低血糖症治療の会」の下で引き継がれました。その法人化の下で最初の研修会を、26年も前に私どもに低血糖症をご紹介くださった心理学の専門家であり、日本リアリティ・セラピー協会理事長、立正大学心理学部教授の柿谷正期先生を迎えて記念講演を企画しました。また、パネルディスカッションでは、日本における低血糖症啓発の原動力であり、多くの低血糖症に関する書物をお書きになっている岩手大学名誉教授大沢博先生を交えて、低血糖症の治療及び研究の経緯をまとめたいと思っております。皆様是非、ご出席いただきたいと存じます。

記

日 時 2009年10月12日(月・祝) 10:30～16:00 (食事をご用意しております)

会 場 千葉市市民会館 小ホール 地下1階 (JR千葉駅より徒歩7分)

定 員 200名(先着、食事は事前申込100名限定)

参加費 当会会員一人 3,000円(弁当・飲物付き) ※ 非会員4,000円となります。

※ 一般参加 3,000円(昼食はなく、午後からとなります。)

予 定 10:00 受付開始 開場

10:30 「低血糖症の回復期における家族と本人の対応」 柏崎久雄理事長

11:00 症例発表「精神疾患症状からの回復例」 マリヤ・クリニック柏崎良子院長

12:00 食事休憩

13:00 テーマ「精神疾患におけるカウンセリングの適応」

講師：柿谷正期教授(立正大学心理学部、日本選択理論心理学会会長)

14:30 休憩

14:45 パネルディスカッション「低血糖症治療のこれまでと今後」

パネラー：柿谷正期教授、大沢博岩手大学名誉教授、柏崎良子医師

モデレーター：柏崎久雄理事長

16:00 閉会

※ 「低血糖症と精神疾患治療の手引」と「栄養医学ガイドブック」をお持ちください。

※参加希望の方は、事務局までFAXまたはメールでご連絡の上、参加費を9月30日(水)まで下記口座へお振り込み下さい(事前に入会を希望される方はお早目にご連絡下さい)。

振込先口座：郵便振替 00110-0-317393 低血糖症治療の会

ジャパンネット銀行本店営業部 3106451 一般社団法人低血糖症治療の会

《 第8回全体研修会及び第6回定期総会報告 》

日 時 2009年6月25日(木)

会 場 Myビル エステルホール 3階
(マリヤ・クリニックのビル)

参加費 会員一人 3,000円(食事込み)
非会員一人 4,000円

- 10:00 受付開始 開場
- 10:30 治療法解説「腸内洗浄について」
管理栄養士
- 11:00 症例発表「腸内除菌と精神症状の改善」
マリヤ・クリニック 柏崎良子院長
- 12:00 治療上の質問答弁
- 12:30 食事休憩
- 13:30 患者交流
- 14:30 「患者の社会復帰と人間関係の
回復及び改善」柏崎久雄理事長
- 15:00 休憩
- 15:15 「低血糖症治療の会」第6回定期総会
第3期決算及び事業報告
「一般社団法人低血糖症治療の会」への
事業継承の件
- 16:00 閉会

今回の低血糖症治療の会は、63名の方が参加され、一般社団法人として初めての会として開催されました。

大きな特徴としては、マリヤ・クリニックで本年から導入しました「腸内洗浄」が本格的に治療に加わったことです。2月からテスト運営された後に、4月より本運営され、多くの方々に腸内環境の改善に役立つようにはじめられました。施術価格も特別価格にて提供していましたが、スタッフの荷重により7月末をもって、一時中止をしておりますが、秋を目途に再開予定ですので、皆様には今後にご期待いただきますようお願い申し上げます。

低血糖症治療の会全体研修会は、左記のプログラムに沿って進められました。最後に、第6回定期総会がもたれ、第3期決算及び事業報告並びに「一般社団法人低血糖症治療の会」への事業継承が確認されました。

昼食を挟みながら、会員の交流の場を設け、患者本人、地域別のご親族を3分割して、現状の問題、課題等を活発に意見交換されておりました。一様に皆様が積極的に意見を交わされご満足な様子でした。このような場は非常に貴重でそれぞれの患者体験に基づいて話されますので、多くの方は強い関心を持っています。

松本市議会から、白川延子議員、浅川三枝子議員、近藤晴彦議員が聴講してくださり、昼食を取りながら低血糖症の実態をお伝えし、社会における諸事件の背後に原因としてあること、啓発が大きな意義をもつことなどを伝えることができました。



大沢博 著
「心の病氣と
低血糖症」
224頁 1,365円
8/24 発売 第三文明社

※ 誤植
マリヤ・クリニックとな
っており、院長の兄は鹿
児島市長ではなく鹿嶋市
長です。
(株)ヨーゼフで販売中

一般社団法人 発足時役員及び社員
理事長; 柏崎 久雄(写真の左)
理事; 浅野 達(写真の左3番目)、
戸田 豊子(写真の右3番目)
吉家 文子(写真の右2番目)
高野 篤 寺田 節子
金井 澄夫(写真の右)
監事; 田尾 幸三(写真の左2番目)
櫻井 罔郎(社員外、東京基督教学教授)
社員; 若木 重昭