

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

千葉県稲毛区小仲台 6-19-19 Myビル

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

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

被災への対応

柏崎久雄理事長

3月11日（金）3時の少し前に、MYビルも大きな揺れが長い時間続きました。凄い地震でしたが、横揺れが長いので、東海大地震かと思ったものです。患者さんと従業員を見回るとしばらくして、2階の中トイレから漏水が始まり、1階の事務スペースも水浸しになりました。上水のメーターを締め、地下の水槽のメーターを停めた時には、既にバケツ数十杯分の水が溢れていました。

月曜には、用意してあった500人分の非常食と250回分の簡易トイレを長女の婿によって被災地に届けさせ、私が役員をするキリスト教団としての救援活動を指示しました。水曜夜中には、後輩の牧師をいわき市に救出に行き、2家族を2週間ほどお世話しました。

計画停電でもクリニックは通常診療を貫いていると、税理士が発電機を貸してくださいました。放射線対策マニュアルを作成し、ネットやニュースでお知らせしました。ヨウ化カリウムを直ぐに注文しましたが、既に政府が買い占めており、集めた少量を被災地の方々に説明書と共に看護師に託して渡しました。

自費でもと、アメリカに10万粒を注文したのですが、やはり無理でした。現在、救援物資として放射線対策サプリメントを送ってくれるように要請を出しております。(株)ヨーゼフでも、被災者の方々に放射線対策サプリメントを無料贈呈しました。現在、放射線除去装置について調査中です。

放射能汚染への対応方法を調べているうちに、遺伝子異常の修復などではガン治療と似た栄養治療があり、放射能汚染物質の体外排出でも有害ミネラルの排出と同じ治療法が有効であることに気がつきました。分子整合栄養医学というしっかりとした基盤は、理論と適用の原則をしっかりと抑えると、他の治療にも有効なのです。

さて、5月の連休明けに、やっと患者さんもクリニックに出向いてくるようになりましたが、その期間に心身の状態を悪くした方が多いことに驚いています。

機能性低血糖症の症状は、血糖値自体の変動によるものより、むしろ血糖を調整するホルモンの変動による自律神経の影響が大きいため、災害などのストレスは大きな症状の悪化があり得ます。むしろ、その他の心理的要因もあるでしょう。

そういう面でも、症状が重かった人の就職や生活改善などは、あまり極端な目標を設定しないで、助言者・援助者と共に丁寧に取り組むことが必要です。毎月の回復の会は、そのようなアドバイスと学び、さらに相互交流の場を提供しているので、大変好評です。

また、理事会では、親の会も結成して、親同士の交流や研修もしようということになり、現在準備中です。更には、活動を拡大するために運営委員を広く募集することにもなりました。それぞれ、お申込みいただければ幸いです。運営委員は、それぞれの方の特技や時間を活用して、当会の運営に携わっていただきながら、いろいろな知識を高めていこうというものです。

やっと「低血糖症体験集」が出版となりました。定価1千円ですが、印税として1冊につき100円を治療の会の収入となります。感動的な体験ばかりなので、啓発のために奮って配布してください。

「低血糖症と精神疾患治療の手引」（イーグレイプ）も第3版が発行となりました。「低血糖症治療ガイドライン」も7月に出版予定です。これからは、(株)ヨーゼフが出版社コードを取ったので、どんどん出版していきます。当会の会員は、(株)ヨーゼフの出版のものは、1割引きで販売いたします。

大学病院との研究も順調に進んでいます。娘の杉本医師がブリティッシュ・コロンビア大学で、機能性低血糖症の疫学研究をするために留学します。

低血糖症に関する国の取り組みを求める決議も60を超えた地方議会でなされました。少しずつ、前進しています。頑張ってください！

＜ アメリカにおける治療の先達 ＞

ハリス博士とエイローラ博士の治療は、タンパク質の摂取方法で、全く背反する立場を採っています。この理由を探ることが、治療法と症状、そして副作用の発現などの関係をどのように捉えてきたかを知り、今後の治療法の確認にとって大事なことであると考えます。エイローラの治療法は、「低血糖症—現代病への新しいアプローチ」（大沢博訳）より、1977年当時の治療法を確認してみます。

1. シーレ・ハリスHarris, Seale. The Journal of the American Medical Association, 1924

異常に低い血糖値の存在とそれに伴う症状を記述した最初の人。

ハリス博士は、この症状を高インスリン症と呼び、血液中にインスリンが多すぎるのが原因であると考えた。活動過剰の膵臓がインスリンを出し過ぎたので低血糖を引き起こしたとした。そこで、ハリスは高タンパク質と低炭水化物の低血糖症食を考案した。これは、マリヤ・クリニック以外の後発の医療機関が勧めているのと同じ考え方である

2. パーボ・エイローラAirolo0. Paavo. Hypoglycemia: A better approach, 1977

医学博士、栄養医学、スタンフォード大学医学部教授、生物医学国際アカデミー会長

エイローラ博士は、「吸収しやすい糖を多量に身体に投げ入れ、代謝作用とたえず乱用すれば、血糖調整器官の重荷は大きくなりすぎて、たえざる害を処理できなくなるくらいまで、ダメージを与えるかもしれない。」と精製糖の過剰摂取を主な原因としている。ただ、「インスリンは過剰な糖を破壊する」と大沢訳では書かれており、当時はインスリンの役割が正確には理解されていなかったと思われる。

他の要因としては、精神的・肉体的ストレス、アルコール、コーヒー、喫煙、栄養失調、過食、薬物を挙げている。エイローラの指摘で、注目すべきは動物性タンパク質の過剰摂取に関する警告である。

＜ エイローラ博士が高タンパク質食を戒める理由 ＞

- ① 高タンパク質・低炭水化物は副腎に極度の負担を掛け、過剰ストレスを与える。
- ② 特に肉の過剰摂取は、心臓疾患・ガン・結腸がん・腎臓障害・骨そしょう症・アテローム性動脈硬化症・歯槽膿漏・関節炎・老化をもたらす可能性がある。
※ アメリカ人のタンパク質平均摂取量は当時で110gと非常に多い。彼らが言う高タンパク質食とは、一日150g以上のことである。
- ③ 肉の過剰摂取はV. B3及びV. B6の重度の欠乏をもたらす。
- ④ 動物性タンパク質代謝の危険な副産物はアンモニアである。
- ⑤ 肉には、カルシウムの22倍のリンが含まれているので、同量の消費を必要とするカルシウムとマグネシウムの不足をもたらす。
- ⑥ タンパク質過剰な場合に、精神障害特に統合失調症の発生に寄与することがある。
- ⑦ 動物性タンパク質の過剰摂取は、身体を酸性にし、腸内異常発酵や便秘をもたらす。
※ 大豆などに含まれるαアミラーゼインヒビターは、でんぷんを分解する酵素「αアミラーゼ」の働きを抑え、血糖値の急上昇を抑制する。しかし、大豆タンパクだけを摂って炭水化物除去食を指導する国内の低血糖症治療の医療機関には注意が必要である。インスリン分泌調整機能の回復は、人間にとって第一の栄養源である炭水化物を摂取するという健康回復への大きな目的の一つである。栄養医学というのは、本来自然な食生活を基本として、それでは補えない栄養素をサプリメントで十分に補給するものである。

＜ エイローラ博士は牛乳をどう捉えているか ＞

- ① 牛乳は優れた補助食品であり、カルシウムの供給源であるが、スーパーで売られている殺菌した牛乳は勧めていない。
- ② 特に発酵乳の摂取を進めている。
- ③ 低血糖症者に牛乳アレルギーの人が多くことに気が付いている。

＜ エイローラ博士が勧める食習慣 ＞

- ① 食事は空腹の時に食べ、少量頻回食にする。食べすぎるから血糖値を上げ、消化器官を痛める。
- ② 落ち着いた環境でゆっくり、よく噛んで食べる。
- ③ 同じ食事で生の野菜と生の果物を混ぜない。消化酵素の組み合わせが異なる。
- ④ タンパク質を消化するには多量の胃酸を必要とするので、最初にタンパク質を食べる。炭水化物は胃酸を必要としないので、後で食べれば良い。
- ⑤ 食べ過ぎた食物は身体の中で毒となるので、食べ過ぎないことである。食べる量が少ないほど、空腹感を感じなくなる。
- ⑥ 水はミネラルの重要な供給源である。無機質のミネラルは腸でキレートされて有機のものとなる。自然の硬水は身体に良い。糖代謝に必要なクロムも含んでいる。
(無断引用不可)

[NTさん]

幼少の頃から全身の痛みやだるさ、筋肉痛などあり、学校も休みがちだった。就職し親元を離れると食生活が乱れ、頭痛が酷くなり、部屋や風呂などで「止まってしまう」ことが時々あった。精神科に通うようになり、うつ病と診断され10年以上向精神薬を飲み続けていた。強い薬を飲んででも治らず、自殺未遂、入院、全身の痛みやアレルギー他症状あったが原因わからず、マリヤ・クリニックへ来たのは3年前。低血糖症と貧血があったことがわかり、治療を始めると症状も徐々に良くなり、昨年6月には向精神薬を全てやめることができた。清掃や事務の仕事も始め、理事長の教会で結婚式を挙げていただいた。

[OEさん]

子供の頃からやせていて風邪をひきやすく、体力がない方だった。高校の時に部活で消耗しすぎたのもあり、栄養状態もよくなる遅刻をしたり休みがちになったり、高校2年の時に学校へ行けなくなってしまった。他の方のように「止まってしまう」ことがよくあった。精神科に通ったが薬の副作用が嫌で飲まなくなった。身内との距離の取り方がへたで、言いたいことを伝える、受け入れる、歩み寄るなどができなく、いつもお互いにストレスを感じていた。治療の会、回復の会でいろいろな人と会うことで距離の取り方が勉強になった。伝えることはきちんと伝えたいし、相手の思っていることも聞きたい。ストレスがやわらいでいくと身体の調子もよくなる。趣味や居心地の良い場所を探したい、困っている人の助けをしたい、地域の自助グループに入ったり、世の中に参加している実感が持ちたい、仲間作りを一緒にしたい、など意欲が出てきた。

[KJさん]

3歳から小学校まで喘息で、母がうつっぽい状態だった。ものごころついた頃から神経質になり、生きづらさを感じ、「何で生きているんだろう」と思った。自分も「止まってしまう」ことが多かった。仕事も続かなく、不調を感じながらも健康診断はひっかからず原因がわからないまま過ごしていた。結婚し、うつ症状がひどくなり起きていられない、だるさ、疲れ、無気力、悲観的、被害妄想などの症状。夫婦関係悪くなり離婚。うつ病治療に専念し、自分を振り返る時間ができるようになったが、過食が抑えられず、通院も困難な状態。最近少し元気になり、身近な場所で交流や励まし合えたりできればと思う。

[YHさん]

20歳の頃から発熱で食事でもできず体が動かなくなることがあった。40代でお腹がすくと指が震えたり、運転中に手に力が入らなくなることがあった。9年前に症状ひどくなりあらゆる検査をしたが異常見つからず、心身症の診断された。低血糖症専門の先生を見つけようと書物やインターネットで大沢博先生著「食事で治す心の病」でマリヤ・クリニックを知り、7年前に来院。低血糖症の診断を受け、OAT、IgG、毛髪検査などで実態がわかってきた。地元の議会に掛けあい、陳情書の提出や意見書を提出、議会での勉強会の開催、セミナーの開催など、地域社会に啓発活動をしている。知人や身近な人に声を掛けて頂きたい。治りたい、治したいと希望があればこんなにも元気になれるんだと実感。みなさんも必ず治ります！

[Iさん]

30年前に母親が自殺し、長らく事実と向き合えない状態だった。子供や孫もでき、自分が母の年齢を越してようやく振り返り、考える時間ができた。知り合いや若い人たちの間で心の病気で苦しんでいる人がたくさんいる。母の死を無駄にしない、活かしたいという思いで、自死遺族の会に入り、共に何かできないか考えていた時に、大沢先生の本に出会い、大沢先生と柏崎院長の対談の本を読み、吉家理事につながった。低血糖症について全国の議会で採択されていて、千葉市ではまだなのが歯がゆい。力になれば、勉強させていただければと思い、今回は参加しました。

[Kさん]

息子が高校2年からひきこもり、最初は何が何だかわからず、どう対応したら良いか悩んでいた。知り合いからマリヤ・クリニックを紹介され、低血糖症の診断を受け、謎が解けた思い。以来、子供の気持ちがわかるようになり、親としての至らなさがわかるようになり、いろいろと得た部分が大きい。子供が将来どうなるか不安だが、子供の為にならばがんばっていきたい。

[Aさん]

息子が29歳で、仕事や不規則な生活で心療内科にかかり、低血糖症を知りマリヤ・クリニックへ。料理は砂糖抜きしているが、甘いものを食べたがり、隠れて買ってきて食べている。運動はやれと言ってもなかなかやらなかったが、最近プールに行くようになった。食事のことや運動の事でどうしていけばよいかわかればという気持ちでいる。

[Yさん]

20歳の大学2年の息子だが、中学2,3年頃から通学の電車の中でめまいが起き、貧血かと思っていた。病院へ行ってもこれといった治療も無く、中学3年の3学期に頻繁になり、大学病院で起立性低血圧症の診断、上が50,60くらいの状態。朝起きられず夕方から起きだし、昼夜逆転の生活で、血圧を上げる薬を服用。高校行けなくなり、大検受け大学合格したが、去年夏以降休みがちになり、本人はネットで調べ、自分は対人恐怖症であると決めつけていた。自分がネットでマリヤ・クリニックを知り、5h糖負荷検査を受け、サプリメントも自己管理できるようになってきた。親としてサポートしていて、くじけてしまうこともあり、励まし合えればと思い参加した。

[Yさん]

無反応性低血糖症と診断された。職場で上司に感情的になって言い返してしまったことがあった。職場のルールと病気のことは切り分けていかななくてはいけない。もっと謙遜になっていかななくては、と課題あり。

[Oさん]

大学3年からうつ病と診断され、ホームページでマリヤ・クリニックを知った。「気合いが足りない、甘い、親が泣いている」といろいろな人から言われた。最近コンビニ弁当ばかり食べていて腸内環境が悪化。あらためて食事制限の大切さを知った。早く治していきたい。

[Sさん]

以前通っていたクリニックではサプリを買っても細かい指導なく、次に行ったクリニックも同様だった。1年2ヶ月前にマリヤ・クリニックに出会い細かい指導があり、もっと早く来ていれば、と思った。

[その他]

- ・同じ症状、同じ立場の方がいること、気持ちを共有出来る場があることがうれしい。
- ・もっと各地に患者の会、低血糖仲間の会があるといい。
- ・この会と、回復の会のおかげで体調のアップダウン時も乗り越えられた。
- ・他の方の生の声、心の声を聞けて、今までで一番実りある会だった。
- ・患者の母親：向精神薬の副作用に本人だけでなく家族もずっと苦しんできた。サプリメントは経済的に厳しい面もあるが安心して飲める。まだ完治してはいないが、本人も向精神薬に頼らず治療を続けていきたいと思っている。
- ・患者の母親：マリヤ・クリニックに出会っていなかったら今頃どうなっていたかと思うとぞっとする。笑顔が増え、穏やかになり、マリヤ・クリニックには本当に感謝している。
- ・お弁当が胚芽米で、おかずも多種類で今までで一番よかった。
- ・もっと外部に呼び掛けることが必要だと思う。特に栄養士はもっといろいろな場所で他の栄養士に向けて情報を発信していけば良いと思う。

「回復の会」のご案内

日 程：2011年 7/12、9/13、11/8、12/13 火曜日

11時から16時まで。休憩は13時～14時半

講 師 柏崎久雄理事長 寺田節子理事 参加定員 約12名(事前申込制)
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 2000円(テキスト代・昼食代別)

<第14回全体研修会案内>

2011年6月23日(木) 10:30~16:00

会 場 Myビル3階 エステルホール

参加費 一人 3,000円(食事込み) ※ 非会員4,000円

10:00 受付開始 開場

10:30 「代謝異常と有機酸の働き」

11:00 症例発表「自閉症治療から見た低血糖症」

12:10 食事休憩 グループ別交流会

14:00 「有害ミネラルの排出と栄養素の働き」

14:30 「IgGアレルギーへの対応」

15:00 「放射能汚染と低血糖症患者の対策」

15:40 「活動報告と研究報告」 16:00 終了

<第15回全体研修会案内>

2011年10月10日(祝月) 10:30~16:00

会 場 Myビル3階 エステルホール

※ ショー博士の来日講演は中止となりました。

※ 特別講師を招く予定です。

<第16回全体研修会案内>

2012年2月23日(木) 10:30~16:00

会 場 Myビル3階 エステルホール 交流を中心に

治療の会ホームページの会員専用サイト

会員専用サイトをご活用いただけます。このサイトの大きな目的は、会員各位の直面する多くの問題や悩みを解消する場として、また会員同士の交流をより深める場として活かされることです。是非ともご活用ください。

会員でインターネットに接続できるパソコンがあれば、ご利用いただくことが出来ます。

会員には、ID番号とパスワードをお知らせしています。携帯電話からのご利用はできませんのでご了承ください。

運営委員募集!

理事と共に、当会の運営に携わってくださる方を募集します。事務局に御連絡ください。

青年会に入会の方を募集!

青年同士の交流のもので、サイトを作る予定です。会員と係りを募集です。

親の会 会員募集!