

きらめき
+
プラス

Volunteer

2022 June Vol.93



思い切って飛び込んだら
新しい世界が広がった

山田 火砂子

虐待サバイバーの私だからできること
丘咲 つぐみ

選ばれる保育園 大切なのは「人」
堀川 伸一

病気は治すものではなく

予防するもの

ふるたクリニック
メディカルプランチ表参道
古田一徳



今回のテーマ

食事(栄養)指導でからだの細胞ひとつひとつを元気に

私は、医師の仕事はただ薬を処方するだけでいいとは考えていません。

(栄養)指導についてお話ししたいと思います。

ストレスを軽減する方法などもアドバイスします。古くから伝えられ

てきた薬草などを使う方法や食べ物、その他の栄養補助食品などの情報も取り入れながら、患者さま

自身が本来もつてている自然治癒力に働きかけて、体調不良や病気の根本的な回復を促す、分子整合栄養学の考え方があります。

生活習慣病と食事の関係性は大きく、近年日本でも食への意識が高まっていますが、当院でも開業以来注力していることの一つに食事(栄養)指導があります。これは「薬や外科的治療だけに頼らず、内側からも病気に負けない強い体を作るべきである」という考え方であります。

今回は当医院で行っている食事

亡しており、米ワシントン大学のクリストファー・マリー教授は「私たち、世界中で食生活が健康の大大きな鍵を握っていることを突き止めた。これは非常に重大なことです」と述べています。

厚生労働省でも栄養・食生活は多くの生活習慣病との関連が深いと発表しているように、食の影響は大きいのです。

サプリメントや点滴の栄養療法も同時に大切ですが、何と言つても普段の食生活が大切なことです。

当院の食事(栄養)指導

食事(栄養)指導の範囲は幅広く、当院では次のような方を対象にしています。

- ・がんで治療中の方
- ・がんの再発を防ぎたい方
- ・生活習慣病の方
- ・貧血等の既往症をお持ちの方
- ・脳血管や心血管障害が気になる方
- ・健康に不安がある方
- ・などです。

このような方には、からだの状態を知るために当院ではまず血液検査を行っています。

血液検査で知ることができるの

のは膨大な量の細胞で、その細胞は全て自分が食べたものに含まれる栄養素から成り立っています。食習慣が理由で発症する疾患は、糖尿病・肥満症・高脂血症・高血圧症・大腸ガン・歯周病など多岐にわたり、アメリカ国立ガン研究所(NCI)によるとがんの要因の35%が食事に関係するとの調査結果もあります。また日本を含む世界145カ国以上から3600人を超える専門家が参加した「世界の疾病負担研究(GBD)」の報告によると、世界中の5人に1人が食生活が原因で死

は、栄養のバランス、栄養状態、腎機能、中性脂肪、糖尿、鉄分、貧血、免疫、自律神経のバランス、甲状腺の機能、白血球の成分などで、それらを紐解きながら食事（栄養）指導が必要かどうか判断をしていきます。

例えば、がんの方でいいますと、私の体感としてはそれまでの生活があまり好ましくない方が多いように見受けられます。

そのような方ががんになつたとき、「これからは食事（栄養）の面でも気をつけていきましょう」と私がお伝えすると、驚かれるのです。避けるべきものとして「飲酒・喫煙」はすぐ思いつかれるようですが、まさか食事まで、とはなかなか思われなかつたようです。

実はがんの治療を行う大学病院でも患者さんに対して食事（栄養）指導を行なつてているケースはほとんどないのが実情です。医師ですら重要性に気づかず、専門家任せにしているのです。医師が食事療法を勧める場合でも、実際の食事内容については栄養士に任せてしまつことが多いのです。

（栄養）面の改善を図られて良化するケースは少なくありません。多くの医師はこのことを知るべき（実践するべき）だと思います。

とはいっても、当院の食事（栄養）指導は厳密なものではなく、「できるだけこうしたほうがいいですよ」というアドバイスのようなものがほとんどです。

こうしたほうがいい、とはなるべく自然で健康的なものを摂取しましょう、ビタミンとミネラルを意識しましよう、ということです。一方で、甘いものや塩分はやはり控えた方が好ましいです。しかし厳しくやると食べるものがなくなり、ストレスになり、かえつて健康を損ねることになりかねません。そのため患者さまには「ひとりで行わずに私と相談しながら二人三脚で取り組んでいきましょう」と、いつもお話ししています。

脂肪肝の方やコレステロール値が高い方についても、当院では投薬治療の前に食事（栄養）と運動の改善で良化をはかります。真剣に取り組まれると、薬に頼らずとも数値が改善される方が少なくないことを実感しています。また女性

で貧血の方にも、サプリメントもありますが、まずは食事（栄養）面のアドバイスを行なっています。

とはいっても、当院の食事（栄養）指導は厳密なものではなく、「できるだけこうしたほうがいいですよ」というアドバイスのようなものがほとんどです。

こうしたほうがいい、とはなるべく自然で健康的なものを摂取しましょう、ビタミンとミネラルを意識しましよう、ということです。一方で、甘いものや塩分はやはり控えた方が好ましいです。しかし厳しくやると食べるものがなくなり、ストレスになり、かえつて健康を損ねることになりかねません。そのため患者さまには「ひとりで行わずに私と相談しながら二人三脚で取り組んでいきましょう」と、いつもお話ししています。

私たちは病気になつたら治療をする、ということに慣れきつてしまっているのではないでしょか。病気になつてから病院で治療を受けるのではなく、健診で自分の健康状態を認識することで、未病のうちに病気の芽を摘むことが大事です。特に糖尿病やがんなどの重大な病気の場合には、なおさら日々の生活習慣改善と、早期発見・早期治療が大切になります。病気として表面上に表れる前には、病気にならないようになります。病気として表面に表れる前からだの状態を知つておくことは大事です。

当院の食事（栄養）指導の根幹は「体内の活性酸素を取り除く」「活性酸素を溜めないようにする」というものです。

詳しくは拙著「ドクターふるたの酸化療法」をご一読ください。

ふるたクリニック
神奈川県川崎市麻生区百合丘1-19-2
司生堂ビル1F
TEL : 044-959-5116

診療時間、治療法など詳しい情報はHPでご確認ください。

メディカルプランチ表参道
東京都港区北青山3-9-7表参道M&Nビル3F
TEL : 03-5774-2057

診療時間、治療法など詳しい情報はHPでご確認ください。



著者／編集：古田一徳
出版社：ジー・ビー
価格：1650円(税込)

ドクターふるたの酸化療法
適切で適量の酸化ストレスを与える「酸化療法」、オゾンを血液に注入して抗炎症作用と抗酸化作用を向上させる「オゾン療法」など、さまざまな点滴療法に加え、患者さんのケーススタディを通して、普段から実際に行なっている療法を紹介します。