



葉子先生の育児本

子どもの 病気は 食事で治す

体質と発達にあわせた食養生と酵素食

葉子クリニック院長

内山 葉子

評言社

はじめに

今、子どもたちの食事がかなり深刻です。

戦後の食糧不足を解消するために輸入小麦でつくった「パン」に始まり、間違った育児本による「牛乳」をベースにした学校給食の普及。そして、豊かになるにしたがい肉食や甘い砂糖菓子、清涼飲料水が日本全国に広まりました。また、技術の進歩や嗜好の多様化などで、加工食品やスナック菓子がとても増えました。

また、子どもの数が少なくなったこともあり、「子どもにとって必要なもの」ではなく、「子どもが喜ぶもの」を与えてしまい、さらには、忙しく働く女性の家事を軽くする電子レンジなどの普及や、レトルト物などの加工品が多くみられるようになりました。街のあちこちにあふれたファミリーレストランやファストフード店、コンビニ店は加工食品のオンパレードです。

このように、子どもの食とその環境が大きく変化しているのです。

食は子どもの身体をつくります。味覚も子どもの時期に植えつけられます。その記憶は生涯にわたってその人の食習慣を決めていきます。現在は、このような食事をしてきた人たちが親となり祖父母となっている時代です。「食べ物もどき」と気づかずに、当たり前のように口に

入れているのが現代社会における子どもの食事環境なのです。

日本は現在、世界に誇る長寿国ですが、それは戦前の和食、粗食で育った世代が押し上げているものです。数字上は世界一の長寿国ですが、この数字は、「乳幼児死亡率がきわめて低い」「寝たきり老人が多い」ことが大きな要因になっていることを知らなくてはなりません。乳幼児の死亡率が低ければ平均値はグンと上がります。また、健康老人も寝たきり老人も、寿命の計算としては同じ扱いです。

平均寿命は世界一ですが、同時に日本は今や病気大国でもあります。

平均寿命といえば、かつて沖縄県は男女とも最長寿県でした。ところが、二〇一三年では女性トップの座をゆずり三位、男性はなんと三〇位にまで落ちています。気候風土は亜熱帯の温暖な地域で今も昔も変わっていません。遺伝子は、この短期間で変わるはずはありません。だとすると、この要因は、生活環境の変化以外にありません。生活環境の大きな変化のなかに車社会による運動不足がありますが、これは沖縄県だけでなく日本全国にみられる現象です。最も変化したのは「食事」です。

戦後（一九四五年）～一九七二年まで、沖縄県はアメリカに占領されていました。そのため、ハンバーガーをはじめとするファストフードやステーキなどの肉食文化、アイスクリームなどの乳製品が本土よりもいち早く沖縄県で普及しました。戦後生まれの沖縄県民は、多くの人が

そうした環境で育ったわけです。この食文化の変化こそが、沖縄県民の生活環境における最大の変化であり、平均寿命低下の要因なのです。

日本一の平均寿命を誇っていた沖縄県民の子孫である戦後生まれの人々が、わずか七〇年で日本の平均以下にまで寿命を引き下げてしまったという事実は、軽視してはいけません。沖縄県以外の本土では、これらファストフードをはじめとする食文化の変化がみられ始めたのは、一九七〇年代に入ってからです（一九七一年日本マクドナルド創業）。そして今や、日本の全国民がこうした食文化に侵おかされているといつてよいでしょう。

食事は、その国の人々、文化をつくりあげている最も大きな要素です。フランス人はフレンチ、イタリア人はイタリアン、中国人は中華料理、そして日本人は和食によってその国の人になるのです。食文化というものは簡単に変わるものではありません。戦争に負けても、ドイツ人がフランス料理を好んで食べることはありませんし、イタリア人がアメリカ食を進んで食べることはありません。ところが、日本では戦後、アメリカ食が蔓延まんえんしてしまっているのです。

現在、日本では、高血圧、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病が増加しています。その要因が食事であることは明らかでしょう。

糖質を減らさない、肉食は控えなさい、サプリメントで栄養を補いなさい……など、大人を対象とした生活習慣病予防に大きな関心が向けられています。最も大事なものは、じつは子

どもの食事なのです。

子どもは年齢によって、内臓や体格、成長のスピードが違います。たとえば、大人には必要なくても子どもにはブドウ糖となるおやつが必要です。しかし、おやつはお菓子ではないのです。また、とても身体にいいフレッシュな果物も、加熱すれば健康食ではなくなります。

子どものときの味覚が大人になっても続くことに加え、子どものときの食事がしっかりしていると、大人になっても病気になるにくく、元気に働くことができ、正しい食事を次世代の子どもたちに引き継ぐことができます。ですから、生活習慣病は大人ではなく、子どものときにつくられているといっても過言ではありません。

病気が増え、テレビ番組をはじめ健康に関する多くの情報が飛び交っています。しかし、そのほとんどは大人の生活習慣病予防についてのもので、子どもにとっての正しい食事を扱っているものは、本当にまれです。「身体は食べた物からつくられる」という基本原理を思い出し、てください。健康も病気も食事次第なのです。

残念ながら今の医学部では栄養学がないがしろにされています。ほとんどの医師は栄養学をしつかり学ばないまま医師になっています。私もその一人です。医師になってしばらくの間は、病気の治療と食事や栄養学がリンクしていませんでした。一方、栄養の専門家であるはずの栄養士も、間違った栄養学を教えられています。

基本原理を忘れたこの大きな失敗は、多方面から指摘されるようになっています。現に子どもには、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患や多動症などが、かつてないほどの勢いで増えていますし、大人の難病・生活習慣病も増加する一方です。その一因に食事があることに疑いの余地はないでしょう。

私は患者さんと日々接しています。薬だけでは治らなかつた病気が、食事内容を変えただけで好転する例をみました。子どものアレルギーやアトピー、喘息も、なかなか治らない病気にされつつありますが、酵素栄養学を活用した食事療法で実際に改善していくのです。まさに「身体は食べた物からつくられる」のです。

病気になるのは、ひとつの原因からではありません。

食べ物、精神的な問題、遺伝の状態、環境的な問題など、すべてが原因となりえるものです。その問題が多ければ多いほど病気は発症しやすくなるといえます。しかし、原因を知り適切に対応すれば、根治が難しいとされる病気も治っていきます。現実によくつかの原因が存在し、なかなかそれらをすぐには除去できないとしても、他のものでカバーできるならカバーして改善していけばいいのです。遺伝的な問題があるなら食べ物に気をつけ、その要因を除去する。もし食べ物で少し失敗したとしても、精神的な安らぎや他のできることでカバーする。有害物質も元氣な腸ならある程度除去できますし、病気を発症しなですみます。有害物質の除去を

手伝ってくれる食生活を送り、元気な腸にしてくださいだけでもかなり改善していきます。一つひとつ、原因となるものをつぶしていけば、人間の身体は必ず快方に向かっています。

私は総合内科医で自然療法医です。小児科の先生による子どもの医療・健康本ばかりでなく、全人的にみた子どもの健康・医療本の必要性を強く感じています。

この本を読んでくださっているのは親であったり、教育者であったりするかもしれません。でも、かつてはご自身が子どもでした。その方たちが今の時代を担い、次の世代に正しい情報を伝えていくのです。今の間違った常識を見直し、そして、未来を担う子どもたちを悪い食環境から救い、元気いっぱい笑顔に満ちあふれた姿を日本中にあふれさせたいと思い、私はこの本を書きました。

医学の専門的な内容や用語も多用していますから、少しわかりにくいところがあるかもしれませんが、ひとつでもふたつでも理解でき納得できるところがありましたら、子どもを守るためにもぜひ実践していただきたいと願っています。

二〇一四年八月

葉子クリニック院長 内山葉子

もくじ◎子どもの病気は食事で治す

——体質と発達にあわせた食養生と酵素食

序 章 間違いだらけだった「ベストセラー育児書」

世界的なベストセラーが植えつけた「間違った育児」—— 20

「常識」を信じたままだと危ない—— 21

内容が一八〇度変わった改訂版は日本では未出版—— 22

給食の牛乳をやめた学校では不登校もアトピーも減っている—— 24

病気の「本質」を見落としている今の医療—— 26

子どものときからの食生活が「病気大国」日本を変える—— 28

第1章 子どもの年齢によって適した食事がある

1 子どもの食事は生涯の健康を左右する

健康も病気も食事がつくっている—— 32

遺伝子レベルの病気でも食事で改善できる—— 34

消化しやすい食べ物をバランスよく食べさせる—— 35

2 胎児の食事——お母さんは何を食べたらいいか

いちばん大切なお母さんの腸の健康—— 39

よく噛んで食べることのメリット—— 41

妊婦の過食はダメ—— 43

妊娠中の食事は酵素を多く含んだものを—— 43

お母さんのファストフードは赤ちゃんの万病の元—— 46

お母さんの病気を赤ちゃんに影響させないために—— 48

牛乳摂取の害—— 49

「牛乳はカルシウムが豊富で骨をつくる」のウソ—— 51

妊婦が注意すべき重金属の害—— 52

3 赤ちゃんの食事——最適な食事は何といっても母乳

母乳にはじつに素晴らしい成分が含まれている—— 56

世界的にも母乳育児が推奨されている—— 58

おっぱいは究極の酵素食—— 60

含まれているタンパクをみれば母乳がいかに素晴らしいかがわかる—— 63

母乳には腸を元気にする物質が豊富—— 66

おっぱいの出やすい身体づくりに失敗しないために——私の体験から—— 68

粉ミルクにどう向き合うか—— 72

おっぱいがあげられないお母さんはどうする？——73
くる病の原因は母乳育児ではない！——75

離乳食を急ぎ過ぎないで！——77

離乳食は赤ちゃんの腸の成長に合わせて——79

腸内細菌が整うのには三歳までかかる——80

赤ちゃんの歯に合わせた離乳食に——81

4 三歳からの食事——子どもの食物とエネルギー代謝——84

「三歳までケーキはだめよ！」——84

大人と子どもはエネルギーのつくり方が違う——86

おやつ〃お菓子は大きな間違い——88

低炭水化物・高タンパクは子どもには危険——89

学校給食について——90

5 一五歳からの食事——身体の基盤をつくる——93

スポーツする子には一日五食もOK——93

虫歯は万病のもと——95

生活習慣病は一五歳までにつくられている——97

第2章 こんな子どもの病気の原因に食べ物があつた！——99

1-1 異常な行動をする子どもたち——ある種の食べ物や薬が「発達障害」の子を増やす——100

三週間以上の食養生でADHDの症状が改善——100

発達障害の子どもにみられる共通点——103

「離乳食にパンをあげてから急に様子がおかしくなった」——105

食による代謝異常が原因の神経障害——107

抗生剤の乱用は子どもの代謝異常を引き起こす——110

抗生剤は腸内の善玉菌を殺してしまう——111

隠れた原因があるかもしれない——113

遺伝子異常+間違つた食生活は発達障害を発症しやすい——115

腸の状態が悪い子にはワクチンは危険——116

腸の壁から異物を身体に入れてしまう「リーキーガット症候群」——118

小麦と乳製品をやめると行動異常の症状が治まるのはなぜか——119

脳に悪影響を与える小麦のグルテンと牛乳のカゼイン——121

牛乳はまったく「健康食」ではない——122

脳の働きを低下させるビタミン、ミネラル不足——124

- 重金属や食生活の影響を受けているビタミンとミネラル——126
 ミネラル分が減少している日本の野菜——128
 加工した食品はビタミン、ミネラルが失われている——129
 市販の「野菜ジュース」を飲んでも健康にはなれない——131
 トランス脂肪酸は攻撃的な性格をつくる——133
 不飽和脂肪酸は体内で活性酵素をつくる——134
 意識してオメガ3系のリノレイン酸を摂る——136
 遺伝子変異によるメチレーションの異常と解毒能力の低下——137
 行動異常は食事で改善できる——139
 行動異常には小麦製品と乳製品をやめてみる——142
 パンと牛乳をやめただけで症状が改善された事例——144
 1-2 重金属と添加物は子どもに深刻な害を与える——ワクチン、歯科金属、加工食品は危険な物質——146
 鉛や水銀などの重金属は神経系に障害を起こす——146
 水道水にはRO浄水器の使用が安全——148
 歯の治療に使う歯科金属には要注意——150
 重金属はワクチンの保存料にも含まれている——151
 ワクチンはリスクが多ければかりか効果も疑問視されている——153
 子どもに食品添加物、着色料などの有害物質を与えない——155

- 2 糖と肥満と反応性低血糖症——ジャンクフードと高GI・高糖化食品の怖さ——164
 添加物の量が尋常ではないコンビニ弁当——158
 子どもへの偏食には理由がある——161
 ファストフードやレトルト食品に多い「ジャンクフード」——164
 微量栄養素不足が引き起こす細胞肥満——166
 宿便をつくる精白食品——168
 糖分は全身の細胞のエネルギー源だが……——170
 高GI食品の摂り過ぎが引き起こす「反応性低血糖」——172
 糖化物質は細胞を破壊する——174
 精神的ストレスも糖尿病の原因になる——175
 果糖ブドウ糖液などの人工果糖の摂り過ぎは、脂肪肝から肝がんになる——177

第3章 アレルギーは食養生で治す——179

- 1 アレルギーの原因となるものを除去する——180
 アレルギーの発症は遺伝的要因とは限らない——180
 アレルギーには「即時型」と「遅延型」がある——183
 腸が異物を透過してしまうとアレルギーになる——185

「抗菌」ばかりしていると免疫力が弱くなってしまおう——187
バクテリアやウイルスに触れさせて免疫力を高める——189
三歳までの食生活でアレルギーを予防——190
授乳中の母親の食事と三歳までに与える食事も重要——192
「回転食」が子どものアレルギーを起こりにくくする——194
2 遅延型アレルギーは腸を元気にすれば改善する——196
原因がわからないアレルギーは「遅延型」かもしれない——196
遅延型アレルギーは自閉症やリウマチにも関係する——198
遅延型アレルギーにとくに多いのが「卵」と「牛乳」——202
身近な生活環境を変えてみる——205

第4章 免疫力を高める腸内細菌と酵素

1 健全な腸内細菌叢が感染症から守ってくれる——210
腸と腸内細菌が身体を守っている——210
善玉菌と悪玉菌のバランスが重要——212
0-157やインフルエンザも健康な腸なら重症化しない——216
2 腸——栄養吸収や免疫を左右する最も重要な臓器——218

免疫の八〇%が腸に存在する——218
腸の役割①——バリア機能——220
腸の役割②——有害物質の解毒と有用物質の生成——223
腸の役割③——腸内細菌叢の形成(善玉菌と悪玉菌のバランス)——223
腸の状態をよくするための第一はよい食事——226
3 免疫——人体を守るスーパー・システム——229
免疫をつかさどるリンパ球も腸に集中している——229
清潔にし過ぎると免疫力が育たない——230
免疫異常をもたらす遺伝子組み換え食品——232
自然免疫と獲得免疫——234
4 酵素——体内に二万種類あつて猛スピードで働く——237
重要な消化酵素と代謝酵素——237
生食で酵素を摂る——240
添加物・化学物質は酵素の活性を失う——243
一生でつくられる酵素の量は生まれる前に決まっている——244
酵素食(生食)は身体を冷やさない——246
5 サプリメント——正しい食生活をしていることが前提——248
質の悪い製品もあるので専門家のアドバイスも有用——248

酵素サプリメント——250
プロバイオティクスとプレバイオティクス——252
ビタミン、ミネラルのサプリメント——254
鉄剤サプリメント——256
キレーション・サプリメント——256

おわりに

258

参考文献

264

イラストレーション いなのべいくこ

序章

間違いだらけだった「ベストセラ―育児書」

世界的なベストセラーが植えた、間違った育児

医療の進化がうたわれているのに、これまでになくアレルギー疾患や多動症などの子どもの病気が増え続けている現実があります。ストレス社会、環境汚染、携帯電話、ゲーム……さまざまな原因がいわれてきましたが、実際、本当の原因はいったい何なのでしょうか？

一九四六（昭和二一）年、アメリカの小児科医ベンジャミン・スポック博士が育児書出版しました。書名は『スポック博士の育児書』（The Common Sense Book of Baby and Child Care）。これは、当時六年間で六〇〇万部（アメリカ国内）、その後、世界四三か国で翻訳され（日本では一九六八年に、暮しの手帖社から翻訳本が出版される）、じつに総販売数五〇〇〇万部という世界的な大ベストセラーとなりました。

これだけの大ベストセラーですから、世界中に与えた影響もまたすごいものがありました。子どもが生まれると、出産祝いに贈り物にした人も多かったようです。

この育児書が『母子健康手帳』（母子手帳）の副読本・参考図書になっていたり、一般向けの育児雑誌や専門誌の記事などもこの本を参考にして書かれていたものが多く、育児本などを読んだことがない人も影響を受けたはずです。売れた数以上の影響力があったといっている

でしょう。

ところが、この本に書かれている内容は間違いだらけ、といってもよいものでした。そこには「赤ちゃんのおっぱいからの断乳は三か月がよい」と書かれていたのです。そして、「その後は牛乳からつくった粉ミルクを飲ませよ」「牛乳はすばらしいものだ」というのです。

このわずか数行の誤った記述のせいで早々と断乳する母親が増え、未熟な臓器をもつ赤ちゃんに消化できない粉ミルクや牛乳を与えたことから、虚弱なアレルギー体質の子どもが急増するという悲劇が生まれたのです。ベストセラーであったことが大きな禍いわざわいをもたらしたといえます。

常識、を信じたままだと危ない

いわゆる「常識」が、後々になって「間違っていた」とわかることがあります。

たとえば、一九八〇年代以前は、未熟児で生まれた赤ちゃんは呼吸機能が未発達なため、人工的に酸素を吸入したり、高濃度酸素の保育器に入れて、か弱い命を助けていました。その当時は、空気よりも濃い高濃度酸素を投与するやり方が当たり前だったのです。しかし、じつは網膜の血管は妊娠九か月以降にならないと発達し終わらないのです。

保育器のなかの赤ちゃんは、高濃度の酸素が与えられると、網膜の血管を収縮させます。赤ちゃんは、もともと子宮のなかから外に出るだけでも、二〜三倍に濃くなった酸素にさらされます。これだけでも網膜の血管に異常が起こる可能性があるのに、さらに高濃度の酸素を保育器のなかに入れられるのですから、網膜の血管の収縮が強くなって閉塞し、悪ければ全盲となってしまうのです。

一九八〇年代半ばに、この酸素濃度を下げれば未熟児網膜症の発生が大幅に下がることが研究でわかって以来、この病気の発生頻度は劇的に下がり、今では医学部での教育は「未熟児には高濃度酸素投与は禁忌」となっています。

また、かつての医学書では、腎臓が悪い人に「安静が治療」と教えていましたが、最近の研究では、急性期等でなければ、適度な運動はかえって生命予後を引き延ばせることがわかり、五年ほど前から治療のガイドラインに、適度な運動をすすめる内容の記載がなされています。

このように、今「常識」と思い込んでいることも、必ずしも正しいとは限らないのです。

内容が一八〇度変わった改訂版は日本では未出版

スポック博士の育児書は、日本では一九六八年に翻訳されて出版されました。さきほど述べ

たように、それは「生後三か月で母乳からの断乳」「子どもには牛乳や乳製品を積極的に摂らせる」ように指導し、そのほか「添い寝はするな」「子どもを一人部屋で寝かすように」というような内容で、一二歳までの育児について書かれたものでした。

一九九八年に八八歳で亡くなったスポック博士は、じつは亡くなる直前に、第七版の改訂をしていました。しかし、その時点で内容が一八〇度変わっていたことはあまり知られていません。六版までは、摂るべきとされていた牛乳・乳製品を、七版では「摂るべきではない。自然界には離乳を過ぎてミルクを飲む動物はいない。人間も同じであり、離乳期を過ぎたらミルクを飲まないほうが正しい。二歳を過ぎた子どもに牛乳・乳製品をすすめることはしない」として、ベジタリアンを推奨する内容となっているのです。

※博士の死後、七版の内容にそって、二〇〇四年に関係者によって第八版が出版されています。

スポック博士は亡くなる前に弟子たちを集め、こういい残したそうです。

「私の最初の本はまったく間違いだった」

残念ながら、日本では、この改訂版は出版されていません。一九七〇年代以降に生まれた子どもたちは、初版の育児書にのっとって育児をされた方が多いはずですが、そして、いまだに「牛乳神話」を信じ込み、栄養士たちはこぞって子どもに牛乳を与えたりします。給食で毎日牛乳が出されているのは周知のとおりです。

世界中でたくさん売れたスポック博士の育児書は、初版本でした。その後、版が改訂されても前の版をもっている人は買い換えません。つまり、この「まったくの間違いだった」本が知れわたり、常識化してしまったのです。そして、「間違った常識」には必然的に「間違った結末」が待っていました。

アレルギーだらけ、落ち着きのない子どもだらけ、虚弱で虫歯や骨の弱い子どもが増えているこの状況に、私たちは早く気づかなければなりません。

給食の牛乳をやめた学校では不登校もアトピーも減っている

子どもの腸は生後二年間は未熟な状態です。そこに、消化できない牛乳を与えることにより、「リーキーガット症候群 (Leaky Gut Syndrome: 腸管壁浸漏症候群)」という、本来腸を通してはいけないもの(アレルゲンなど)を体内(血中)に入れる、「腸から漏れ出る」という意味の病態を引き起こし、これがさまざまな病気の原因になっていることがわかってきました。

子どもの臓器は生まれたあとも成長していきます。そして、環境や食事によってさまざまな変化を起こします。その成長や変化に合わせた育児や食生活にしてあげないと、たいへんな病気になるかってしまいます。

そうした事実が知られるようになったアメリカでは、牛乳の消費量は一九七〇年代に比べて、一九九五年では二分の一の量に減少し、さらに現在では四分の一の量に減少しているのです。そして余った乳製品を日本に売りたくて必死です。

わが国では一九六〇年代から学校給食が始まり、毎日パンと脱脂粉乳(後に牛乳)が出されるようになりました。二〇一四年五月、新潟県三条市で、市内に三〇ある小中学校の給食で牛乳を出すのを試験的にやめる(二〇一四年二月～二〇一五年三月の四か月間)という報道がありました。自分で牛乳をやめて毎日米飯にしている意識の高い学校は全国にありますが、全市での取り組みは全国初のことです。

「二汁三菜」を基本とした和食は二〇一三年にユネスコ無形文化遺産になりました。

「どんな献立でも必ず牛乳を付けることで、食べる組み合わせがわからなくなっている。学校給食は食べることを学ぶ時間で、一汁三菜の望ましい和食を提供することで子どもたちに将来の食習慣をもたらず献立のバランスを学んでもらいたい」というのが三条市の担当者の言葉ですが、素晴らしいと思います。しかし、この意見に当然「カルシウム不足はどうするか?」と多くの疑問の声が上がっているようです。実際には、代替食物の組み合わせで、カルシウム不足は十分補えることがわかりましたが、「牛乳を飲まないとカルシウム不足になる」と、ここまで浸透してしまった「間違った常識」を覆すには時間がかかるでしょう。しかし、まずこ

これらの学校で骨折率や疾病率をみていくのが大切だと思います。

独自に牛乳をやめて米飯にしている学校はその後どうなったでしょうか。不登校やいじめ、ADHDやアトピー性皮膚炎が圧倒的に減っており、さらに学習能力も高くなっているのです。

この事実を軽視してはいけません。これらの既成事実が、間違った常識に気づく人を増やしていくことでしょうか。

病気の「本質」を見落としている今の医療

私は総合内科医です。専門は腎臓（尿検査値の異常や腎不全、腎炎）でしたが、自然医療をめざしてクリニックを開業していますので、循環器（高血圧や心筋梗塞、動脈硬化）、内分泌（糖尿病やメタボリック症候群、甲状腺疾患）、呼吸器（喘息や風邪、インフルエンザ）、血液（貧血など）、心療内科（うつや不安障害、不眠症）、それ以外にも小児科（風邪や多動症、自閉症スペクトラム）や皮膚科的なアトピーやニキビ、整形外科的な関節痛や肩コリ、腰痛、耳鼻科的な花粉症やアレルギー性鼻炎、眼科的な緑内障や眼精疲労、白内障、そして歯科的な歯肉炎や歯周病などもみます。

そのほか、がん患者さんや婦人科的な子宮筋腫、卵巣のう腫、不妊症、月経不順、生理痛、

更年期障害など、また、患者さんがどの科に行つてよいかわからないという自律神経失調症や線維筋痛症、慢性疲労症候群、歯ぎしりや夜泣き、夜尿症や熱性痙攣、リウマチやSLE、シエーグレン症候群などの膠原病、時には統合失調症や多発性硬化症、認知症などもみることがあります。

大きい病院であれば、これは〇〇科、△△科と分けるところでしょう。しかし、実際は分けられません。人間の身体は全部つながっています。ひとつの科に分類されるほうが実態にそぐわないのです。

現代医療は以前よりも細分化され、呼吸器、消化器、循環器、脳神経……と、それぞれの専門分野の知識は深化してきましたが、その半面、専門分野以外は「よくわからない」という医師が多くなっています。ふつう一人の患者さんには複数のいろいろな症状があり、それをみて、ある医師は「血管がもろくなり血の循環が悪くなっているからではないか」、別の医師は「腸のぜん動が低下して消化機能が正常に働いていないからではないか」、またある医師は「自律神経の失調によるものではないか」といいます。まるで「木を見て森を見ず」のように、全体像や本質がわからずに、原因がはっきりしない疾病が増えているのです。

「原因と結果の法則」は医療にもあてはまります。病気には必ず原因があります。そして、原因を解決・改善すると、それまでいろいろな科に分かれて治療していた疾病が、同時によく

なっていくのです。

身体というのは各器官がつながって機能しています。各器官に分けて診断して治療することでは、病気の本質はわかりません。まず根本の原因を調べ、これを改善していくことが大切なのです。

子どものときからの食生活が、病気大国、日本を変える

私が入る「総合内科」とは、大人を対象としていると思われがちですが、その(大人の)患者さんの病気をみるときに、患者さんの子どものときからの生活習慣、食生活、どんな病気をしでどういう治療をしてきたか、どういう環境に育ってきたか、という過去の情報も把握します。

一般に、小児科の先生は患者さんが一五歳になるとみなくなります。逆に、内科の先生は(開業医の方は別として)、一五歳未満の患者さんが来院すると、「小児科に行ってください」と分けてしまいます。

ところが、一五歳前後は、ホルモンのバランスがいちばん変化している時期で、心の変化も身体の変化もいちばん大きいときです。患者さんそれぞれで身体の変化の状態は違いますから、患者さんにとっては、大人か子どもか分けることなど、どうでもよいことです。

私は大人の患者さんをみる機会が多く、しっかりとお話をうかがい、病気の原因を追求していくと、子どものころからの食生活や育てられ方、環境が大きく関連していることに気がつきます。患者さん一人ひとりの子どものときからの食生活や食習慣を見直し、根本的に改善することが、現在の日本の病気大国を改善するきっかけになるのではないかとさえ考えています。

そのためには、母親の食事、離乳食、学校給食の問題などを見直す必要があると強く思っています。

第1章では、子どもは年齢によって臓器の発達や糖代謝や酵素の量、腸内環境や免疫の状態が違うことから、年齢に応じた食事のあり方について解説しました。妊娠中の母親の食事、乳幼児の食事、三歳からの食事、一五歳からの食事、と大きく四つの時期に分け、それぞれの発達段階にマッチした食事について解説しました。これから子育てをする方、子どもを教育する立場にある方にとくに知っていただきたい内容です。

第2章では、最近目立ってきたキレる子ども、状況に合った行動ができない子どもについて、その原因が食と大きくかわっているということを、医学的知見をもとに具体的に示していきます。実際にお子さんが発達障害(自閉症スペクトラム・多動症など)と診断されていたり、薬を飲んでいたり、「手に負えない」「落ち着きがない」「しつけができない」と悩んでいる方は、

しっかりと目を通してください。その原因が食事であるならば、食事で改善できることは多々あります。

第3章では、近年とくに急増しているアレルギーについて、その原因である免疫バランスが悪くなることによる発症のメカニズムを解説するとともに、これらの疾病も食養生で改善することをお伝えします。

第4章は栄養についてです。栄養というと、何をどれだけ摂ればいいのかということにとらわれすぎている人が多いようです。しかし、大切なのは、何を食べたかということよりも、食事で摂った食物をきちんと消化して、吸収できているかどうかです。そのことを理解していただくために、食物を消化・吸収するとともに免疫に大きく関与している臓器「腸」と「腸内細菌」の役割、「酵素」などについて解説します。