



ほんものを たべよう

提出日	2/7	火	水	木	金
配達日	2/14	火	水	木	金
翌々週分配達日	2/21	火	水	木	金

オルターの提案

- 本当に安全な食べものを手渡すために
- 「だれが・どこで・どのようにつくったか」の情報を日本一公開します。
 - 「国産」「無農薬」にこだわり、日本の伝統食を守ります。
 - 原料段階・飼育段階からポストハーベスト農薬、遺伝子組み換え、放射能汚染、トランス脂肪酸、食品添加物などを徹底的に追放します。
 - プラスチック容器・レトルト食品を追放します。

Alter Weekly Order Catalogue

2012. 2月3週号

本 BOOK

精神病と誤診される低血糖症

砂糖の摂りすぎとストレスが原因
日本ではほとんど知らされていない病気です

大沢博 岩手大学名誉教授

文責 西川 榮郎 (NPO 安全な食べものネットワーク オルター 代表)



大沢博さん (岩手大学名誉教授)



砂糖の過剰摂取、ストレスが原因の病気

低血糖症は砂糖の摂りすぎやストレスから発症します。常習的に砂糖の過剰摂取を続けていると、高すぎる血糖値を低下させるホルモン、インスリンが膵臓から過剰に分泌されて、血糖値を低下させます。その結果、異常に血糖値が変動し、低下します。血糖は主要なエネルギー源なので、この低下が続くと、心身のさまざまな症状が現れます。これが低血糖症です。

体は、血糖値を上げるためにアドレナリンを分泌します。アドレナリンは危険場面に対処するためのホルモンで、人を攻撃的にさせ、時には暴力的にさせます。

アドレナリンになる前はノルアドレナリンという物質ですが、これは不安、恐怖を引き起こす神経伝達物質でもあります。

低血糖症では、このようにエネルギー低下によるうつ、無気力、疲労のほか、ノルアドレナリンとアドレナリンが大量に分泌されるので、攻撃、不安、恐怖などさまざまな症状が起きます。

さらに重要なことは、アドレナリンが酸化すると、アドレナクロムという幻覚物質に変換することです。これが統合失調症の主要な原因であるという「アドレノクロム仮説」がホッファーによって提出され、それに基づくビタミンB-3による治療が展開されてきました。

ブドウ糖を唯一のエネルギー源とする脳にとっては、低血糖状態は決定的に危険です。米国の精神医学者

レッサー博士によれば、神経症患者の85%は低血糖症だったとのこと。このレッサー博士の研究は1977年アメリカ合衆国議会が承認したマクガバン報告でも取り上げられています。

低血糖症は、以下のような症状を伴うことがあり、他の病気と間違われることがあって、そのために人生を大きく左右される人たちがいます。しかし、砂糖業界の圧力があって、マスコミは報道に及び腰です。私たち一人一人がこの情報を拡げていかなければいけません。

低血糖に伴うさまざまな症状

自律神経失調症、統合失調症、うつ病、低体温、低血圧、ぜんそく、アトピー、鼻炎、関節炎、入社拒否、不登校、ひきこもり、ADHD(注意欠如/多動性障害)、LD(学習障害)、校内暴力、非行、性格異常、異常かつ極度の疲労感、集中力欠如、ひどい物忘れ、昼食後・日中の眠気、朝起きられない、起床時の疲れ、めまい、ふらつき、眼のかすみ、目眩暗黒感、日光が眩しい、眼の奥が痛む、怒り、敵意、暴力、恐怖感、自殺観念、強迫観念、不安感、カッとしたりしやすい、キレる、イライラ、泣きたくなる、落ち込み、感情不安定、偏頭痛、頭がしめつけられる、筋肉痛、手足が冷たい、手足の筋肉の痙攣、手指のふるえ、失神発作、幻聴、幻覚、狭心症発作、心臓がものすごくどきどきする、

頻脈、月経前緊張症、ためいき、呼吸が浅い、生あくびをする、むくみがある、吐き気、下痢、便秘、胃腸が弱い、胃痙攣、腹部膨満、口臭、甘いものがむしように食べなくなる、肥満、糖尿病、痴呆。

低血糖症は、まさに現代社会で多発している事件や病気の真の原因だと言えるのです。

国内には大量の患者が

国内に、実はたいへんな数の低血糖症の患者がいるのに、日本では、ほとんど知らされていない病気です。

日本では診断治療できる医療機関は極めて数が少ないのですが、最も早く理解して診療活動を展開してきたのが、マリヤ・クリニック(千葉市)です。すでに2,000人以上の患者への治療・援助を行われ、「低血糖症治療の会」もつくられています。

低血糖症を日本で積極的に紹介なさっているのは、岩手大学名誉教授の大沢博先生です。オルターでも2003年7月3日に低血糖症をテーマにした講演をお願いしました。大沢先生は心理栄養学のパイオニアで、非行少年、登校拒否児のカウンセリングに長年従事し、心の荒れと糖との関係を長年追求していらっしゃいます。また、統合失調症の患者の支援にも取り組んでおられます。

今回は、その著書をご紹介します。



大沢博著
「食事の病を治す」
第三文明社



大沢博著
「食事の病を治すPart II」
第三文明社



大沢博著
「食事崩壊と心の病」
第三文明社



大沢博著
「心の病と低血糖症」
第三文明社



ホッファー著 大沢博訳
「統合失調症を治す」
第三文明社



ジャンソン著 大沢博訳
「ビタミン革命」
中央アート出版

ホッファー著 大沢博訳「ビタミンB-3の効果—精神分裂病と栄養療法」世論時報社 — [今回はお取り扱いいたしません]
船瀬俊介・南孝次・大沢博・神津健一共著「医者が心の病に無力なワケ」三五館 — [今回はお取り扱いいたしません]