



## 低カロリー・低脂肪？ノー！ 低炭水化物・高脂肪？イエス！

自分の健康は  
自分で守る！

今回からわたしたちの健康に直接影響する栄養（食事）のことについて書きたいと思います。  
今回はコレステロールのお話です。  
皆さんは「コレステロール」と聞いてどのようなイメージを持たれるのでしょうか？おそらくコレステロールに対してはあまり良いイメージは持たれていないのではないのでしょうか？コレステロールが高いと心臓の病気になりやすい。。脳梗塞になりやすい。。コレステロールは体に悪い！  
ちょっと待ってください！  
コレステロールは本当に悪者なのでしょうか？

まずはコレステロールとは何かを知ることから始めましょう。  
そもそもコレステロールとは何でしょう？コレステロールは私たちの肝臓で約80%が合成されます。我々の細胞を構成する重要な要素あり、胆汁やビタミンD、女性ホルモン、男性ホルモンなどの原料になる生体にとっては必須の栄養素であることを皆さんは知っていますか？血液検査の結果に表示されるLDLコレステロール、HDLコレステロールは実際にはコレステロールそのものではなく、コレステロールを運搬するためのコンテナの役割をするものです。LDLは組織にコレステロールを運び、HDLは組織で余ったコレステロールを回収する役割を持っています。コレステロールがたまると動脈硬化がおこると言われますが、コレステロールがあるというだけでは動脈硬化は起こりません。



### 当院の理念

- 1) 医師中心ではなく、あくまで患者様の立場に立った医療サービスをご提供することをモットーとし、
- 2) 常に進歩し、あきらめない医療を目指します



低炭水化物・高脂肪ダイエットの効果 (Dietdoctor.comより)

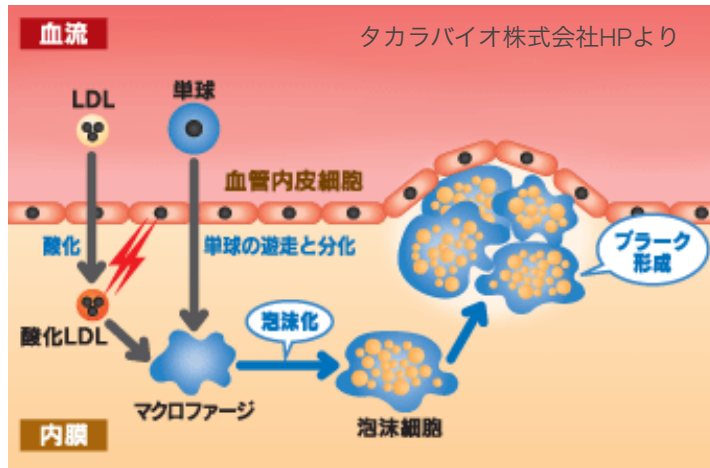
医療法人 あおば  
かたやま脳外科内科クリニック  
〒802-0981 北九州市小倉南区企救丘3-17-3  
☎093-961-0019 FAX 093-961-0109  
URL <http://www.katayama-clinic.com>

◎診療時間  
月、火、木、金曜日 9:00～12:00 14:00～17:30  
水、土曜日 9:00～12:30  
◎診療科目:脳神経外科、神経内科、内科  
パーキンソン病治療、癌治療



医療法人あおば かたやま脳外科内科クリニック ニュースレター

LDLの中でも小型のLDLが増えると血管壁に入り、体内で発生した活性酸素によって酸化され動脈硬化の変化が始まります。(次回に続く)



## アミノ酸療法の適応

- パーキンソン病
- 片頭痛
- うつ病
- 不眠症
- 不安神経症
- パニック障害
- 慢性疲労症候群
- 線維筋痛症
- 過敏性腸症候群
- クローン病
- 潰瘍性大腸炎
- 強迫神経症
- ADD/ADHD
- 自閉症
- アルツハイマー病
- 過食症
- むずむず脚症候群
- 外傷後ストレス障害
- 抜毛症
- など

## 症例ファイル2 (アミノ酸療法による改善例) :

8歳女児、自閉症児のお母様から頂いたメールをご紹介します

片山先生、

以下は、アミノ酸療法の感想です。

一言でいって、目覚ましい効果があったと感謝しております。サプリの処方が変わるたびに最初の3日間ほどは興奮状態が続いて手を焼きますが、なれてくるにつれてまるで階段を上るようにぐんぐん状況が好転していくので驚くばかりです。また、自閉症は専門医にかかっても「経過観察」の名目で具体的な「治療」行為が行なわれず、そのような状態を延々続けているのが現状のようです。まるで不妊治療のように終わりが見えないまま、ずるずる行ってしまうのが相場のように、それに比べると、こちらは思ったほどコストがかからなかったなという実感です。開始直後から、日々刻々と子供の状態が好転していくのがよくわかるし、治療には遠からず必ず終わりがあるので、とても希望がもてると思えました。

具体的な改善としては、以下のような点があげられます。

- ①代謝がよくなり、排尿排便が驚くほどスムーズになった。
- ②言葉が爆発的に増えて、コミュニケーションへの意欲が見られるようになった。
- ③自傷と他害がほとんどなくなった。
- ④イラついたとき、退屈なときに、異物を口に入れることがなくなった。
- ⑤かんしゃくがなくなり、感情のコントロールができるようになってきた。
- ⑥両手ひらひら、両足ばたばたなど、自己刺激行動がほとんど見られなくなった。
- ⑦まとまった時間、着席して遊べるようになった(お絵かきなど)。
- ⑧奇声をあげることが少なくなり、穏やかにすごせるようになった。
- ⑨視線がしっかりと合うようになり、指示されたものや興味をもった対象に集中できるようになり、動作模倣が活発になった。
- ⑩言葉掛けだけで、指示が確実に入るようになった。
- ⑪態度に落ち着きが出てくる一方で、表情に澆刺さが出てきた。

列挙すればキリがないほどですが、一言でいって「人間らしくなった」、しぐさや表情に年齢なりの「女の子らしさ」が出てきた・・・そんな感じがしています。

★バックナンバーはホームページからダウンロードできます

医療法人 あおば  
かたやま脳外科内科クリニック  
〒802-0981 北九州市小倉南区企救丘3-17-3  
☎093-961-0019 FAX 093-961-0109  
URL <http://www.katayama-clinic.com>

◎診療時間  
月、火、木、金曜日 9:00～12:00 14:00～17:30  
水、土曜日 9:00～12:30  
◎診療科目:脳神経外科、神経内科、内科  
パーキンソン病治療、癌治療