

ひもんやだより

2025

12
December

2025年12月1日発行
第20巻第12号通巻240号
発行：ひもんや内科・消化器科診療所
編集人：望月克俊
発行人：笹島雅彦

www.himonyadayori.com



ミモザ会

竹の子会

向原喜楽会

一般投句

木の枯や互ひの言葉さらひ行き
学舎の森かまびすし冬の鳥
年の湯や目つぶりて知る身の疲れ
秋草を野にあるまゝに迎へ花
亡き夫と語り合ひたる夜長かな
分校は更地となりぬ秋の雲
帰燕して空の巢軒に並びをり
残暑なほ空地に背丈ほどの草
新涼の風ベランダに椅子並べ
あの方もあらあの方も踊りの輪
手花火の雫のごとく落ちつづく
ビルの上ちらり顔出す遠花火
早朝の配達員の息白し
賀状書く皆懐しき人ばかり
鳩居堂出て街角の社会鍋
手術日を控へし夜半の隙間風
冬日射す郵便局の貸眼鏡
手の甲にのせて味見の菊なます
手術日を控へし夜半の隙間風

ひもんや俳壇

このコーナーでは皆様からの俳句を掲載しております。募集も随時行なっております。

三國 紀子
小島 愛子
石橋万喜子
安達久美子
千葉ゆり子
渡辺 幸江
苅野 玲子
斎藤 朋子
藤田 静枝
吉田 新子
笹島美和子
藤原和歌子
木村 遊風
菊池 道江
長島 ちよ
佐藤加代子
村上 允子
畑山 則子

ひもんや内科・消化器科診療所

〒152-0003 目黒区碑文谷2-6-24
TEL. 03-5704-0810/FAX. 03-5704-7250

予約専用
電話番号 03-4580-8061

MAIL: info@himonya-naika.jp
URL: www.himonya-naika.jp

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
8:30~12:30	○	○	○	○	○	○	○	○
15:00~18:00	○	○	○	○	○	○	○	○
18:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○	○

時間外でも可能な限り対応いたします。電話は転送電話で24時間つながります。



AGA(男性型脱毛症)治療薬

フィナステリド錠1mg「FICI」 28錠 5,720円(税込)

ミノキシジル配合外用液5%「FICI」 60ml 4,400円(税込)

UCPヘアトニック 100ml 4,400円(税込)

※リアップでお馴染みの発毛有効成分ミノキシジルの高濃度外用液、フィナステリドとの併用で相乗効果が期待できます。

※発毛成分のポリリン酸ナトリウムを高濃度に配合、フィナステリドと併用で効果UPが期待できます。女性の頭皮ケアにもお使いいただけます。

【当院取扱ED治療薬】

バイアグラ錠 50mg 1錠 2,000円(税込・処方料込)
シルテナフィル錠 50mg「FICI」 1錠 1,000円(税込・処方料込)
タダラフィル錠 20mg 1錠 1,500円(税込・処方料込)
バルテナフィル錠 20mg (レビトラジェネリック) 1錠 2,000円(税込・処方料込)
男性ホルモンクリーム剤 グロミン 10g 1本 3,900円(税込・処方料込)

水素サプリメント

シエルアッシュ ピュア 60粒(1粒450mg) 5,400円(税込)
水素入浴剤 HGバブルバスパウダー 700g(約30回分) 3,850円(税込)

診療時間変更のお知らせ

12月	日	月	火	水	木	金	土
30	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31	1	2	3	

■ 午前中は代診医が担当、午後は休診 (院長休診)

■ 午前は通常診療、午後は休診

※最新情報はこちらのページから確認いただけます



ビタミン剤との付き合い方6

肉食主義者はご注意、ビタミンB12は動物性食品からしか摂れません

悪性貧血はビタミンB12の欠乏によって起こる神経障害を伴う重度の貧血で、19世紀末から20世紀初めまでは治療法がなく致死性の疾患であったため、悪性貧血と呼ばれていました。ビタミンB12は胃の壁細胞で作られる内因子と結合して小腸から吸収されますが、自己免疫によって胃の壁細胞が攻撃され内因子が欠乏し、ビタミンB12が吸収されなくなることが悪性貧血の原因です。

1926年米国の医師ジョージ・マイノット、ジョージ・ウィットブル、ウィリアム・マーフィーは、肝臓を大量に食べさせることで悪性貧血が改善することを発見し、1934年度のノーベル生理学・医学賞を受賞しました。そして1948年に米国の化学者カール・フォルカースが、メルク社で肝臓から「赤い結

晶性物質」を抽出し、それがビタミンB12であることを突き止めました。現在でもビタミンB12の製剤は、各社とも赤い遮光シートに包まれています。ビタミンB12は非常に複雑な分子構造のため人工合成できず、かつては肝臓からの抽出に頼っていたのですが、1956年イギリスの化学者ドロシー・ホジキンがX線結晶構造解析によってビタミンB12の構造を解明して合成製剤の道が開かれ、ドロシー・ホジキンは1964年ノーベル化学賞を受賞しています。

ビタミンB12はビタミンB9(葉酸)と共同してDNA合成と調整の働きを行っており、ビタミンB12不足で分裂の活発な血球合成に障害が起こることで悪性貧血が発症します。ビタミンB12は葉酸の活性型であるテトラヒドロ葉酸(THF)の

次ページへ▶

目黒区の各種検診を実施しています

・肺がん検診
・もの忘れ検診 を2026年2月28日まで実施しています
受診券をお持ちの方は、お電話にてご予約ください
ひもんや内科・消化器科診療所 03-5704-0810

インフルエンザワクチン

新型コロナウイルスワクチン
接種を実施しています
在院状況、費用、各種補助についてはこちら

目黒区50歳以上带状疱疹予防接種

を実施しています
右のQRコードからも申請できます
専用診票を入手の上ご予約ください
目黒区感染症対策課 予防接種係 03-5722-7047
に連絡して専用診票を入手の上、ご予約ください

当院推奨の水素サプリメント

水素入浴剤を販売しています
水素サプリメント シエルアッシュ ピュア 60粒(1粒450mg) 5,400円(税込)
水素入浴剤 HGバブルバスパウダー 700g(約30回分) 3,850円(税込)

目黒区胃がん検診を実施しています

(胃内視鏡検査)
目黒区健康推進課 成人保健係 03-5722-9589
に連絡して受診券を入手の上、ご持参ください
(ご予約は必要ありません)

高齢者肺炎球菌ワクチン

接種を実施しています
目黒区感染症対策課 予防接種係 03-5722-7047
に連絡して専用診票を入手の上、ご予約ください

スタッフ募集!!

ひもんや内科・消化器科診療所で
お手伝いいただけるスタッフを募集しています

ご興味あるかたは
info@himonya-naika.jp までご連絡ください。



再生産に関わっているため、ビタミンB12不足は同時に葉酸の欠乏もきたしてしまい、葉酸の補充によりビタミンB12不足も改善します。

ビタミンB12は葉酸と共同してホモシステインをメチオニンに変換します。先天性の高ホモシステイン血症の方は、若年から動脈硬化が進み、心筋梗塞や脳梗塞を発症しやすいことから、ビタミンB12には動脈硬化を抑える効果があると考えられます。

またビタミンB12不足は神経障害をきたします。過剰なメチルマロン酸が脂肪酸合成に障害をもたらし、脂肪酸合成障害により神経細胞を保護する絶縁性の脂質の層「ミエリン鞘」の合成異常が起こります。メチルマロン酸をメチルマロニルCoAからスクシニルCoAに変換する酵素、メチルマロニルCoAムターゼはメチオニンから合成されるため、ビタミンB12不足によってメチルマロニルCoAムターゼが減少すると、メチルマロン酸濃度が上昇して神経細胞を保護するミエリンに異常をきたし、しびれ・感覚異常・うつなどの神経障害症状をきたすのです。

ビタミンB12(シアノコバラミン)は、人間の体内では合成できず、草食動物は腸内細菌のプロピオン酸生産菌が産生するビタミンB12を摂取しています。他のビタミンB群と異なり、ビタミンB12は植物性の食品には含まれておらず、動物のレバー、魚介類、卵、乳製品からしか摂取出来ません。海藻類にも含まれていますが、海藻の消化力には個人差が大きく、欧米人ではほとんど消化出来ません。ビタミンB12の成人の摂取推奨量は男性・女性ともに2.4μg/日、豚レバーなら約10g、小粒のアサリなら約2個程度に含まれている量ですので、普通に食事をとっていただければ欠乏症は起きにくいのですが、動物性食品の摂取の少ない方はサプリメント等で補充した方がよいかもしれません。乳製品も摂らないビーガンの方は確実にビタミンB12不足になりますので、サプリメントによる補充が必須です。また胃の手術を受けた方は内因子不足でビタミンB12が吸収されず、特に胃全摘された方は経口で大量に摂取しても効果が得られない可能性があり、その場合は注射剤での補充が必要です。ヘモグロビンの合成に必要な鉄は、胃酸によってイオン化されて吸収されるので、胃全

摘された方は胃酸の分泌もないので、鉄の補充も合わせて必要です。

ビタミンB12は水溶性ビタミンなので、大量摂取しても過剰症は起きにくいのですが、発がんとの関連を示唆する報告があります。

オハイオ州立大学総合がんセンター、フレッド・ハッチンソンがん研究センター、国立台湾大学のグループの2017年のJournal of Clinical Oncology誌への報告によると、10年間、1日にビタミンB12を1日に55μg以上摂取する男性喫煙者では、非摂取者と比べて肺がんを発症するリスクが約4倍でした。国立がん研究センターの多目的コホート研究(JPHC研究)によると、2015年までの追跡期間中に、食道扁平上皮がん332人、食道腺がん17人、分類不能の食道がん78人の計427人(男性382人、女性45人)が食道がん罹患し、ビタミンB12の食事摂取が多い人ほど、食道がんの罹患リスクが高い傾向が見られたと報告しています。

ビタミンB12はDNA合成に必要で、細胞分裂を促進するにビタミンなので、過剰摂取はがんの進行を促進してしまう可能性はありそうです。無症状のがんが潜在している可能性の高い高齢者は、ビタミンB12の過剰な摂取は控えた方がよいのではないか、というのが私の意見です。

ビタミン研究の夢の跡、B13~17はすべてビタミンではありません

「ビタミンB13」候補だったオロト酸は乳清から発見された複素芳香環化合物で、アルコール発酵成就残物から抽出されたオロト酸が、ネズミの成長促進因子であったことからビタミンであることが期待されました。ミトコンドリアでATP(アデノシン三リン酸)の生成を助けエネルギー産生を担う他、免疫応答の強化、DNAの損傷を修復する働きがあり、食品ではレバーや魚介類、穀物などに多く含まれています。生体内では、アスパラギン酸+グルタミン酸→ウリジル酸→ジヒドロオロチン酸→オロチン酸と変換されて生成できることから、ビタミンから外れました。

ビタミンB6が不足した状態では、グルタミン酸の生成が阻害され組織内のグルタチオンが減少して組織尚の抗酸化能力が低下しますが、そのときにキサンツレン酸が増加して抗酸化物質として働くとともに、グルタチオンを保護する緩衝



作用を発揮します。このことからキサンツレン酸が「ビタミンB14」と考えられましたが、生体内でのトリプトファンの代謝物であることがわかりました。妊娠によりビタミンB6が欠乏するとキサンツレン酸が増加して、これがつわりの原因であるといわれています。

パンガミン酸はごま、かぼちやの種、玄米、小麦、ビール酵母などに多く含まれている物質で、抗酸化作用、免疫機能の強化、脂質代謝を改善させる効果があり「ビタミンB15」として期待されましたが、欠乏症がなくヒトにとっての必須物質ではないことからビタミンとされていません。

メチルグリシンは、レバーや種子に多く含まれており、サプリメントとしても人気のある物質で、疲労回復や運動時のパフォーマンスの向上の他、自閉症やてんかんなどの神経疾患への効果も研究されています、発見時は「ビタミンB16」と言

われましたが、欠乏症はなく、生体内はグリシンから合成できるので、ビタミンではありません。

アミグダリンはサクランボ、ウメ、アンズ、モモ、ビワなどのバラ科サクラ属植物の種子に多く含まれる青酸配糖体の一種で、19世紀前半にビターアーモンドから単離され、早い段階から抗癌作用を有していることが確認されていました。ビタミンB15 候補だったパンガミン酸を発見したエルンスト・T・クレブス博士は、アミグダリンを静脈注射薬「レートリル」として製造し特許を取得し、アミグダリン欠乏が発がんの原因であるとして、「ビタミンB17」と呼びました。生体の生命活動に必須となる栄養素ではなく、欠乏症もないことからビタミンの定義から外れており、抗がん剤としてのエビデンスにも乏しく、大量摂取で青酸中毒となり、健康障害を引き起こし死に至る場合もあるため、米国では米国食品医薬品局(FDA)により、アミグダリンの販売は禁止されています。

市民吹奏楽団 おたまじゃくし 定期演奏会

2026年 1月17日(土)

開場 13:00 開演 13:30

交響詩 前奏曲

作曲:フランツ・リスト、編曲:田島篤

さくらのうた

作曲:福田洋介

ポール・モーリア メドレー

編曲:田島篤

他

入場無料

めぐろパーシモンホール 大ホール

(東急東横線都立大学駅より徒歩7分)

駐車場には限りがございますので、ご来館は公共交通機関をご利用ください

主催:市民吹奏楽団おたまじゃくし <https://otama.skr.jp/ns/>



市民吹奏楽団おたまじゃくし 定期演奏会

2026年1月17日(土)

開場:13:00 開演:13:30

入場無料

めぐろパーシモンホール 大ホール
(東急東横線都立大学駅より徒歩7分)
駐車場は駐車台数に限りがございますので、ご来館には公共交通機関をご利用ください。

交響詩 前奏曲
作曲:フランツ・リスト、編曲:田島篤

さくらのうた
作曲:福田洋介

ポール・モーリア メドレー
編曲:田島篤

他

主催:市民吹奏楽団おたまじゃくし <https://otama.skr.jp/ns/>