

ひもんや だより

2026

3
March

2026年3月1日発行
第21巻第3号通巻243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

この時期に遠い昔の受験期を
閉ざれしままの御堂や梅香る
けの汁で晴れて津軽の嫁となる
朝茶のむ娘に全快の初桜
啓蟄や水音たしかに真夜の池
仏前に一声かけて落味噌を

小春日の花屋の前の人だかり
母親も着馴れぬ和服七五三
浅漬をうまうまとして帰国の娘
庭の木々色鮮やかに冬に入る
期せずして集ふ小春のベンチかな

散歩道日向を選ぶ冬隣
約束を果たせぬまゝに冬隣
木の葉散る色とりどりの遊歩道
威勢よき三本締めや大熊手

風上へ合図野焼の火を放つ
もろもろの芽吹き促す雨催ひ
落椿雨粒抱いて空仰ぎ

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	齋藤 朋子	藤田 静枝	吉田 新子	笹島美和子	藤原和歌子	木村 遊風	長島 ちよ	佐藤加代子	齋藤 輝美	戸上 和	畑山 則子
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------

ビタミン剤との付き合い方 8

Vitamins

ビタミンCサプリメントの選び方

天然ボケはいけません

ビタミンCは酸っぱくて黄色、レモンのイメージですが、アスコルビン酸には淡い酸味はありますが、無色透明の物質です。レモン何個分のビタミンCのような宣伝文句をよく見かけるように、ビタミンCを多く含む食品の代表であるレモンがビタミンCのイメージリーダーになっていますが、レモンの酸味はクエン酸によるものです。

ビタミンCの効果を謳う健康食品やサプリメントの多くは、ビタミンCのイメージを強調するために、黄色の着色をしてクエン酸で酸味を強化しています。そんなこともあって、ビタミンCは天然の食品から摂るべきという意見もあり私もこれには賛成です。果物や野菜から摂るほうが吸収が穏やか

です。ただし果物は摂りすぎるとカロリー過多になりますし、生野菜は嵩の割には量が少なく、加熱調理するとビタミンCはかなり失活してしまいます。また私のように食事時間が不規則な方は、食品からコンスタントにビタミンCを補充できないので、手軽なサプリメントでのこまめな摂取をおすすめしています。



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。



ミサトールリノローション

鼻用洗浄器具
2個入(調製容器1個付き)
660円(税込)
専用洗浄剤
30個入
2,310円(税込)

AGA(男性型脱毛症)治療薬
フィナステリド錠1mg「FCI」
28錠 5,720円(税込)
ミノキシジル配合外用液5%「FCI」
60ml 4,400円(税込)
UCPヘアトニック
100ml 4,400円(税込)

【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「FCI」 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
シェルアッシュ 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

3月	日	月	火	水	木	金	土
	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	4

■ 午前中は代診医が担当、午後は休診 (院長休診)
■ 午前中は8時30分~12時30分診療、午後は休診

※最新情報はこちらのページからご確認いただけます

新型コロナウイルスワクチン接種を実施しています

予約不要、ご来院順に接種いたします。在患状況、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
専用予約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
に連絡して専用予約票を入手の上、ご予約ください

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)

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 シェルアッシュ 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)

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
に連絡して専用予約票を入手の上、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。

ビタミンC製剤の原末のアスコルビン酸は糖から化学的に合成されています。その糖の原料が中国産であったり、遺伝子組み換え作物由来である可能性があることから、化学合成されたアスコルビン酸を使ったビタミンC製剤を不安視する方もいらっしゃいます。ビタミンCを多く含むアセロラなどなどの果実から抽出したビタミンCの方が安全なのではないか？抽出ではなく果汁をそのまま濃縮したり粉末にしたもののほうがいいのではないか？さらには天然のビタミンCと化学合成されたアスコルビン酸は異なるとおっしゃる方もいます。

ビタミンC＝アスコルビン酸です。天然由来でも化学合成されたものも、全く同じL-アスコルビン酸です。物質によっては自然界にはL体しかないのに、化学合成するとL体だけでなく鏡像異性体のD体もできてしまうものもありますが、アスコルビン酸に関しては天然と同じL-アスコルビン酸だけを合成することができます。天然のビタミンCにはアスコルビン酸以外の成分も含まれているというおかしな意見は、1919年にドラモンドの水溶性物質Cの時代にはアスコルビン酸の含まれる天然物質をビタミンCと呼んでいたのが、後にその天然物質の中の有効成分がアスコルビン酸ということが判明したという事実を分かっていない意見です。

化学合成されたアスコルビン酸は、その原料が中国産であれ、遺伝子組み換え作物であれ、きちんと精製されていれば全く問題はありませぬ。中国産の野菜や遺伝子組み換えの穀物を食べるのとは違います。むしろ注意しなくてはいけないのは天然素材から抽出した(という)ビタミンCで、まず抽出にコストがかかる、抽出過程で加熱していれば失活する、そして抽出に使う薬品の残留が心配です。そして得られたL-アスコルビン酸は化学合成したものと全く同じです。濃縮果汁や粉末には抽出の過程はありませんが、ビタミンC以外の成分も一緒に濃縮されています。天然成分であればすべて安全、というわけではなく過剰摂取すると害のある成分もあります。また残留農薬など外来の成分も濃縮されます。私は一般に体に良いといわれる食品をそのまま濃縮したものを摂るのは、化学合成されたものよりも気を付けなくてはならないとおもっています。ふぐの毒も、餌の貝に含まれる微量の毒素が体内で濃縮されたものです。

ビタミンCに関しては、化学合成された製剤を天然食品の代替として大いに利用していただきたく、もちろん私もそうしています。

Cから先のビタミン研究

ビタミンAを発見したエルマー・マッカラムのくる病の研究から1919年にビタミンDが、1922年には米国のハーバート・エバンスとキャサリン・ピショップによりビタミンEが発見され、現在もビタミンとして定着しています。

ビタミンFは、ヒトが生体内で合成できない必須脂肪酸、リノール酸、α-リノレン酸、アラキドン酸で、体外から摂取する必要があり、欠乏した場合には皮膚炎や脱毛、成長障害、免疫低下などの欠乏症をきたしますが、脂肪酸の構造がわかったことから三大栄養素の一つであることが明らかになり、ビタミンから外れています。

ビタミンGはビタミンB2、ビタミンH、IはビタミンB7(ビオチン)と同じであることがわかり、ビタミンJについては、論文等も残されておらず不明です。

そして最後の真打登場です。ビタミンKはコレステロールの研究をしていたデンマークの生化学者カール・ピーター・ヘンリック・ダムが、ニワトリにコレステロールを全く含まない食事を与えると血液の凝固障害を起こし、出血が止まらなくなる症状が出ることを確認し、これをきっかけに1934年にビタミンKを発見し、1943年度のノーベル生理学・医学賞を受賞しています。おもしろいのは、ビタミンKはDから数えて7番目に発見されたビタミン、ではなくて、Kは凝固を意味するドイツ語Koagulationsの頭文字です。

その後もヒトが生体内で合成できず、体外から摂取しないと欠乏症を生じるとおもわれるビタミン様物質が見つかり、カルニチンをビタミンQ、フラボノイドをビタミンP、ユビキノ(コエンザイムQ10)をビタミンQとすることが提案されていますが、既存のビタミンと比べて欠乏症がはっきりせず、ユビキノは体内で合成できることがわかり、ビタミンとしては定義されていません。

このようにビタミンは20世紀前半の医学研究の花形でしたが、ビタミンが物質名ではなく、生体内での働きに由来する分類であり、現在では物質の構造分析が容易になったことから、物質にビタミンの名称を与えることは科学的ではありません。

お勧め!! 抗酸化サプリメント「オキシカット」



ビタミンC レモンなどに含まれる

ビタミンB2 レバー・牛乳などに含まれる

コエンザイムQ10 イワシやサバなどに含まれる

フマル酸 小豆粉やワインなどに含まれる

L-グルタミン 豆腐や大豆などに含まれる

L-シスチン 鶏むね肉、卵などに含まれる

コハク酸 シジメやアサリなどに含まれる

ナイアシン カブやマヨロなどに含まれる

日本国特許庁 特許第577822号
腸内環境作用からの肥満のための薬品

ビタミンサプリメントの選択でお悩みの方はぜひ「オキシカット」をお試しください

オキシカット 90粒 (目安30日分)

4,950円(税込)

ひもんや日記

理屈から考えるかぜ予防

2026-01-25

冬にかぜが流行る理由は、複雑です。

かぜ症状の原因のほとんどはウイルス感染ですが、ウイルスは自分の力だけでは移動も増殖もできません。インフルエンザなどのかぜウイルスが冬になると渡り鳥のようにやってくるわけではないのです。

かぜウイルスは人間の細胞に入りこみ、その細胞を利用して増殖しますので、夏の間も誰かの細胞に潜んで虎視眈々と流行のタイミングを待っているのです。またその間、増殖しやすいようにマイナーチェンジ(変異)もします。

人間の細胞の中で増殖したウイルスは、細胞を飛びだし他の細胞に入りこんで、増殖を繰り返します。ウイルスは38度を超えると増殖しにくくなるので、人間は体温を上げ、咳や痰、くしゃみ、はなみず、下痢をすることで、体内で増殖したウイルスを追い出そうとします。そうして追い出されたウイルスは、他の人間の細胞に入り込んで、そこでまた増殖をします。

このウイルス感染と増殖のプロセスに、冬という季節がどう関わっているかを考えることが、風邪の予防対策になります。

冬は気温と湿度が下がります。ウイルスはせきやくしゃみで体外に出ますが、ほとんどが小さな唾液の粒に包まれた飛沫の状態なので、重力の影響で遠くまで飛ばません。感染者からせいぜい1メートルぐらいが飛沫の移動距離です。ところが空気が乾燥していると飛沫の水分がすぐに蒸発して、ウイルスだけの状態になり、軽く小さくなって空気中を長時間ただようことができます。ウイルスのサイズはマスクの繊維の網目よりも桁違いに小さく、飛沫のような荷電もないため、繊維の静電気に吸着されることもなく、マスクを易々と通過します。感染者がマスクをして飛沫を出さないようにすることはかぜの流行予防に効果がありますが、感染予防にマスクはほとんど役に立ちません。

気温が低いと暖房で温まった空気を外にもらさないようにするため、ウイルスは閉鎖空間に長時間滞在することになります。人が複数人いる環境では冬でも換気が重要です。

さて、外から体内に入ってきたウイルスは、まず鼻腔や咽頭、そして

ブログにて公開中 ブログのアドレスが変わりました

<https://ameblo.jp/himonyanaika/>



気管に附着しますが、外気が乾燥していると気道の表面も乾燥し、ウイルスが附着しやすくなります。また異物を外に追い出そうとする気道の繊毛運動が低下するので、ウイルスが気道に留まってしまいます。部屋の湿度を上げること、水分をしっかり摂取して、気道の乾燥を防ぐことは感染予防になります。

私たちは恒温動物なので、外気温が下がっても生きている限り体温は一定に保たれます。脳幹部の体温中枢が巧みに全身の血流をコントロールして体温を守っているからです。低温下では血管を収縮させて、外気に影響を受けやすい抹消への血流を減らします。寒いと手足がしもやけになるのは体幹の体温を守るために末梢の血流が減るからです。外気にさらされる呼吸器へ血液を送ることも体温を奪われる要因なので、寒いときは全身の活動性を落として酸素需要を減らし、呼吸器への血流を減らします。血流が減ると免疫の応答が遅くなるので、ウイルスに感染した細胞が増殖しやすくなり、呼吸器感染症が起こりやすくなります。身体を動かして酸素需要を増やし、呼吸器への血流を増やすことは呼吸器感染症の予防になります。体温より高い温度のお風呂の湯舟に10分以上入って、水蒸気をたくさん吸って呼吸器の温度と湿度を上げることが有効です。