

●携帯電話の電源は切って！

クリニック内での携帯電話の使用は禁止です。電源を切ってからクリニックに入ってください。患者さんで小さなお子さんでペースメーカーを入れている子供さんがおり、お母さんが非常に心配されますので、携帯の電源は切ってくださいようご協力お願いします。

●虫にかまれないようにしてください。虫に刺されるとストロフルス（痒疹）となり、非常に治りにくいので注意が必要です。ただし、虫除けスプレーは、だめです。皮膚に殺虫剤を塗ることになるので、皮膚状況が悪化します。虫にかまれるような場所に行かない、が正しいのです。

●花粉が飛ぶ時期になりました。アレルギーはリンクしており、花粉を吸うことで吸入抗原となり皮膚状況も悪化します。外出時マスク着用や外出後のシャワー、洗濯物を外に干さないなどの対策をお願いします。

●ホームページの指導書バックナンバーをご覧になるには以下のID（ユーザ名）パスワードが必要となります。

ID（ユーザー名）：torroad

パスワード：0783818727

ビタミンガイド 4

●ビタミンB群

ビタミンB群は水溶性のビタミンで、体内では主に炭水化物、脂質、タンパク質の3大栄養素からエネルギーを作る際のサポート役として働きます。

かつては、発見された順にビタミンB1からB17まで番号が振られましたが、のちにビタミンではないものが含まれていることがわかって削除されたため欠番が生じました。現在、ビタミンB群に数えられるのは、ビタミンB1、B2、ナイアシン、B6、葉酸、B12、パントテン酸、ビオチンの8種類。

水溶性のため、基本的に体内には蓄積されず、使わない分は尿と一緒に排出されます。ビタミン剤をのむと尿が黄色くなるのは、余剰なビタミンB群が尿と一緒に排出されているからです。

●ビタミンB1

糖質をエネルギーに変える過程で不可欠な成分です。十分な量がないと、糖があってもエネルギーがうまく作れず疲労回復が遅れます。また、使われなかった糖は体脂肪になってしまいます。極端に欠乏すると脚気や神経障害を伴う疾患を引き起こすこともあります。

免疫にかかわる機能も明らかになってきました。小腸には、全身から免疫細胞が集まってくる免疫組織があります。ここで、腸の中を通るものが一部取り込まれ、抗体を作るために免疫細胞に情報が伝達されますがビタミンB1が不足すると、この免疫組織が小さくなり、免疫細胞の数が減ってしまいます。

腸管で異物の侵入に抵抗する抗体を作る働きが低下し、ロタウイルスなどの予防経口ワクチンの効きも弱くなります。免疫機能の維持には、十分なビタミンB1摂取が不可欠です。

ビタミンB1を多く含む食品は、豚ヒレ肉、ウナギのかば焼き、蕎麦、玄米などです。