

●診療時間変更と代診のお知らせ

以下の日時は診療時間が変更となり、代診の日がありますのでご注意ください。

5月6日（日）10:00～12:00 院長が診察
5月9日（水）18:00～20:00 代診
5月10日（木）18:00～20:30 院長が診察

6月3日（日）10:00～12:00 院長が診察
6月6日（水）18:00～20:00 代診
6月7日（木）18:00～20:00 代診
6月8日（金）18:00～20:00 代診

●こまめに、頑張るのです。勉強と同じです。1日勉強しても、良い点を取れません。こつこつまじめに勉強すれば、良い点を取れるし、精進して頑張っていれば、どこから出題されても合格点間違いなしです。それと同じで、がんばって、こつこつ皮膚ケアしていれば、気候の変化、女性ホルモンの変化、ストレス、その他色々な皮膚に対しての負荷が掛かっても大丈夫です。がんばって、強い皮膚を作るには、こつこつと積み上げていく皮膚ケアの継続が必要なのです。応援しています。

ビタミンガイド 5

●ビタミンB6

食品でとったたんぱく質を分解して、体内で使うたんぱく質を作ったり、神経伝達物質を合成するのに不可欠なビタミンです。動脈硬化などの一因となる悪玉アミノ酸、ホモシステインを減らす働きがあることが知られていますが、ほかにも脂質の酸化や、たんぱく質が糖と結合して老化する糖化を防ぐことも分かっています。腎障害や網膜症の治療、統合失調症の抑制などの研究も進んでいます。

またビタミンB1同様に、B6も免疫において重要な役割を担います。B6が不足すると、免疫細胞の動きが悪くなり、効果的に抗体を作ることができなくなります。

ビタミンB6を多く含む食品には、マグロ、小麦胚芽、ニンニク、ピスタチオなどがあります。

●葉酸

葉酸は、緑の葉野菜やレバーなどに含まれるビタミンで、ビタミンB9とも呼ばれます。細胞内のDNAやRNAの合成に不可欠な成分で、不足すると細胞の新陳代謝や増殖がうまくいかなくなります。成人女性の摂取推奨量は1日240 μg ですが、妊娠初期の葉酸欠乏は、胎児の神経管閉鎖障害を高めることから、妊娠を希望する女性は、妊娠前から640 μg とることが推奨されています。

葉酸は、赤血球の生成にも不可欠で、不足すると赤血球が成熟できない「巨赤芽球貧血」が生じることもあります。ビタミンB6、B12とともに、動脈硬化や骨粗しょう症に関するホモシステインを減らす働きがあることも知られています。また、葉酸が不足すると、炎症やアレルギーといった免疫の暴走を制御するTレグという免疫細胞が減ることもわかってきました。

葉酸を多く含む食品には、鶏レバー、豚レバー、モロヘイヤ、ほうれん草、アスパラガス、ブロッコリー、枝豆などがあります。