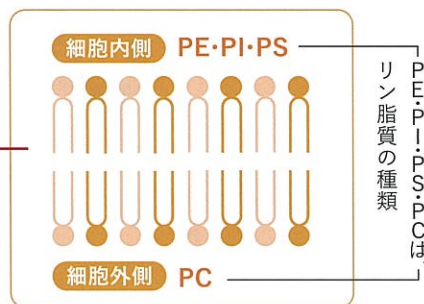
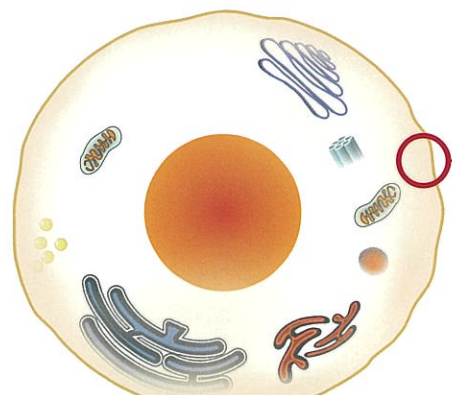




細胞膜の働き

- 栄養を取り込む
- 不要なものを出す
- 情報を伝える

細胞膜は、リン脂質という油の仲間できています。

大豆レシチンには、その材料となる成分が含まれています。

経が過敏になったりします。当院ではまず検査を行い、腸内環境を含めた全身状態・栄養状態を丁寧に把握します。そのうえで、一人一人に合わせた食生活指導と細胞膜強化栄養療法を行います。細胞膜強化栄養療法とは一般

- 脳の血流増加
 - ドーパミン、セロトニン、エンドルフィンなど
 - 幸福ホルモンの分泌促進
 - 記憶力、学習能力の向上
 - 抗うつ、抗不安作用
- 成分の約45%はレシチンです。(左図参照)

的な栄養療法が「不足栄養素の補給」を目的とするのに対し、細胞膜強化栄養療法は細胞膜の機能回復を最優先にした療法です。細胞膜は体のすべての細胞を覆い、必要な栄養を届け、老廃物を排出し、ホルモンや情報伝達を最適化しています。その構成成分の約45%はレシチンです。



ナチュラルクリニック代々木

PRA 毛髪検査で身体の不調と栄養状態を分析し、薬に頼らず自然治癒力を高める栄養療法を提案。医師や栄養カウンセラーが協力してサポートし、心の病から慢性疾患まで幅広く対応する20年以上の実績を積んだクリニックです。

〒151-0051
東京都渋谷区千駄ヶ谷 5-21-6 プラザ
F1ビル7F
診療時間：10:00～17:00
完全予約制
受付：03-5363-1481



WEB

NOOS PROFESSIONAL INTERVIEW

心の不調に食で向き合う。
大豆レシチンを活かしたケア

統合医療の現場から / 第二回

井出 真紀 先生 ナチュラルクリニック代々木院長

島根医科大学医学部卒業。信州大学医学部付属病院精神科にて研修医として勤務後、非常勤医師として働きながら、4児の子育てに奮闘。仕事と育児、家事の両立をこなす。患者ひとりひとりに寄り添い、西洋医学と補完医療、見える世界と見えない世界(精神世界)の間に立ち、多角的な視点からの精神療法を実践。また栄養療法実践のために、ナチュラルクリニック代々木院長に就任。

私は、薬だけに頼らず精神疾患の根本治癒を目指している精神科医です。

一年前にナチュラルクリニック代々木の院長として赴任し、最初に担当した初診の患者様は、「過敏性腸症候群」を長年患い「希死念慮を伴う中等度うつ状態」の方でした。

彼女は10代から下痢症状に悩み、各駅停車でトイレへ立ち寄りながら移動し、トイレの場所を把握したショッピングモールへしか外出できないなど生活が制限されていました。内科医からは「過敏性腸症候群」と診断されたものの薬は効かず、「体質だから諦めなさい」と言われていたそうです。30代後半には、夜中の頻回の腹痛と下痢で不眠となり、仕事も子育ても支障をきたすように。食事が怖くなって栄養状態が悪化し、次第に「消えたい」と思うようになっていました。

その彼女が、初診から約3ヶ月後には「みたことのない良いウンチなんです！」と満面の笑顔を見せ、抑うつ状態も改善。「これからは、今まで諦めてきたこと(友人とランチする等)を思いっきり楽し

しみたい」と語っていました。

適切な検査と診断、食生活指導(細胞膜強化栄養療法)と精神療法で、30年以上諦めていた人生から卒業できたのです。

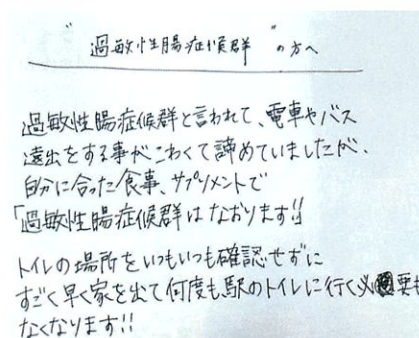
この回復を通じて、お一人お一人の中にある自然治癒力の偉大さを感じ、その力を最大限引き出す医療に尽力することを誓いました。

腸と心と脳へのアプローチ

近年、腸脳相関の研究が進み、「お腹の不調」と「心の不調」が密接につながっていることが明らかになっていきます。腸内環境が乱れると、気分が沈んだり、不安になりやすくなったり、神

院は根本的な治癒を目指すとともに、予防医療としても活用していただいています。現在の精神医療は時に、患者様の回復の足を引っ張っている状況さえあります。食生活をはじめ衣食住を整えながら、本来の「自然」な状態へと還っていく。そんな心身一如の原点に戻る医療を、これからも届けていきたいと思っています。

過敏性腸症候群は、食事や栄養を見直すことで、改善につながる場合があります。自分に合った食の工夫を重ね、外出への不安や気持ちの落ち込みを、軽くしていきます。



患者様から届いた直筆の感謝のお手紙