

家庭画報

12

December 2017

洗練のデコレーションに憧れて

クリスマス王国 デンマークへ

まだ見たことのない
輝きがここに
驚きのある
ジュエリー
“こだわり”ある化粧品で、
美しさへの投資を
私たちの最高峰美容
(特別対談)
二宮和也×
西島秀俊
香川県・瀬戸内海に浮かぶ
アートの島
豊島を旅する

家庭画報特選

お洒落にセンスよく

心を伝える「贈り物」

- ◎贈り物上手のライフスタイル拝見
- ◎空間を彩る、インテリア小物
- ◎幸せな美味を運ぶ味土産

甞る日本のリゾート

「熱海」の魅力、再発見

高麗屋三代製名記念特集

挑み続ける

七代目 市川染五郎

60th
Anniversary
2017

50代からの悩み
もしもし、ビューティウェルネス相談室



本間良子先生
スクワアクリニック 院長

今月の専門書

神奈川県川崎市幸区
堀川町590
ソリッドスクエアビル東館1階
☎044(511)4191
http://www.squareclinic.net/

聖マリアンナ医科大学医学部
卒業。ご主人で医師の本間龍
介氏の体調不良をきっかけに、
アメリカで副腎疲労の専門家
に師事。日本で初めて副腎疲
労外来をスタート。

甲状腺の疾患ではない場合、
副腎疲労の可能性が
あります。
専門外来を受診してみましょ

更年期以降、副腎の
役割はさらに重要に

更年期症状のケアをしているのに、
十分な睡眠をとっても疲れが取れな
い、寝つきが悪く夜中に何度も起き
てしまう、手足、気力がなく作業が
長時間続けられない、人生の楽しみ
を感じられず気持ちがふさぐなどの
不調が続くのはなぜでしょう。
「それは副腎疲労(アドレナリン・コ
ルチゾール)の可能性が
あります。先月号でもお話ししたように、副腎
はホルモンの分泌、血糖値のコント
ロール、免疫機能、炎症反応などを
つかさどっています。私たちの体は、

今月の
お悩み



更年期症状の治療を
しているのに
だるくて何もする
気がおきません

本来この副腎の働きによりストレス
があっても対処でき、体と心回復
できます。しかし、さまざまなスト
レスにさらされ続けると、副腎が疲
勞。ホルモンを必要量分泌できな
くなり、ストレスに対処できず、結果
としていつもぐったり疲れ、気持ち
がふさぐのです」と本間良子先生。
日頃からストレスマネージメントが
できていると副腎疲労に至らずに体
調が改善しますが、気力で乗り越え
ようと頑張りすぎると、ストレスホ
ルモンのコルチゾールが多量に分泌
され、血糖値が乱高下。感情の起伏
が激しくなったり、落ち込みやす
くなります。

「これが初期の副腎疲労。放ってお
くと、肉体的、精神的にストレスが
ピークに達し、食生活も乱れて疲労
困憊が長期継続し、体のエネルギー
が消耗。神経や筋肉の働きが衰え、
体が衰弱したり、皮膚にアトピーな
どのアレルギー症状が出たり、うつ
症状が現れたりします。特に更年期
世代は要注意。それまで効果が担っ
ていた女性ホルモン分泌が、副腎に
バトンタッチされる時期。ところが
ストレス過多で副腎が手いっぱいだ
と女性ホルモン分泌にまで手が回ら
ず、女性ホルモンが激減。また女性
でも副腎から分泌されている男性ホ
ルモンも減少。更年期以降の女性に
とってエネルギーに活動するた
めの味方である男性ホルモンまでも
奪われ、やる気やアイデアが枯渇
するのです」

対症療法的ケアが
副腎疲労を加速させる

副腎疲労は、本間先生が御手したア
メリカの医師、ジェームス・L・ウ
イルソン博士が提唱した症候群で、
欧米の抗加齢医学では、多くの患者
が治療を受けています。しかし、日
本では副腎疲労を認識している医師
が少ないのが現状です。

「そのため、うつ症状があれば抗う
つ剤、アレルギー症状があればステ
ロイドを処方されるなど、対症療法
になりがちです。更年期症状とひと
くりにされ、合成ホルモン剤を処
方されることも。これらの薬物を長
期間使用すると、その代謝産物を処
理するために肝臓が疲弊します。処
理しきれない代謝産物は体にとって
毒物。それがストレスとなり、副腎
疲労を招くという悪循環に。副腎疲
勞には、そのかた本来の健康的な状
態に戻す、根本的な治療が必要で
す。まだまだ少ないのは現状です
が、日本でも本間先生のように副腎
疲労の治療に取り組む医師が増えて
きていますので、専門病院の門をた
たいてみることをおすすめします。
「治療でまず行うのは、カウンセリングと検査です。当クリニックでは、

副腎機能低下の兆候をチェック

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 慢性的に眠い | <input type="checkbox"/> 風邪を引くと治りにくい |
| <input type="checkbox"/> 眠っても疲労感が取れない | <input type="checkbox"/> 慢性便秘である |
| <input type="checkbox"/> 朝、起きるのがつらい | <input type="checkbox"/> 冷え性がひどい |
| <input type="checkbox"/> 14時から16時の間にひどく疲労を感じる | <input type="checkbox"/> 胸や顔にシミができた |
| <input type="checkbox"/> カフェインをとらないとやる気が出ない | <input type="checkbox"/> くるぶしがむくみやすい |
| <input type="checkbox"/> アレルギー症状が悪化した | <input type="checkbox"/> 急に立ち上がると立ちくらみがある |
| <input type="checkbox"/> 塩気の多いもの、甘みが無性に欲しい | <input type="checkbox"/> 23時以降元気になる |
| <input type="checkbox"/> おなかとお尻まわりに脂肪がついた | <input type="checkbox"/> プレッシャーを感じると、思考が混乱する |
| <input type="checkbox"/> 抜け毛が多い | <input type="checkbox"/> 集中力がなく記憶力の低下を感じる |
| | <input type="checkbox"/> 落ち込みやすい |

チェックポイントに思いあたったら、副腎疲労を疑い専門病院で検査を



初診費用3万8000円。必要に応じて検査を。左・ストレスホルモンと性ホルモン検査(唾液・血液)。体内のホルモンの様子を知ることができる。8万7400円 中・有機酸検査 神経伝達物質や腸の状態、ミトコンドリアの機能をチェックできる。3万7800円 右・24時間尿とステロイド代謝検査。体内のホルモン代謝を知ることができる。7万3440円

生活習慣、思考の癖を変えてストレスを軽減。サプリメントで体内のバランス調整を



副腎疲労を治癒に導く基本の処方

体内に不足しがちなビタミンとミネラルを補うには、マルチビタミンやビタミンB群、亜鉛、フィッシュオイルがおすすすめ。

ビタミンDで免疫力をアップ

紫外線を浴びることで体内に生み出されるビタミンD。近年紫外線カット剤で、女性は不足しがち。

副腎疲労による脳の疲労をケア

副腎疲労になると、放心状態になるかたも。神経伝達物質をケアし、脳の機能をサポート。

カウンセリングでは不調の様子だけでなく、日常の生活スタイルや食事の内容について詳細に伺います。検査は必要に応じて唾液検査、血液検査、尿検査を、これらの検査からストレスホルモンであるコルチゾールの分泌、代謝の様子を調り、通常の診察や健康診断では判定できないストレスの実態を、科学的に見極めるのです。また、副腎疲労のかたは腸壁を築く細胞どうしのつながりがゆるくなり、毒素が体内にもれ、炎症を起こしているケースが多く、その炎症に対処しきれず、副腎が疲労

してしまうのだそう。「このような状態を、リーキーガット症候群といいます。主な原因は偏った食事であり、遅延型フードアレルギー検査(血液検査)により、知らず知らずのうちにとりすぎている食品が腸内に悪さをしていないかを調べます。また有機酸検査(尿)で悪いバクテリアが腸にたまっていないかを調べることもできます」

副腎疲労の特効薬は生活習慣の改善

カウンセリングと検査の結果、副腎

疲労であると判明したら、日常生活改善の指導をスタート。「ストレスと闘うホルモン、コルチゾールが不足していると、体はそれを温存しようとします。それが朝、起きることができない、やる気がわかない原因。夜遅くまで神経がたかぶるテレビショッピングや、刺激の強い映画などを見るのをやめ、朝はたっぷり日差しを浴びましょう。そうして、コルチゾール分泌のリズムを、朝起きる頃にぐんと上がる正常な状態へと整えていきます。またストレスの原因を探り、思考の癖を変

えて状況を改善していく工夫をアドバイス。さらには副腎を養う食事指導を行い、副腎を疲労させるグルテン(小麦やカゼイン)や乳糖は避けていただきます。そのうえで、副腎に負担をかける体内の重金属を除去したり、腸内環境を整えるサプリメントを処方し、ストレスに強い体へと整えていきます。

「副腎疲労の特効薬は、なんといっても生活習慣の改善。副腎疲労を治すことは、生涯現役で美しくあり続ける基礎を築きます」