

副腎疲労を疑ってみて



＊五月病?と思ったら…

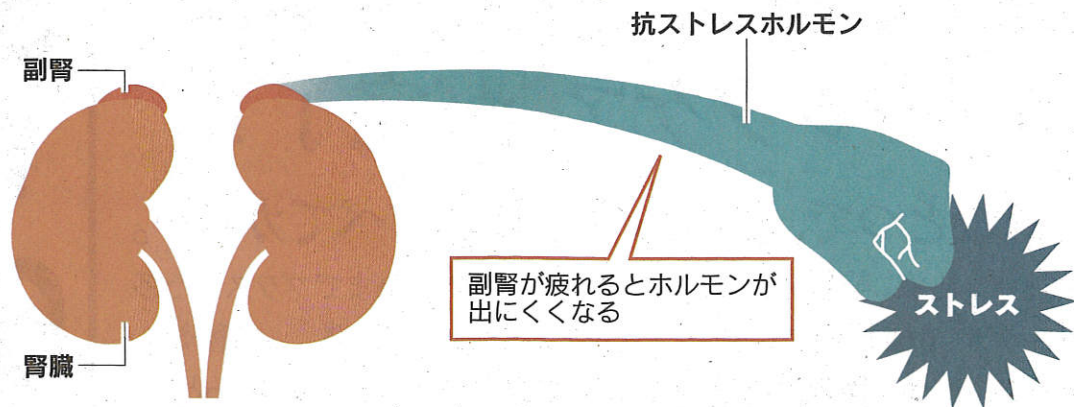
新年度の新しい環境になじめず、うつ状態になる五月病が話題になる時期だ。心の問題と思われがちだが、実は最近知られるようになってきた副腎疲労が原因の場合がある。発症のしくみや回復法を知ろう。

疲れがなかなか取れない。気分が落ち込む。やる気が出ない。これらはもしかしたら副腎が疲れて機能低下しているせいかもしれない。

副腎とは左右の腎臓のすぐ上にある、クルミほどの小さな一对の臓器。生命維持に必要なホルモンを50種類以上分泌している。中でも重要なのが、心身にストレスがかかるのと火消し役として分泌されるコルチゾールだ。精神的なストレスに限らず、食生活の乱れや環境汚染など、体に炎症を起こすストレスにも対抗する。分泌量には個人差があり、適量も人それぞれだ。

スクエアクリニック(川崎市)の本間良子院長によると「適量のコルチゾールには血糖、血圧、免疫機能、神経作用を調整し、体の状態を適正に保つ働きがある」。しかしストレス過多が続くと、副腎はそれに対処するため、コルチゾールを過剰に分泌する。やがて副腎が疲れ果て、コルチゾールを分泌しづらくなるとストレスによるダメージを抑制できなくなり、心身にさまざまな不調が現れる。これが副腎疲労のプロセスだ。元気を取り戻す近道は、副

副腎疲労の仕組み



当てはまる項目があれば、副腎が疲れ気味の可能性

- 朝起きるのがつらい
- いつもだるくて疲労感がある
- 午前中ぼんやりし、夜になると元気に
- 落ち込みやすい
- カフェインをとらないとがんばれない
- 風邪をひきやすく、治りにくい



副腎をケアするには

- 質のよい睡眠を心がける
- カフェインは控えめに
- 緑黄色野菜を積極的にとる
- ウォーキングで「幸せホルモン」を出す
- 腹式呼吸でリラックス



ストレス 火消し役/睡眠や運動でケア

腎をケアし機能を回復させること。米ハーバード大学医学部の根来秀行客員教授は「規則正しい生活で自律神経の乱れを整えることが大切」と話す。コルチゾールの分泌は通常、就寝中の深夜3時頃から増え、朝8時頃ピークを迎え、夜に向かって減っていく。ところが夜型の不規則な生活をしていると「深夜になっても交感神経が高ぶったまま深い睡眠がとれず、コルチゾールが過剰に分泌され続け副腎を疲弊させる(根来客員教授。夜12時までの就寝と質のよい眠りを心がけよう)。

副腎が疲れていると、腸が炎症を起こしやすい。その炎症を抑えようと、さらにコルチゾールが無駄に使われてしまつので「腸の炎症の引き金になることが多い小麦由来の食品やカフェインは控えめに」と本間院長は注意する。免疫力を落としたり老化につながったりする体の酸化もコルチゾールの無駄遣いにつながる。加工食品や食品添加物の多い食品は、体を酸化させやすいのであるべく避けよう。根来客員教授は「抗酸化に役立つ緑黄色野菜を積極的にとる」ことをすすめる。

では精神的なストレスはどう緩和すべきか。「精神の安定に作用するホルモン、セロトニンを出す習慣を心がけるとよい」と根来客員教授。セロトニンはウォーキングや軽いスクワットなど、単純な動作をリズムカルに繰り返す運動をしているときに分泌されやすい。「1、2、1、2」とリズムをとりながら歩くのを習慣にしてみよう。

自律神経からアプローチするのも有効だ。「ストレスを感じたら、横隔膜をゆっくりに動かす腹式呼吸を(根来客員教授)。腹式呼吸によって自律神経の働きを整え、心身をリラックス状態に導く。副腎疲労はまだ日本ではあまり知られていない症状だ。心の病やうつ病と診断されがちだが、抗うつ剤などを服用しても治らない。唾液検査などでコルチゾール濃度の一日の変動を調べて診断する。保険が適用されない自由診療だが、実施する医療機関が少しずつ増え始めている。

まじめでがんばり屋の人ほど、副腎疲労になりやすいとされる。「特に介護など、終わりが見えにくいストレスに直面している人に多く見られる(本間院長)。心身に原因不明の不調を感じるなら、副腎疲労を疑ってみてはどうだろう。(ライター 松田 亜希子)