

検査値 TSH^{FT3}_{FT4} が改善! 首のはれ・動悸・倦怠感も退く!

甲状腺

バセドウ病 [機能亢進症] 橋本病 [機能低下症]

最新最強

甲状腺の名医・大学教授が伝授する

自力療法 大全

検査値が正常化! 薬もやめられた!

自律神経を整える 医師推奨 甲状腺ヨガ発見!

甲状腺機能の悪化を招く
重大要因はなんと
夫婦げんかだった!

自律神経を正すと実証済み!

医師考案 気ながし療法

腸活、半日断食、セレンなど

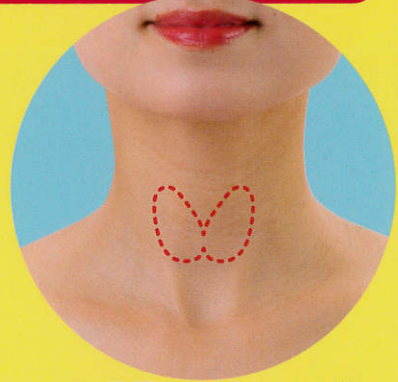
甲状腺の最新生活術
乱れを正す

甲状腺病の隠れ原因「副腎疲労」を解消!

グルテンフリー食レシピ

チアマゾール・レボチロキシンナトリウム
内視鏡手術・甲状腺腫のエタノール注入療法など

最新治療 病医院リストつき



動悸が軽減し気分が安定!
むくみ・冷えが改善した!
甲状腺の漢方薬とツボ事典

甲状腺の病気の隠れ原因

「副腎疲労」を解決する

話題のグルテンフリー食レシピ

新事実！副腎の疲労で
免疫を調整するホルモンが乱れ、
甲状腺の病気を悪化させる人が多い

ストレス過多の状態が 副腎疲労を引き起こす

橋本病やバセドウ病など、甲状腺疾患の患者さんの中には、「治療をしてもなかなかよくならない」「症状が落ち着かない」という人がいます。こうした人は「副腎疲労」に陥っている可能性があります。

副腎とは、腎臓とはまったく関係のない、独立した臓器です。左右の腎臓の上についている小さな臓器で、重さは一つ3〜5gしかありません。

しかし、血圧や血糖値、体内の水分量やミネラル（無機栄養素）を調整するなど、生命活動に重要なホルモンを50種類以上も分泌していて、小さいながらも大変に重要な臓器です。そして、ストレスを感じたときにコ



副腎疲労の人は疲れやすい

ルチゾールというホルモンを分泌することから、ストレス腺とも呼ばれています。

コルチゾールには、ストレスが人体へ与える悪影響を抑える働きがあります。そのため、ストレスが多いほど副腎はコルチゾールをたくさん分泌する必要があります。過度に働かなくてはなりません。

その状態が長く続くと、副腎は疲れ果てて働きが低下し、コルチゾールの分泌量がストレスに対して相対的に減ってしまいます。

その結果、体がストレスと十分に戦えなくなり、肉体にも精神にもさまざまな症状が現れてきます。その状態を副腎疲労といふのです。

の抗加齢学会では、甲状腺疾患を治療するさいに、副腎の状態を確認し、機能が低下しているときは副腎の治療を始めるように指導しています。副腎疲労の治療だけで、甲状腺の数値が改善する人もいます。

副腎疲労と甲状腺疾患を併発する人が多い

では、なぜ甲状腺疾患の治療と副腎疲労の治療は、切り離せないのでしょうか。その理由は三つあります。

一つめは、免疫機能が乱れるからです。実は、コルチゾールには免疫機能をちよどいいバランスにコントロールする働きがあります。そのため、副腎疲労になってコルチゾールの量が相対的に足りなくなると、免疫機能が乱れます。その結果、自分の体を攻撃する橋本病やバセドウ病などの自己免疫疾患を招いたり、その病態が悪化したりしやすくなります。

二つめは、ストレスが増えることです。コルチゾールが相対

的に減少することによって、ストレスに対処しきれなくなり、甲状腺にとって大敵なストレスが増大します。その結果、バセドウ病や橋本病が悪化しやすくなるのです。

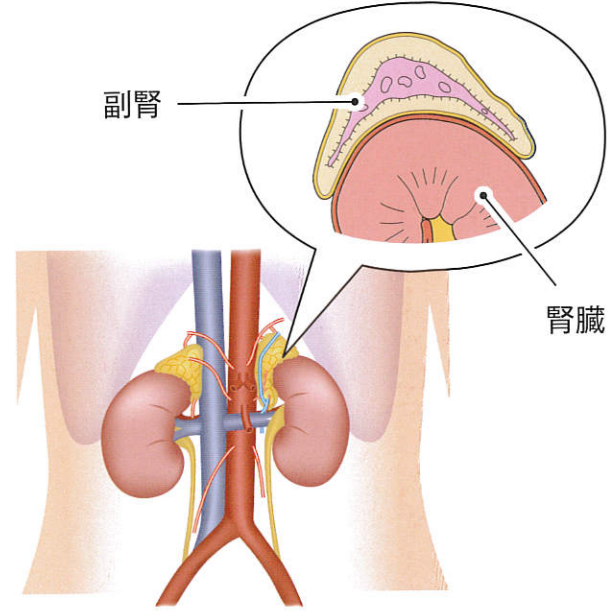
三つめは、副腎疲労が起こると甲状腺の機能が低下するからです。甲状腺は、エネルギー代謝を活発にするホルモンを分泌する器官です。そのため、副腎が疲弊していると負担がこれ以上かからないように、甲状腺の働きを抑制して代謝を抑え、全体のバランスを取ろうとします。

例えば、橋本病の人に副腎疲労があると、副腎が甲状腺の働きにブレーキをかけるので、いくら治療しても甲状腺の機能が回復しづらくなるのです。

バセドウ病や橋本病などの甲状腺疾患の患者さんの多くは、程度の差はありますが、副腎疲労を併発している人がほとんどです。そのため、甲状腺疾患の人は、副腎のケアをすることが重要なのです。

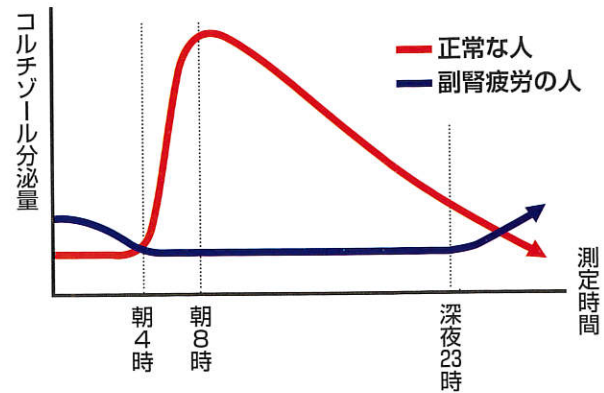
副腎とは

副腎は腎臓の上についている3gほどの小さな臓器で、血圧、血糖、水分・ミネラル量などの体内環境を一定の状態に保つためのホルモンを分泌している。また、コルチゾールというストレスに対抗するホルモンも分泌する。



副腎疲労とは

ストレスが多いと副腎が働きすぎて疲弊してしまい、コルチゾールの分泌が相対的に不足する（副腎疲労の状態）。



スクエアクリニック
院長・副院長
本間良子・龍介

副腎疲労は小麦粉のグルテン などで起こる腸の炎症が原因で 治すにはグルテンフリー食が有効

ほんまりようこりゆうすけ
本間良子・龍介

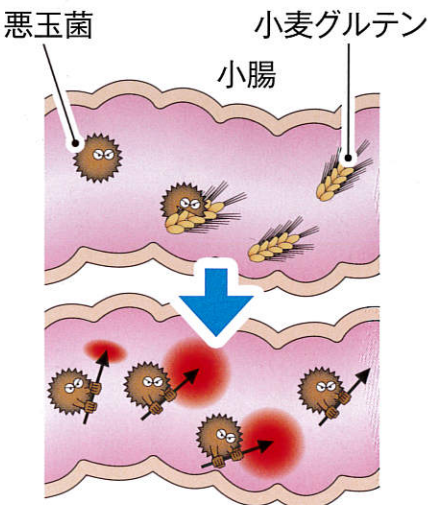
グルテンが小腸の悪玉菌を増やす

バセドウ病や橋本病の患者さんの中には、副腎疲労を招いている人がおおいいます。心の負担や気温の変化、ウイルス感染、食品添加物などによ

るストレスが継続的にかかること、体内に炎症が起こります。その炎症を抑えるため副腎からコルチゾールというホルモンを大量に分泌されます。この状態が続くと副腎が疲弊してしまいます。

副腎疲労を招く炎症は、特に小腸で起きています。多くの菌が住み着いている大腸と異なり、健康な人の小腸には菌はほとんどいません。しかし、副腎疲労の人の小腸は、悪玉菌が増殖して腸壁に炎症を起こしている

小腸の中で悪玉菌がグルテンをエサにして増殖し、炎症が起こる。すると、その炎症を抑えるために、副腎はコルチゾールというホルモンを分泌。この状態が続くと副腎が疲弊してしまう。



小腸で起きています。多くの菌が住み着いている大腸と異なり、健康な人の小腸には菌はほとんどいません。しかし、副腎疲労の人の小腸は、悪玉菌が増殖して腸壁に炎症を起こしている

さらに、バセドウ病や橋本病などの自己免疫疾患を起している人は、免疫機能が乱れているため、抗体（病原体と戦う物質）ができやすくなっています。グルテンは特に抗体がでやすく、交差反応を起しやすい物質です。交差反応とは、特定のアレルギー（抗体の対象となる特定の物質）以外でも、構造が似ている物質に抗体が反応して攻撃することです。そのため、一度グルテンの抗体ができると、さま

ざまな物質に反応して炎症を招きます。そこで、私は副腎疲労の患者さんに、グルテンを食事からなるべく除く「グルテンフリー食」をすすめています。グルテンは小麦粉に多く含まれます。小麦粉を主原料とするパンやラーメン、うどん、お好み焼きなどの粉物、ケーキやクッキーなどの洋菓子などをやるだけでも、グルテンの摂取量は大きく減ります。乳製品に含まれるカゼインもグルテンと同様に交差反応を起しやすいので、さけたほうがいいでしょう。そこで、ヨーグルトや牛乳の代わりに豆乳や豆乳製品がおすすめです。ただし、豆乳や豆乳製品の原料となる大豆には甲状腺ホルモンの分泌を阻害するゴイトロゲンという物質が含まれているので、橋本病の人は豆乳や豆乳製品を含めた、大豆加工食品の食べすぎには注意が必要です。

小腸で起こる炎症が副腎疲労を招く

主食は「飯、揚げ物は竜田揚げなど 今すぐ実践できるグルテンフリー食の7カ条大公開

ほんまりようこりゆうすけ
本間良子・龍介

がんばりすぎずにゆるく行うのがコツ

グルテンフリー食は次にあげる七つのポイントさえ押さえれば簡単に取り入れることができます。「グルテンを8割カットできればOK」というゆるさで行うことがグルテンフリー食を継続させるコツです。

3条 おやつに洋菓子やスナックはさける

クッキーなどの焼き菓子やケーキは小麦粉の塊なので、おやつには果物やゼリーなどがいい。スナックを食べたいときは、米やトウモロコシが材料のものを選ぶ。

5条 小麦粉を米粉、片栗粉で代用する

ハンバーグや肉団子などのひき肉のつなぎや、ムニエルなど表面にまぶすとき、揚げ物の衣など小麦粉を料理に使う場面は意外に多い。そのようなときは米粉や片栗粉で代用する。ドライおからパウダーやコーンスターチも活用できる。

7条 調味料の原材料をチェックする

同じ調味料でも商品によって小麦や大麦などを使っているものと使っていないものがある。原材料を確認して、小麦や大麦が不使用の商品を定番にするといい。なお、しょうゆやしょうゆが入った調味料は必ず小麦が含まれているのでさけたほうがいいが、ゆるグルテンフリー食では気にしないでOK。

1条 主食は基本的にご飯中心にする

食事の基本は「ご飯+おかず」を心がける。そうすれば、グルテンの多い主食を口にする機会は自然と減る。

NG食の例
お好み焼き、パン、うどん、パスタ、ピザ、ラーメン、シリアルなどはさける

2条 小麦が多い食品を知ってさける

食べる頻度の高い食品の中で、小麦や大麦などが主原料になっているものは把握してさけられるようにしておこう。

NG食の例
カレーウ、おふ、ぎょうざ・焼売の皮、マカロニ、ホワイトソース、ビールなどはさける

4条 揚げ物は竜田揚げがおすすめ

揚げ物は小麦粉やパン粉を使うことが多いので注意。揚げ物を食べるときは、衣が片栗粉の竜田揚げにしよう。

NG食の例
天ぷら、フライ、から揚げなどはさける

6条 市販のグルテンフリーの食品を活用する

麺やお菓子などを食べたい人は、グルテンフリー食品を活用するのもおすすめ。最近では、米粉の麺、トウモロコシのパスタ、パンケーキ用のミックス粉、米粉のぎょうざの皮などのグルテンフリー食品がある。

米粉で作る 王道カレー

材料 (4人分)

豚ローススライス肉…300g^ラ
 塩・コショウ、カレー粉…各少々
 ジャガイモ…大2個
 ニンジン…1本 タマネギ…2個
 ニンニク、ショウガ…各1かけ
 オリーブオイル…大さじ2
 カレー粉…大さじ2
 米粉…大さじ4 水…800ml^ル
A ケチャップ、ソース…各大さじ3
 しょうゆ*…大さじ2
 塩・コショウ…各少々

* しょうゆはあれば小麦を含有していないものを使用する。

作り方

- 1 ジャガイモとニンジンは一口大の乱切りにし、ジャガイモは水にさらす。タマネギはくし形に、ニンニクとショウガはみじん切りにする。豚肉は一口大に切り、塩・コショウをしてカレー粉をまぶす。
- 2 鍋にニンニク、ショウガ、オリーブオイルを入れて中火にかけ、香りが立ってきたら豚肉、タマネギ、ジャガイモ、ニンジンの順に加えて炒め、カレー粉を加えて炒める。
- 3 鍋に米粉を加えて水で少しずつ延ばす。沸騰してきたら弱火にして蓋をし、15分煮込む。**A**を加え、塩・コショウで味を調える。

冷蔵庫にある調味料で味が決まる!



鶏とキノコの豆乳シチュー

材料 (4人分)

鶏モモ肉…1枚
 塩・コショウ・ナツメグ…各少々
 キノコ(好みのもの)…100g^ラ
 タマネギ…1個
 オリーブオイル…大さじ2 米粉…大さじ4
 豆乳…4カップ イタリアンパセリ…適宜

作り方

- 1 鶏モモ肉は2センチ角に切り、塩・コショウをする。タマネギはスライス、キノコは食べやすく切る。
- 2 鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉を炒め、色が変わったらタマネギを加えて炒める。キノコはさっと炒め、米粉を加える。
- 3 豆乳を少しずつ加え、沸騰してきたら弱火にして10分煮込む。塩・コショウ、ナツメグを加え、味を調える。
- 4 器に盛り付け、イタリアンパセリを添える。

簡単に作れて失敗知らず! 主役級おかず



副腎疲労の回復に! だるさも疲れも吹き飛ばす

絶品 グルテンフリー レシピ

【料理制作】アプリールクッキングスタジオ主宰

いいじまちはる 飯嶋知晴



ビーフンの冷製トマトパスタ風

材料 (2人分)

ビーフン…120g^ラ
 トマト…2個
 バジル…3~4枚
 オリーブオイル…大さじ4
 塩・コショウ…各適量
 レモン汁…小さじ2

作り方

- 1 トマトは湯むきをして角切りにし、バジルは千切りにする。
- 2 ビーフンは沸騰した湯で2~3分ゆでたら水洗いし、水けを切る。ボウルにビーフンとトマト、バジルを入れてオリーブオイルをからめる。
- 3 レモン汁、塩・コショウで味を調えて器に盛る。

お米の麺をイタリアンにアレンジ