

# 医と食

第8巻2号

Clinical and Functional Nutriology Volume 8 Number 2

現代のようにぎすぎすした世の中になると、ストレスの負荷は副腎疲労をもたらします。副腎疲労になる人は真面目で几帳面な人が多いのですが、ものの捉え方の習慣を変えることで、脳の深いところを傷つけずに済むのです。食事を正し、腸を整えるのはすべての治療の基本です。

本間 龍介

## Topics

Editorial

鼎談「アンチエイジングと食事療法」

病理最前線

野菜と穀物の話

漢方薬と身近な植物

食材の禁忌

ニッポンはおいしい 郷土料理再発見

宮城県南三陸町 「復興の象徴、ワカメ」

## 特集

「薬膳と野菜の抗酸化能」

- ・ 食事療法と漢方
- ・ 機能性表示食品制度の有する意義とその問題点
- ・ 健康寿命を延ばす生命食

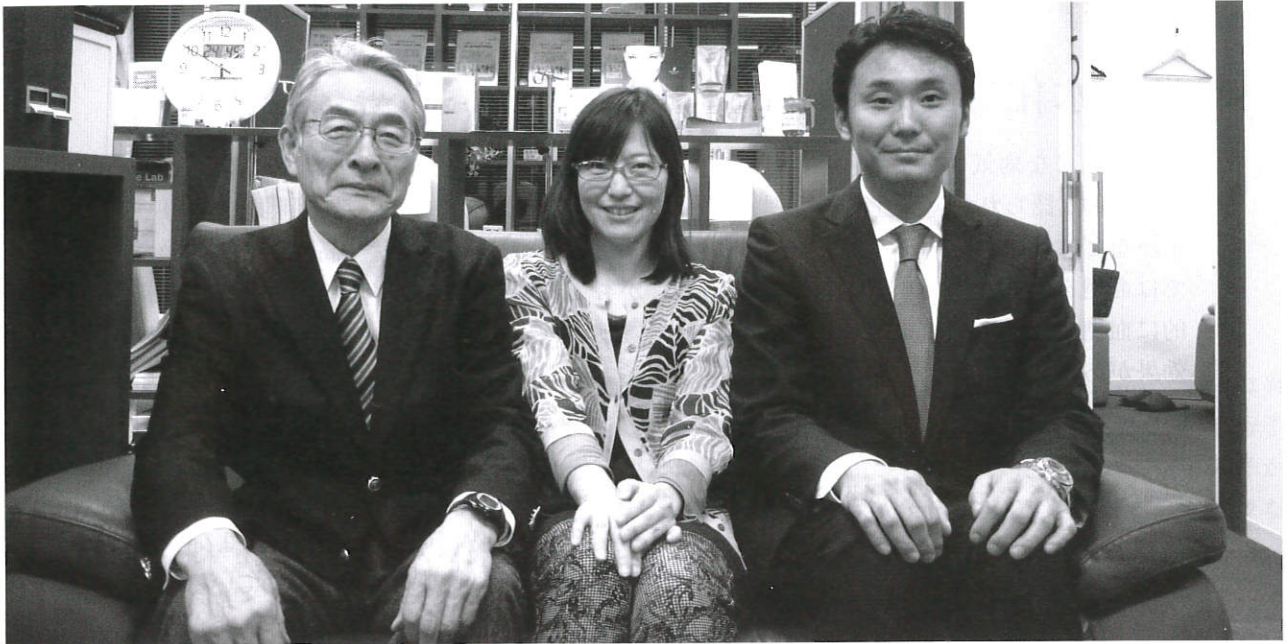
## 連載

栄養学の礎を築いた人々  
「Friedrich (Fritz) Miescher」

市井の名医 (5) 芦刈伊世子

患者学のすすめ  
医療者の感情労働について考える

食と健康 温故知食 「時短料理」



鼎談

# アンチエイジングと食事療法

本間龍介、日比野佐和子、渡邊昌

今回の鼎談は抗加齢医学会の若手ホープにご登場いただいた。超高齢社会にあって健康長寿をどのように達成するかということはまだ暗中模索のところがある。75歳からの後期高齢者が元気に活躍できる社会は理想といえる。新しい概念の副腎疲労も、女性が悩む更年期障害も、なにより腸管をよい状態にたもつ食事療法がスタートの基礎治療ということは目から鱗の話であった。世の中だんだん複雑になってストレスが増加しているが、腰を据えた人間としての生き方を求めることが、結局自分の健康を取り戻す正道なのだ。

プロフィール

**本間龍介** (ほんま・りょうすけ)  
スクエアクリニック 副院長

聖マリアンナ医科大学医学部卒業。聖マリアンナ医科大学大学院医学研究科終了。日本抗加齢医学会専門医、日本抗加齢医学会評議員。日本医師会認定産業医、日本内科学会会員、NPO やさしい医療推進協議会 理事（高齢者在宅医療支援団体）、スクエアクリニック副院長。著書に『アメリカ抗加齢医学会の新常識！老化は「副腎」で止められた』『しつこい疲れは副腎疲労が原因だったストレスに勝つホルモンのつくりかた（祥伝社黄金文庫）』がある。

**日比野佐和子** (ひびの・さわこ)  
Rサイエンスクリニック 院長

大阪大学医学部大学院医学系研究科卒業・博士課程修了。大阪大学医学部大学院医学系研究科臨床遺伝子治療学講座特任准教授。同志社大学アンチエイジングリサーチセンター講師、森ノ宮医療大学保健医療学部准教授、ルイ・パスツール医学研究センター基礎研究部アンチエイジング医科学研究室室長。著書に、『これだけで若返りは可能です。』『（日めくり）まいにち、眼トレ』がある。

**渡邊昌** (わたなべ・しょう)  
(社)生命科学振興会理事長「医と食」編集長

自分が糖尿病になったことから食と健康の問題に目覚める。食育推進委員、食の将来ビジョン作戦本部委員などをつとめ、メタボ撲滅委員会委員、がんばれ日本食委員長。日本総合医学会会長。総合食養推進協議会代表。『玄米のエビデンス』『科学の先一現代生気論』『食で医療費を10兆円減らす』を発刊。

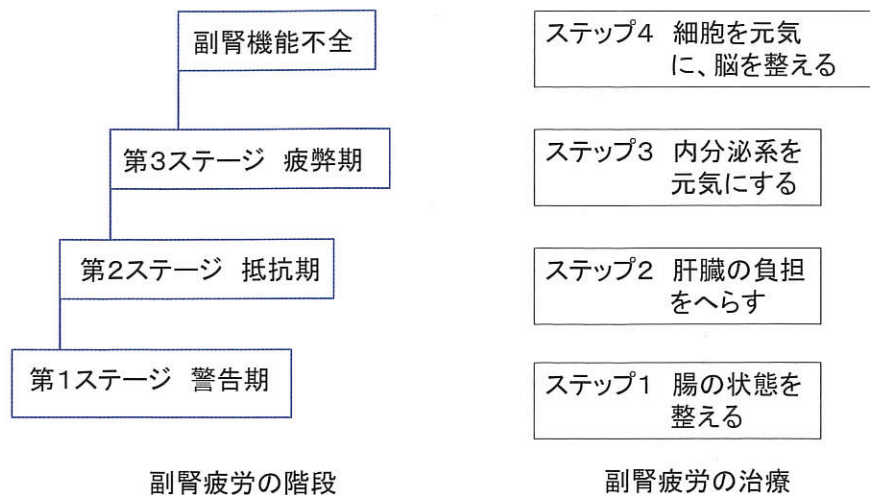


図1 アドレナルファティーグの進展と治療の階段

### 意外に多い副腎疲労

**渡邊** 今日はお忙しい中をお集まりいただきありがとうございます。お二人ともアンチエイジングの最前線でご活躍していらっしゃいますが、自由診療で診療所をやるご苦労もいろいろあると思います。お二人とも食事療法や薬膳にも関心が深いようですので今日の鼎談は楽しみです。まず、テレビに雑誌に大活躍の日比野先生からどのようにこの道にお入りになったのかお話しただけですか？なぜ若さが保てるのか私も秘密を知りたいところです。

**日比野** 私は大学卒業後眼科に進んだのですが、白内障など結構更年期障害の患者さんも多く、眼科医として目のみ診ていたのではだめだと思ったのが始まりです。それから統合医療や薬膳のことを学びました。目が若返る！最新『眼トレ』5つの方法として、いま食べているものを見直すだけで「老けないカラダ」が手に入る！などの番組にでたのもその一環です。

**渡邊** 日比野先生の食の秘密はあとでまたお聞きするとして、本間先生がアドレナルファティーグ（副腎疲労）の研究と治療をやってこられたのはどのようないきさつからですか。

**本間** 私は10代のころは疲れやすく朝は起きられず、すぐぐったりと疲れてしまう体質だったのです。中学2年のときには1年間休学するほどでした。大学ではア

メフトをしていたのですが、これもすぐ疲れてしまうので友人も少なく、何か世間に対して斜めに構える姿勢でした。大学卒業後数年は医師としてハードな勤務をしましたが、休みの日は死んだように眠る日々で、ある朝まったく体が動かず、起き上がることもできなくて原因不明のまま、うつ病と診断され、やがて休職を余儀なくされました。たまたま妻がインターネットで「アドレナル・ファティーグ（副腎疲労）」という言葉を見つけ、症状が私の症状とまったく同じだったので、すぐ、その概念を提唱したジェームズ・ウィルソン博士の元を尋ねました。渡米を繰り返しながら3、4年かけて治療を受け、トライ&エラーでしたが症状は少しずつ改善し、その後もウィルソン博士の講義を受講して勉強を続けています。私ほどの重症になると容易に完治はしませんが、この病とうまくつきあうコツはつかめました。

**渡邊** アドレナル・ファティーグという診断名は私も先生から抗加齢学会の臨床研究会で聞いたのが初めてでしたが、未病の領域との重なりが多いようで関心をもちました。自分自身でも24時間尿の蓄積や唾液のホルモンを図り、年相応にいろいろなホルモンが低値になっているのを確認して納得しました。

**本間** 副腎機能低下は、現代社会ではよく見られる「疲労、という症状を招きます。深刻なアドレナル・ファ



漢方薬と薬膳はとても近い関係にあると思います。薬草は古代中国の神農経に由来するとされますが、おそらく何が毒がなく食べ物になるか、という体験の積み重ねがあったのでしょうか。

## 日比野佐和子

ティーンは、副腎の活動が非常に弱っているため、ベッドから起き上がることが困難になり、副腎機能が弱まるたびに、体内のすべての器官や臓器に甚大な影響を受けます。炭水化物・たんぱく質・脂肪の代謝、水分や電解質の平衡、心臓と循環器系、そして性欲にさえ変化が起こさせます。生化学や細胞レベルでも多くの変化が生じ、副腎が疲れていると体型さえも変化します。私の場合は6月頃に塩分吸収がうまくいかなくなるのでいつも塩を持ち歩いています。

アドレナル・ファティグとは文字通り副腎疲労が積み重なってさまざまな症状が出てきた状態です。副腎は「ストレスの腺」として知られています。ケガや病気、仕事や対人関係の問題に至るまで、ありとあらゆるストレス源に体が対処できるようにするのが、副腎の仕事であり、回復力、エネルギー、耐久力、そしてまさに生命そのものが、副腎の正常な機能にかかっています。

しかし、副腎ホルモンが健康や身体機能に与える影響は、もっと多様で、広範です。副腎疲労になると甲状腺機能も低下しやすいのですが、眉毛の外側の半分くらいが薄くなります。私もそうでしたが若白髪になるのも特徴です。今はほとんど目立たなくなりました。**渡邊** ホルモンはいろいろな内分泌臓器を互いにネットワークでむすんでいますから、診断もそうですが、単純に低下したホルモンを与えればよいというわけではなく、治療も難しいでしょうね。

**本間** なんと食が非常に大事なのです。グルテンフリー、カゼインフリーの食事してもらっただけでよくなる人がいます。副腎から分泌されるホルモンは、体内

の主要な生理的過程のすべてに影響を与え、炭水化物と脂肪の利用、脂肪とたんぱく質のエネルギー変換、貯蔵された脂肪の分布、特に、ウエスト周り顔の両側、正常な血糖調節、適切な心臓血管と消化管の機能に緊密に影響しています。

副腎から分泌される抗炎症性および抗酸化ホルモンの保護作用は、アルコールや薬物、食物・環境のアレルゲンに対する反応を最小限に抑えるのにも役立っています。中年以降（女性は閉経後）、副腎は、性腺の役割も果たすように変わり、体内を循環する性ホルモンの主要な内分泌腺になります。これらのホルモンはそれ自体が、性欲のレベルから体重増加傾向まで、多くの身体的、情緒的、心理的効果を持ちます。副腎は、病気の発症リスクや慢性化などに影響を及ぼし、病気が慢性的であるほど、副腎反応はより重要です。

## プラセンタ療法

**渡邊** 日比野先生はプラセンタの治療を多くなさっていますが、プラセンタ療法を受ける患者さんはどのような人が多いですか。また効果のほどはどうなのでしょう。

**日比野** わたしの外来には更年期障害の人が多くのでそのような人にはほとんどついています。女性だけでなく、男性にも効果があります。またビタミンCの点滴療法も併用することがありますが、疲れた人など半分以上の人に効果があります。がん予防にもなるのではないかと考えています。副腎疲労も考えねばならないですね。

**本間** 正常に機能している副腎は、微小だが正確でバ

現在アドレナル・ファテীগは米国のみならず、欧州の抗加齢医学会でも関心を持ち、米国では戦地から帰国した兵士のストレスの治療にも応用し始めています。

本間龍介



ランスの保たれた分量のステロイドホルモンを分泌します。しかし、体内の身体的、精神的、心理的環境の変化に非常に敏感に反応しますから、つねにこのバランスは変化しています。つまり、身体的、精神的、心理的環境のストレスが多すぎれば、副腎を消耗させ、結果として副腎ホルモン、特にコルチゾールの放出が減少することになります。

この低下した副腎作用は副腎機能低下として扱われることが多く、ホルモン量を測っても正常範囲内なら病気としてはとらえられないことが多いので、これが患者さんを余計悩ませることになります。この概念は、二十世紀を通し、非アジソン病副腎機能低下、無症状性副腎機能低下、神経衰弱症、副腎神経衰弱症、副腎無気力症、副腎疲労症候群などの多くの名で知られてきました。私のところに転院してくる患者さんは、機能低下の数値としては「ほぼゼロ」から「ほぼ正常」まで様々であり、やる気がない、うつ病などの診断で薬をもらっていた患者も結構います。

**日比野** 更年期障害などと重なる部分もあるような感じですが、日本ではまだあまり受け入れられていないですね。海外ではどうなのでしょう。

**本間** 大米国抗加齢医学会ではこの概念は注目されています。抗加齢医学的な治療法であるホルモン補充療法やビタミン補充療法などを行う際には必ずアドレナル・ファテীগの治療を優先するように、米国抗加齢医学会は指導しています。現在アドレナル・ファテীগは米国のみならず、欧州の抗加齢医学会でも関心を持ち、米国では戦地から帰国した兵士のストレスの治療にも応用し始めています。アドレナル・ファテ

ীগは医学的にまだ認められた疾患群や症候群ではありませんが、抗加齢医学の臨床現場ではとても参考になる概念です。米国および世界中の何百万人という人々を苦しめていると想像されます。

**渡邊** 昔は困ったときはステロイド、というような言葉もありましたが、加齢やストレスでコーチゾンなどの量が低下してくるのは、セリエのストレス学説などによっても広く知られるようになりましたね。

非アジソン病副腎機能低下に関する情報は百年以上前から医学文献に載っていますが、現代社会では患者が明らかにアドレナル・ファテীগの典型的な症状を示していればよいのですが、軽症な副腎機能低下は見逃されたり、誤った診断が下されている可能性があるでしょうね。患者が疲労を感じている原因の中に、アドレナル・ファテীগであることが非常に多い。本人は調子が悪く、漠然とした体調不良や「はっきりしない」感覚を抱えて生活していても周囲の理解が得られていないことも多いでしょう。なまけ病などという言葉もありました。

高齢になってくると生理機能が低下するので、成長ホルモンや男性ホルモン、女性ホルモンなどホルモン剤の投与がなされていますが、個別の状態を見ながらやらないと副作用の報告もありますね。

**日比野** プラセンタでいうと医薬品として使われているのは静脈注射用でヒトの胎盤から抽出したもので防腐剤などは入っていないのですが、サプリメントなどに使われているのは馬などの胎盤もあり、報告はありますが効果はわかりません。ヒトプラセンタの注射薬は50年前から肝機能の低下した患者に使われています。

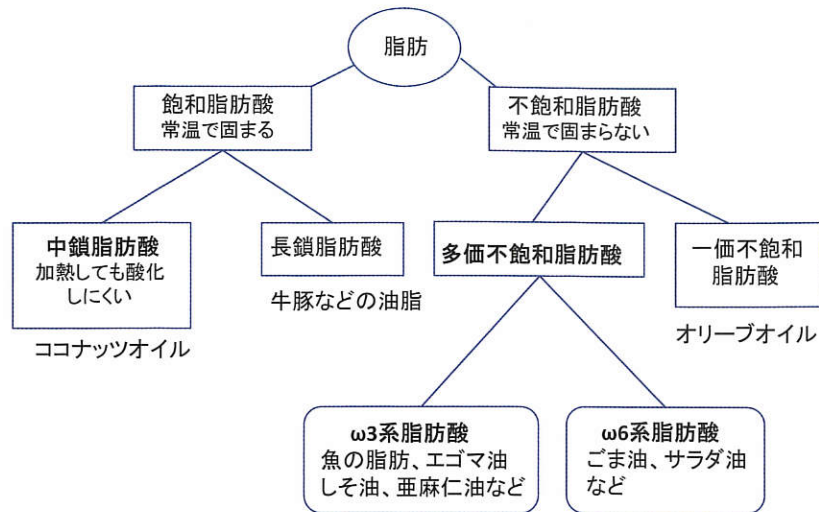


図2 脂肪の種類と代表的食品

ですから自由診療でも 2000 円程度、点適注射でも 4000 円から 6000 円です。

**渡邊** 思っていたほど高くはないのですね。最近「アメリカの医療崩壊」という本を読んだのですが、保険会社への膨大な書類書きやいろいろな制限が医師の重圧になっているらしく、保険会社との契約をやめて自由診療で地域の人を対象に地域医療に尽くす医師も増えているそうです。医師もゆったりと診療ができ、医療費も逆に下がったという話もあります。

**日比野** 本当ですよ。弟がアメリカに留学していた時に鼻がつまって病院にいったところ蓄膿症の検査だけですごく待たされ、40 万も取られたのです。

**渡邊** 日本は百歳以上の老人が 6 万人以上にもなったのですから、なんでも医療に頼らないで、老人の健康維持をどうすればよいのかもっと真剣に考えないといけないですね。

私は昨年「食で医療費を 10 兆円減らせる」という本をだしたのですが、賛成だ、という声をいただいたきました。ここでは治未病ということを「食・こころ・体」の 3 軸で達成し、スピリチュアルな生活を目指そうというものです。

**本間** 私は家内とスクエアクリニックを開業していますが、「ご自分の体質を知っていただく」「ご自分の体調を知っていただく」「生活環境、食事、運動を見直す」、

そして「輝かれていますご自身をイメージする」を掲げて皆様がその年齢において最適で最高の状態のオプティマルヘルスを手に入れるような医療の提供を目指しております。私自身のコントロールもポイントは「食べもの」「季節」「睡眠時間」です。

### 腸に始まり脳に終わる

**日比野** 生の生姜は、手足の毛細血管を広げて血流をよくするのですが、体の中の深いところを冷やしてしまうので、風邪のひき始めには、生姜の効果は高いのですが、冷え性に関しては逆効果ですね。その逆に、乾燥した生姜は、体の中を温めてくれる効果があって、漢方でも冷え性の薬として使われています。蒸して乾燥したショウガの粉末はわかめと生姜のスープとか、カレーライスとか。料理に入れる使い方もあります。

私自身はカレーに加えてホットヨーグルトとか白身だけのホワイトオムレツなども作って食べています。カレーは中に含まれているクルクミンが活性酸素を抑えてシミそばかすの生成をおさえてくれますし、ホットヨーグルトは、シミそばかす、肌の保湿力に効くそうです。くるみに含まれるオメガ 3 脂肪酸を期待してくるみバナナヨーグルトも定番です。

**本間** 確かに食は重要ですね。渡邊先生は「腸脳」といっていますが、自覚症状の有無に係わらず、副腎の

弱っている人で腸のトラブルのない人はいない、と言えます。精神的ストレスの増加に比例して、過敏性腸症候群が増えていますが、これもコルチゾールの分泌量が不足すると胃腸粘膜の修復がうまくいかず、消化酵素も出にくくなるので便秘や下痢、胃炎などに結び付きやすくなります。私は老人ホームでも診ていますが、高齢者は便秘に悩んでいることが多く、腸に善玉菌を増やそうとヨーグルトや乳酸菌サプリメントが人気です。

しかし、小腸に炎症があると、栄養を吸収しにくくなるのでこれも副腎機能をおとすこととなります。ですから私たちが考える治療の順序は「腸」「肝臓」「副腎や甲状腺」「細胞内のミトコンドリア」「脳」となります。

**渡邊** たしかに腸の機能を整えます、ということでヨーグルトなどの健康食品は一杯ありますが、小腸の機能に配慮した話は忘れられていますね。

**本間** 小腸病変として最近話題の leaky gut syndrome (腸漏れ症候群) と Small intestinal bacteria overgrowth (SIBO) があります。小腸はほぼ無菌状態と考えられていたのですが、少数の細菌やカンジダのような真菌がいることがわかり、とくに女性の場合は100%の患者さんにカンジダがいます。女性は甘いものや糖質を好むので、これもカンジダを増やします。カンジダに免疫系が働くと同時に小腸壁も壊し、上皮細胞間のシールドが破れて腸内の菌や毒素が漏れ出して全身性の病変となり、炎症を抑えるために大量のコーチゾンが使われることとなります。Leaky Gut による症状は多彩で、関節炎、喘息、湿疹や皮膚炎、食べ物アレルギー、こどもの発達障害、記憶力障害など、副腎疲労が起こす症状と重複する部分もあります。

**渡邊** 確かに病理学でも蛋白漏出性腸炎という診断名があります。これも同じ概念なのでしょうね。

**本間** SIBO になると小腸に菌が増殖して粘膜の炎症はひどい状態になります。過敏性腸症候群 (IBS) の60%はSIBOと言われるほどです。IBSは大腸運動と炎症が注目され、便秘、下痢、腹痛やお腹の張りに悩まされますが、診断は難しく心身症として抗うつ剤を与えられることもあります。食後すぐに下腹がふくれる人は

SIBO の可能性があるので用心が必要です。

この予防にはカンジダを増やさないように糖質を減らす、炎症の原因となるグルテン、カゼインを避けることです。外来では腸を整える4つのRといっています。Remove (起炎物質の除去)、Replace (消化酵素をあげる)、Reinoculate (良い腸内菌叢に)、Regenerate (蘇らせる) です。グルテン、カゼインを避けるには「小麦よりコメ」「乳製品より植物性食品」ということになります。

**渡邊** 腸にはペプチドホルモンやそのレセプターが30以上もあります。食欲や血糖、消化液の分泌に関わるものもほとんどで、しかもぜん動運動などは自律性で第3の自律神経系といわれているほどですから、腸内環境をよく保つというのは健康な生活にかかせません。中国では健康増進を「食養」、病気治療を「食療」といっていますが、薬膳の世界ではどうですか。

## 漢方薬と薬膳

**日比野** 漢方薬と薬膳はとても近い関係にあると思います。薬草は古代中国の神農経に由来するとされますが、おそらく何が毒がなく食べ物になるか、という体験の積み重ねがあったのでしょう。神農は1日に七十二毒に遭ったと言われています。人類が意識的に薬を探し、病気を治すようになったのはずっと後のことでしょう。それも対症療法であったといえます。

漢方は「同病異治」と「異病同治」という考えがあります。西洋医学では病名が同じなら、基本的に治療も同じですが、漢方では患者の体質や人間像をより重視するのです。

日本の先生方は処方薬となった漢方薬を使えばよい、と思っている人が多いのですが、やはり患者の「温」「冷」体質を区別して治療せねば「木をみて森を見ず」になってしまうでしょう。必要なものだけを摂り、無駄なものは捨てる、という補瀉の原則も大事にしたい考えです。

**渡邊** 確かにそうですね。昨年は台湾と上海、タイへ行き、薬膳料理を食べてきたのですが、いかにも漢方薬のような冬虫夏草とか朝鮮ニンジンがはいっているのから、普通のベジタリアンのような料理まで幅があ

表1 レインボーベジタブル

赤	トマト、ニンジン (リコピン) トウガラシ、赤ピーマン(カプサイチン)
オレンジ	ホウレンソウ、小松菜 (プロビタミンA) ホウレンソウ、ブロッコリーなど(ゼアキサンチン)
黄色	タマネギ、パセリ (フラボノイド) ホウレンソウ、ブロッコリーなど(ルテイン)
緑	ホウレンソウ、ニラ、春菊、モロヘイア、海苔など (クロロフィル)
紫	なす、紫キャベツ、赤シソなど (アントシアニン)
黒	ジャガイモ、サツマイモ、ゴボウ、ナスなど (クロロゲン酸)
白	キャベツ、カリフラワーなど(イソチオシアネート) ネギ、たまねぎ、ニンニクなど(硫化アリル)

りました。

私は日本総合医学会会長として二木謙三の玄米菜食を薦めているのですが、今、食事療法は糖質制限食とか、1日1食とか、百家繚乱状態になっていますね。

特に糖質制限食は糖尿病の人の増加とともに人気になっていたのですが、最近、主導者の桐山秀樹氏が62歳で急死したりして。私は高たんぱく食のリスクを警告してきたのですが、予言通りになってしまっ。ケトン食の評価も含め、私は栄養学をもう一度科学的見地から再構成せねばならない時期にきていると思います。

**日比野** 食べ物がこころも変えるというのは本当ですよ。私のところではデトックスも重視しているのですが、体の解毒作用の中心的役割を果たす肝臓に負担のかかる環境になってきていると思います。

ただ、美味しさや賞味期間を延ばすためにいれられる食品添加物や調味料など問題があります。食事を変えると性格もよくなる人がいます。

**渡邊** 先日、That Sugar Film (日本名、甘くない砂糖の話)という映画を見たのですが、健康食品といわれるヨーグルト、シリアル、ジュースなどにも砂糖や液糖が多く、1日分で砂糖40杯分、砂糖140g分もある、と知って驚きました。

レポーターがこの食事を2カ月間たべて6kg以上太り、脂肪肝になり、検査値も悪くなったという映画です。

それ以来、食品表示を注意深く読むようになったのですが、たしかに砂糖、液糖、還元糖などの表示のない食品を探すほうが大変です。

龍谷大の学生が近所の無農薬栽培をしている農家と協力して離乳食をつくったら、それまで市販の離乳食はたべようとしなかった乳幼児が喜んで食べる、ということ。こどもは天性の鋭敏なセンサーをもっているのですね。大人は皆にぶくなってリスクを予知できない、といえます。

**本間** たしかに家の下の子は1歳半ですが、普段は家で造ったものを与えているのに、ある時おばあさんが市販の甘い菓子を与えたのです。そうしたら異常に興奮してケラケラ笑う、お兄ちゃんの足を噛む、無駄に動き回るということがありました。世の中に異常行動のこどもが増えていますが、こういうこともあるかも知れませんね。

私はとにかく旬の安い野菜を多く摂る、ω3の多い青味の魚やココナッツオイル、オリーブオイルをとる。時に肉も食べるというような生活をしています。カラフルな食事はお勧めです。アンチエイジングの第1人者でもあるエリック・プレイバーマン博士はレインボーダイエットとして提唱しています(表)。

レインボーのように色鮮やかな食事をとれば、ビタミン、ミネラル、その他の微量栄養素が意識せずともとれるというものです。



「豆、ゴマ、ワカメ、野菜、魚、椎茸、芋」を適当にということで、これだけ食べればビタミン、ミネラル、抗酸化力などは十分で、これに玄米とみそ汁ならいいことなし、です。

渡 邊 昌

**渡邊** それは私たちが薦めている近藤とし子さんの「まごわやさしい」と同じですね。これは「豆、ゴマ、ワカメ、野菜、魚、椎茸、芋」を適当にということで、これもビタミン、ミネラル、抗酸化力などが十分でこれに玄米とみそ汁ならいいことなし、です。

**本間** 現代のようにぎすぎすした世の中になると、心の毒素を抜くブレインサポートも必要ですね。副腎疲労になる人は真面目で几帳面な人が多いのですが、眼の前で起きていることをどう解釈するか、どう受け止めるかは、ものの捉え方の習慣を変えることで大脳基底核の深いところを傷つけずに済むのです。最近、瞑想やヨーガなどがはやっているのもこの一環といえると思います。リフレーミングといいますが、なるべく自分に入ってくる情報の自分の心地いいものに変えることです。いつもいらいら怒っているより、にこにこ

して前向きに生きる方がよりストレスが少なくなります。

**日比野** 私が数回上海に漢方の勉強に行った時に知り合った劉大器という人がいるのですが、この先生は数10年に亘り過去の典籍を研究し、中国栄養学典籍、中国古典食膳などの大著に纏めています。この先生と正しい漢方・薬膳を日本人に普及させる目的で「世界伝統食養講座」を立ち上げたいというのが私の願いです。

**渡邊** それは素晴らしいアイデアですね。なんとか実現するようにがんばりましょう。

#### 参考文献

1. 渡邊昌. 「食」で医療費は10兆円減らせる. 日本政策研究センター, 東京, 2015.
2. 本間 良子, 本間 龍介, 自分で治す! 副腎疲労, 洋泉社, 東京, 2015
3. 日比野佐和子, 目が若返る! 最新「眼トレ」5つの方法, 生活シリーズ, 東京, 2012

### Tripertite

#### Food and anti-aging medicine

Ryusuke Honma, Sawako Hibino, Shaw Watanabe

Square Clinic, R Science Clinic Hiro-o, Lifescience Promoting Association

Stress-related conditions like adrenal fatigue are becoming increasingly common. There are many ways in which stress can impact health, and chronic stress in particular can lead to hormonal depletion, exhaustion, and adrenal fatigue. Some patients are misdiagnosed as depression. Dietary treatment is important to improve leaky gut syndrome, and the first step is to avoid both gluten and casein intake. Hypothyroidism is often a co-morbidity. Sleeping well and improving life habits are helpful to relieve the symptoms of adrenal fatigue. Placenta extracts and large doses of vitamin C in perfusions are useful to treat the climacteric symptoms of women. Changes in eating habits as prescribed by Chinese herbal medicine are often effective for elderly people. These treatments have proven effective in preclinical 'meibyō' trials of integrative medicine. *Clinical & Functional Nutriology* 2016;8(2):66-73.