

Health Beauty

健康与美容

GALO
不只是设计一件衣服
更是要讲述一个故事
萧东云 医者仁术
博爱之心

抑制肥胖激素「胰岛素」的过度分泌
不变胖·不变老·更美肌
「豆渣美肌火锅」

瘦身塑形效果超级好
青春再现逆龄「慢跑」
成长激素分泌量10倍UP!
「缓慢半蹲」美肌靓肤

大豆异黄酮补充雌激素No.1
美食吃不停「纳豆食谱」

别「痘」了
想要干净脸庞
需要对症下药
相同成分面膜功效差距有多大?
毒面膜
会对人体造成
哪些伤害

30岁起年轻激素的分泌就会减少

不发胖!美肌肤! 重返年轻激素的增加方法



对心灵健康也会产生影响

编辑·文/中島夕子、柳本操
摄影/洞澤佐智子、稲垣純也

在此我们采访了几位通过做激素调整
战胜身心不适获得健康每一天的人士。

调整激素
能改变人生?
特别
采访

本间龙介先生实践的 激素护理

1-
保证8小时的
睡眠时间

本来副肾就比较脆弱，所以为了不积攒疲劳，一定要保证每天8小时的睡眠。为了让第二天醒来更舒服，减少饮酒。

2-
通过饮食
坚持解毒

在外面吃饭或者积攒了疲劳时，在家里做解毒菜。把大量药草切碎，做成解毒汉堡肉或者解毒咖喱吃。

3-
一周运动
2次出出汗

化学成分、重金属也会阻碍激素的功能。我和小学生的儿子每周打两次橄榄球，流出大量的汗排出废物。

profile 龙介先生/圣玛丽娜医科大学医学部毕业。该大学硕士医学研究科毕业。医学博士。良子女士/圣玛丽娜医科大学医学部毕业后，入职该大学的大学医院综合诊疗内科。夫妻二人从2005年开始一直到现在。根据自己的副肾疲劳的经验，亲力亲为，给患者本人和患者家属建议。著作有《觉得“抑郁”？了就应该怀疑是副肾疲劳》(SB新书)等。

激素平衡紊乱的副肾疲劳

处于低谷状态的身体重返新生 改善饮食和生活习惯令

神奈川县川崎市广场诊所的副院长本间龙介先生从25岁到30岁期间，深受原因不明的身体不适的折磨。他说：“症状从小学开始就有。患上过过敏性鼻炎、异位性皮炎，一动弹就感觉累。因为身体不适，中学还休学了一年。”研究生的时候，突然从床上起不来了。诊断是抑郁症，吃了药也不

见好。他说：“我以为自己要死了。”寻找龙介先生不适的治疗方法的妻子·良子女士，在英文网站上得知了“副肾疲劳”这样一个概念。一有压力，副肾分泌的皮质醇的平衡就会崩溃，原因不明的持续疲劳感以及精神衰退的症状和龙介先生的身体不适刚好一样。“教科书上根本没有记载这样的病”妻子说服了坚决否定这一病症的龙介先生，去美国见了推崇这一概念的James·L·Wilson博士。当博士拥抱他们时说：“没事，一定会治好的。”时候，他们俩的眼泪根本停不下来了。检查发现，龙介先生的皮质醇值相当低，生产循环紊乱。之后多次赴美学习副肾疲劳，通过反复试验，改善生活环境、饮食。三年过去后，龙介先生说：“就像变了一个人一样，变成了健康的身体。”

副肾疲劳并不是医学上承认的疾病名称，但是在抗衰老医学的临床却受到关注。龙介先生为了拯救像自己一样痛苦的人，开起了副肾疲劳门诊。门诊是很辛苦的。为了维持健康身体状态，每天坚持8小时睡眠。即使这样，感到疲劳就会上火，毫无原因的想吃拉面。在这个时候，良子就会做富含药草的解毒咖喱，保护龙介先生的肠。龙介先生说：“不适是知道自己身体发生激素紊乱的重要信号。我自己体验过低谷，发现医疗的本质是必须要看到疾病的根本原因。”

激素波动是导致身体出现不适的原因

是心灵和身体康健的源泉 深刻感受到女性激素

“身体一直很强壮，和疾病绝缘”的榎村女士感觉到身体不适时是43岁的时候。从那以后，每年春天都会产生头晕。绝经之前的50岁，曾经又一次，突然全身没有力气，在车站完全不能动弹了。她说：“感觉身体散架了。虽然是自己的身体但感觉不可思议。但是没有想到是更年期的原因。没有诸如上火发汗、心悸等更年期的症状。”

但是，绝经之后，就得上胆结石和十二指肠溃疡。病治好后，这回心里又感到不适。她说：“身体完全没有不对劲的地方，但是心里总感觉不适。这样的状态持续了1年，对我来说最重要的睡眠也受到侵害，开始感到有危机感了。”

摆脱反复身体不适的契机是激素补充疗法。检查后发现得了桥本病(慢性淋巴细胞性甲状腺炎(CLT))，不仅雌性激素低，雄性激素也偏低，甲状腺激素分泌偏低有可能会造成抑郁。她说：“第一次知道人体中的多种激素保持着平衡。深刻感受到激素是掌握着身体和心灵的舵盘，是生活的源泉。”

通过治疗，慢慢补充不足的激素，调理饮食，心情也变得乐观，能够睡得特别香。她说：“绝经后激素平衡发生变化，年轻时候可以做的事情现在不能做了。但是，通过饮食、中草药或者是激素补充疗法，都试试也不妨是件好事。对于我觉得面对更年期这样一个新的人生阶段，‘有了这个就没问题’的

东西好好坚持下去，找到属于自己的舒适感就是幸福的。”

身心不适的时候，在背后支持她的是，她的伙伴金先生。她说：“我诚实的告诉这种状态没有生存的感觉，很痛苦。不能做的事情就说不能做，一下子心情变得轻松了。自己一个人闷着不会有好事情的。”

榎村女士实践的 激素护理

1-
接受身体的变化
不要忍受一定要求救

随着年龄的增长身体发生变化。接受“和以前不一样的自己”这个事实，难受的时候就要告诉别人自己难受，不要自己一个人承受。

2-
为了保证睡眠
舍弃其他

“生活中最重视的就是好好睡觉”为了保证睡眠时间，打扫和收拾房间一周只做一次。不要勉强自己。

3-
一周四次锻炼
增强体力

一周四次，每次30分钟进行巡回健身。通过12种轻松的肌肉锻炼和有氧运动增强体力。补充蛋白增加肌肉力量。

漫画
榎村女士

profile 1956年生。代表作品有《爱的阿兰胡埃斯》《想《美味的关系》等。42岁的时候和性人类学者金明观成为生活伴侣。赤裸裸地讲述更年期前后的身心不适的新书得到好评。



广场诊所副院长
本间龙介先生
广场诊所院长
本间良子女士