

準備を始めませんか?



9
[ハーズ]
September 2016

長歩さん
乳がんとの
闘いが始まりました

瑤子さん
人気、女優スタイル

寧々さん
がマイ・ペース

直美さん
は“美味しい寄り道”がいっぱい

男子 竹内涼真さん

トリセツ
取扱説明書
塔子さん

「普通の服なのに素敵」は
バッグが決め手!

秋一番!
パンツ&スカート
「傾向と対策」

「靴だけ秋」が9月の気分

「活かすシワ」「消すシワ」
メイクで仕分け!

「週末住宅」族へと
変わった「別荘」族

に惑わされない50歳のリアル・ショッピングを参考に

秋の準備を 始めませんか?

ヤレ読者12人 夏の買い物反省会 ●売れてる店には“強み”がある ●秋は「女らしいカジュアル」で行く!

この長引く疲れ、一体なに？

夏バテの裏に 副腎疲労あり。



夏も終わりに差し掛かってくると、ぐったりと疲労感に襲われ、回復に思いのほか時間がかかってしまうHERS世代も多いのでは？

ただの夏バテね、と気楽に考えていたものの、数日ゆっくりしたのになかなか治らない……。

もしかすると、その夏バテの陰に「副腎疲労」が隠れているかもしれません。

実は更年期にも大きく関係する「副腎」のこと、いま知っておきましょう！

夏の疲れには3つあるようです

自律神経が乱れると、副交感神経が優位になるはずの夜に交感神経が優位になり、緊張状態が続いてしまったり、眠ってもリラックスできなくなります。ゆっくりお風呂につかる、体を冷やす食べ物控えるなどすると回復していきます。

体内の水分・ミネラルが不足して脱水症状になりそれによって起こる疲労

暑さと冷房の冷えを何度も繰り返し、自律神経が乱れることで起こる疲労

暑さによって血管の中の水分が奪われ、血液の濃度が上がりドロドロに。体中をうまく循環できなくなってしまいます。点滴などで水分とミネラルを補給すれば比較的早く回復します。

副腎が働きすぎて弱ることで起こる疲労

チェックリスト

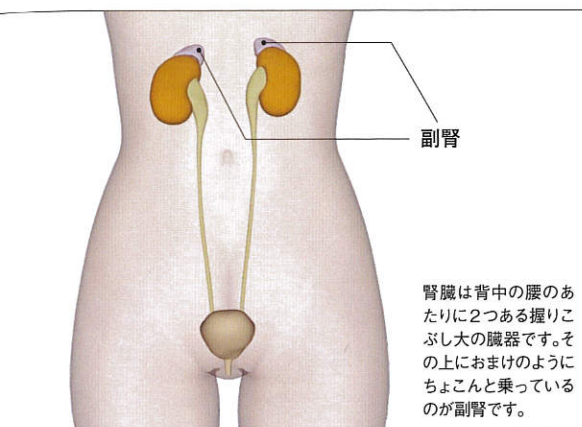
以下の項目に☑が多い人は副腎疲労かもしれません

- ☐ 疲れがひどく睡眠をとっても疲れが全く取れない、起き上がれない
- ☐ 立ちくらみがする
- ☐ 朝起きられない、睡眠障害がある
- ☐ 物忘れ、思考力低下がある
- ☐ 腹部膨満感がある
- ☐ 更年期障害が重い
- ☐ 上記の症状の不快さから抑うつ状態になっている

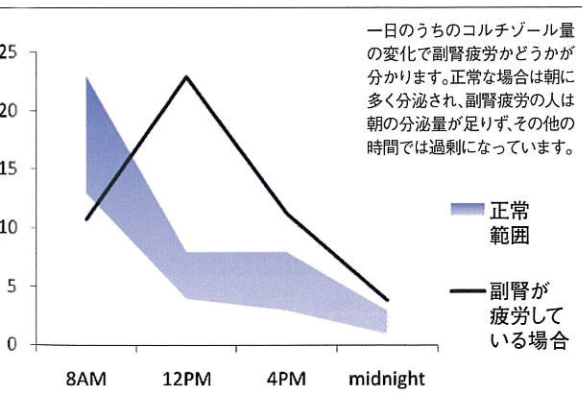
Check!

STEP 1 副腎疲労ってなに？

- 様々なホルモンを作る
(よく知られているものでは、アドレナリン、ノルアドレナリン、プロゲステロン、エストロゲン等)
- 特にコルチゾールという抗ストレスホルモン(炎症を抑えるホルモン)を作る
- 血圧を上げる働きをする
- 血糖値を保つ働きをする
- ホルモンを作る原料になるビタミンCが血液中の150倍含まれている臓器である



腎はどこにある？



液中のコルチゾール量の変化

A1 Q1 副腎って、そもそも何をするといいのでしょうか？

たった数センチの副腎ですが、実は「女性ホルモンを作る」という役割を更年期に卵巣からバトンタッチされる、HERS世代にとって重要な器官なのです。こんな小さな場所でも他にも沢山の役割を果たしていることに驚かされます。

「昔と今では『ストレス』の内容が違ってきているのが問題です。太古の昔は飢餓と外敵との戦いが最大のストレスでした。ところが現代は生死を分けるようなストレスがなくなった代わりに、過労、睡眠不足、食品添加物、薬、カフェイン、有害化学物質など数々のストレスに長時間さらされ続けるようになりました。」



宮澤賢史先生

宮澤医院栄養外来担当医師。問診と血液、尿、唾液検査などにより疾患の原因を追及し、根本治療を行っている。'01年から栄養療法を開始、分子整合栄養医学を取り入れた観点から医療を展開。ご自身も副腎疲労の経験者。



本間良子先生

スクエアクリニック院長。副腎疲労のご主人をサポートした経験を生かし、副腎疲労外来も備えたクリニックを開院。ご主人との共著に『心と脳の不調は副腎ケアで整える』(祥伝社黄金文庫)など。

A2 Q2 副腎疲労になつてしまう原因は、何でしょうか？

「ストレスがかかると、体のどこかに炎症が起きたりすると、副腎は体を守るためにホルモンを分泌します。ところがストレスがかりつぱなしになり、炎症が起きつぱなしになると、副腎はホルモンを出し続けて疲れてしまいます。そして最終的にはホルモンを出すことができなくなってしまう、これを『副腎疲労』と言います」(宮澤先生)

A3 Q3 副腎疲労になるとどうなってしまうのでしょうか？

「疲れがずっと取れない、立ちくらみがあるというのが初期の症状。症状が進むとつづつのような状態にも……。認知度の低さから、副腎疲労と診断されず途方に暮れる人もいます。『いくら睡眠をとっても朝起きられない』という方が多いです。集中力が低下して本が読めなくなったりとか、自分はずつたのではないかと悩んでいらつしやる方も。何年もの間、始発で出掛けて終電まで働いていたり、家族のトラブルを抱えていたりして、完全にエネルギー切れになってしま

うせいです。でも病院では体に問題はないと言われたり、うつ病と診断を受けたりして、セカンド、サードオピニオンの私のところへいらつしやる方も多いです。それと朝起きられなくて不登校になってしまう、副腎疲労のお子さん実はいっぱいなんです」(宮澤先生)

「副腎疲労を放置しておく、副腎がストレスと戦うという役割を果たせなくなるので、ストレスを避けるようになります。つまり人と会話したり接するのがおっくうになり、家にこもりがちになります。自分の予定していたことと違うことが起こることも大きなストレスになり、予定も入れなくなり、引きこもりの状態になってしまいます。そうして精神的にも抑うつ症状が出てきてしまう方も多いです。重症になると歩くこともできず、車椅子でいらつしやる方もいます」(本間先生)

A4 Q4 副腎疲労について行われる検査はどんなものなのでしょうか？

● 唾液を一日4回採取し、唾液中のコルチゾール量の一日のなかでの変化を見る検査

● 尿検査でホルモンの代謝状態を見る検査

の2つが主なものです。

副腎疲労の検査そのものは、特に体の負担になるようなものではありません。ただし日本の医療保険ではカバーされていないので、アメリカの検査になるため、やや高額。そこには、「病氣」になる前の「未病」のうちに症状を改善してしまおうというアメリカと、「病氣」と診断されたものに対して手厚くカバーする日本の、医療保険制度の考え方の違いがあるようです。

「日本の保険診療の枠組みでは副腎疲労は『病氣』ではなく、あくまでも『症状』であり、適切な検査が存在しません。保険診療の血液検査では『正常』の基準値が広すぎて副腎疲労の状態でも『正常』と診断されてしまいがちです。副腎疲労外来を設けているクリニックで、自由診療枠でアメリカで行われているのと同じ検査をして、初めて副腎疲労であることが分かります」(宮澤先生)

「アメリカでは普段の会話で『副腎が燃え尽きちゃってるんじゃない？』なんて話が出てきたり。副腎疲労は日本よりもっと一般的で、気軽に使われる言葉なんです。アメリカの医療費は高額ですから、『未病』の段階での知識に国民全体が積極的なのでしょね」(本間先生)



STEP 2

HERS世代は要注意！ 副腎疲労で更年期障害が 重くなることも……

Q5 副腎疲労と 更年期障害、 どんな関係が あるのですか？

「エストロゲンやプロゲステロンといった女性ホルモンをメインで作っているのは卵巣です。若い時期は副腎では補助的にそれらを作ります。それが更年期になり、閉経に向けて卵巣の働きが低下してくると、メインが副腎にバトンタッチされるのです。その時期に副腎が疲労している状態だと、バトンタッチがうまくいかず、本来すべき女性ホルモンを作る役割が果たせないこととなります。女性ホルモンも、副腎で作る他のホルモンも、原料は同じコレステロールなんです。副腎疲労があると、コレス

A5

Q6 副腎が 女性ホルモンを 作れない状態に なってしまったら、 ホルモン補充療法を すべき？

婦人科では一般的なホルモン補充療法ですが、お二人ともや否定的。どうしても必要な場合のみ、とても慎重に行うというお考えです。

アメリカではあたりまえのホルモン補充療法前の尿のチェック検査が、日本ではこれまでほとんど行われていなかったという驚きのお話も……。

「ホルモン補充療法は人によって乳がんの原因になるので基本的にやりません。天然のプロゲ

A6

テロールが他のホルモンを作るのに優先的に使われてしまつて、女性ホルモンを作る分がなくなつてしまふ。すると副腎疲労がない人に比べて、更年期障害が重症化するのはです。そういう人はすごく多いと思います」(宮澤先生)

「アメリカでは更年期症状がひどい時は、普通に副腎疲労を疑いますが、日本では医師も副腎疲労について知らないことが多いのが現状です。家族の食事が作れない、洗濯もできない、買い物にも行けないという状態になる方も。今までそんなお母さんじゃなかったのに、とご主人や娘さんが本やインターネットで副腎疲労についての情報を得て、一緒に来院されることもよくあります」(本間先生)

ステロイドクリームなどを経皮で取り入れるならいいと思います。特に、エストロゲンが体にたまりやすい体質の方がいらして、そういう方は要注意です。

ホルモンの分解がうまくできるかどうかは尿中のホルモン検査で分かります。日本では血液検査だけ行つて、ホルモン量が減っているところと補充療法をするところも多いですが、それでは症状は治まっても乳がん、子宮がんのリスクは高まってしまうのです。ですからまずは更年期に重なっている副腎疲労を、食事療法やサプリメントで一定期間かけて治療し、副腎が女性ホルモンを作れる状態にすることが第一です」(宮澤先生)

「アメリカではホルモン補充療法をする人は、事前に尿検査で体内のホルモン代謝を調べる検査を受けます。また副腎疲労があるような人は、体が炎症と戦う力そのものが弱くなっているのので、ホルモンを補充することでガンのリスクが高まる可能性もあります。副腎疲労が重症の方で、尿検査で調べた結果、ホルモンがきちんと代謝されていることが確認され、遺伝や既往症からも問題がない、という方ならホルモン補充療法をすることもあります。少数です」(本間先生)

まだ少数ですが、最近婦人科でも自由診療でホルモン補充療法の前の尿検査を取り入れるところが増えてきたようです。ホームページなどで事前に検査の取扱いについて調べてみるといいでしょう。

STEP 3 副腎疲労の 治療法&予防法



FUKUJIN
HIROU
夏バテの裏に
副腎疲労あり。



Q7 具体的に、 どんな治療や 予防法が あるのでしょうか？

A7

「まず一番は食事。私が副腎疲労を学んだアメリカのウィルソン先生の著作にも出ている『副腎回復スープ』のような、色とりどりの野菜を使ったメニューはおすすめ。またパンや麺類などに含まれるグルテンは腸の炎症を引き起こすことになるので、できる限り摂らないようにしましょう。そして睡眠。眠るということはストレスや悩み事をいったん遮断することが出来ます。あとは『解毒』です。デトックスという言葉の認知度は高くなってきましたが、まだまだ不十分。ごく普通の生活を送っていても、体が毒されていると思っただけでいい。食品添加物・洗剤・殺虫剤・化粧品・香水・排気ガス……口や皮膚から取り込んだものは、き

ちゃんと出さないとはいけません。出すために、お水をたくさん飲んで尿を出す、便秘にならないようにする、入浴時はバスタブに浸かって汗をかく、ということをしつかりやりましょう。薬味や香りの強い野菜は、たいてい解毒作用があります。にんにく・にら・ねぎ・玉ねぎなどを積極的に摂ってください」（本間先生）

「検査の結果により様々ですが、メインは食事やサプリメントでの栄養療法です。1000人以上の患者さんを診てきた経験では、軽症であれば、乳酸菌とマグネシウムと副腎サプリ、これを摂ったらそれだけでもよくなる人が多いと思います。

また、副腎は体内で一番ビタミンCの濃度が高い臓器ですが、それはビタミンCが副腎の負担を軽減してくれるからです。よく、ビタミンCは多く摂っても尿に流れてしまうと誤解されていますが、実は体内、特に副腎に多く残っています。ビタミン

Cは吸収しきれなくなると下痢が起る手前くらい量が最適です。ですからストレスが多い方には高濃度ビタミンC点滴をおすすめしています」（宮澤先生）

●乳酸菌

「副腎疲労で一番多いのが、お腹の炎症があるケース。炎症といっても通常の血液検査などでは見つからない『隠れた炎症』のひとつです。腸内細菌バランスが狂って炎症を起こしている状態で、便秘や消化不良になっています。これでは副腎が炎症を抑えるために働きすぎになってしまう。毎日バナナ状の黄褐色で無臭の便が出ている人は問題ありません。便の形がよくなかったら、とりあえず乳酸菌を取ってみることをおすすめします。乳酸菌は人によって相性があり、色々試して自分に合っているタイプのもので判断するのが一番です。ヨーグルトが合う人もいますが、日本人は漬物や納豆など植物由来の乳酸菌が合う人が多いと思います」（宮澤先生）

●マグネシウム

「マグネシウムは酵素の最大の補助剤で、エネルギーを維持する働きをしています。ストレスがかかると、体の中のマグネシウムが沢山消失し、疲労感がたまりやすくなります。マグネシウム不足は副腎疲労の大きな原因になっているのです。にもかかわらず、日本人は胃腸が悪い人が多く、マグネシウムを摂取しても十分に吸収できない人が多い。マグネシウムは経口で摂りすぎると下痢を起こしてしまいますので、経皮吸収だとすごく量が入ります」（宮澤先生）

「おススメです」（宮澤先生）

重症化する前に、こまめに副腎をケアすることがポイントのようです。

【副腎疲労の治療&予防におすすめのものを集めてみました！】

治療法 &予防法 4



自分に合う乳酸菌を見つけるよりもたやすく腸が整えられる

宮澤先生おすすめの「ピオスリ」という整腸剤。乳酸菌・酪酸菌・糖化菌という3種類の菌が作用して、小腸から大腸まで全体にわたって効果のある処方になっています。

治療法 &予防法 1



マグネシウムが普通の塩よりも5倍多い「ぬちまーす」

沖縄県宮城島の海水を100%使用しており、100gあたりのマグネシウム量が3160mgと、一般的な海水塩の5倍前後。しかも含まれるミネラルの種類が14種類もあることで「ミネラル含有種類世界一」のギネス認定もされた超優秀な塩なのです。

治療法 &予防法 2



硫酸マグネシウムの入浴剤「エプソムソルト」

「ソルト」といっても塩のような見た目をしているだけで、実際は硫酸マグネシウム。ヨーロッパでは古くから入浴剤として親しまれています。発汗作用でデトックスに。そのうえ皮膚からマグネシウムを取り入れることもでき、先生お二人とも大変おススメの入浴剤。塩ではないのでお風呂を傷める心配もナシ。

治療法 &予防法 6



本間先生おすすめのウィルソン先生直伝副腎回復スープ

野菜が柔らかくなるまで1時間ほど煮込めば完成。【材料】さやいんげん 450g／セロリ(みじん切り) 250g／ズッキーニ(薄切り) 1本／玉ねぎ(みじん切り) 中1個／トマトジュース 250ml／水 250ml／ハチミツ 大さじ1／パプリカパウダー 小さじ1／チキンコンソメスープ 250ml／胡椒 少々

治療法 &予防法 3



最終手段!? 皮膚に吹き付けるだけのマグネシウムスプレー

食べ物だけでは摂りづらいマグネシウムを皮膚にスプレーして体内に取り入れられるなんて驚き! 純度が高く子どもや妊娠中の方でも使用可能。オイルを含んでいませんが、高濃度の塩化マグネシウムを使用しているためオイルのような質感です。マグネシウム・オイルスプレー/株メディソロジー