

名医が本当にやっている健康法

もっと健康に、もっと美しく
日経ヘルス

Healthy

精神科医
名越康文さん実践

日経ヘルスオリジナル
瞑想用シート



特集
連動企画

「**月輪観**」

満月を心に描いて
ストレス解消!



2017
January
定価600円

1

糖尿病専門医・山田悟さん

**太らない食べ方
正しい「ロカボ(低糖質)」**

腸の専門家・小林弘幸さん・暁子さん

**「24時間快腸ライフ」で
自律神経を整える**

整形外科医・中村格子さん

**肩・腰・膝の痛み防ぐ
「3大関節ストレッチ」**

**健康・美容
ヒット番付&予測**

筋膜リリース/クッションファンデ
コラーゲン再生コスメ/開脚本...

北海道から沖縄まで全国45品

**ヘルシー
お取り寄せ
ベストセレクション45**

元宝塚スター-CHIHARU式
「自分ぼれメイク」

**新連載 骨格掘り起こし
小顔マッサージ**

インタビュー
米倉涼子

名医15人がやっている!
太らない食事、体習慣、美肌ケア

スーパードクターの 健康法

アンチエイジング専門医・
白澤卓二さん

**健康100歳になる
「玄米おにぎり」**

皮膚科医・菅原由香子さん

**「刺激レス」美肌ケアで
-10歳肌に」**

女性泌尿器科医・奥井伸雄さん
「8000歩ランニング」で
やる気ホルモンが出る

80代・90代でも現役!
「オーバー80」女医4人の
健康の秘訣と
人生のアドバイス



菅原由香子さん

白澤卓二さん

中村格子さん



小林弘幸さん

小林暁子さん

山田悟さん

2016年12月22日発行・発売(毎月1回2日発行・発売)
1998年8月21日第3種郵便物認可
第20巻 第1号 通巻242号

副腎疲労の専門家・本間医師夫妻が実践！

グルテンフリーで 疲れない食べ方

疲れがとれない、やる気が出ない……。原因不明の不調の原因は副腎疲労かもしれません。副腎疲労の専門家、本間医師夫妻は、「食生活をちょっと変えるだけで副腎が元気になり、疲れ知らずの体になれます」と語ります。本間夫妻が実践・指導する食べ方をご紹介します。

取材・文/村山真由美 写真/内山功史(本間夫妻)、小林キコウ(食材) 食材スタイリング/渡辺ゆき 図版/三弓素青 デザイン/ピーワークス

副腎疲労とは
副腎からストレス対策の
コルチゾールが出にくくなる状態

神奈川県川崎市のスクエアクリニックには、日本初の副腎疲労外来がある。「夫の原因不明の疲労感に悩み、夫婦で治療法を探すうちに副腎疲労に出合ったことがきっかけです」(本間良子院長)。

副腎は左右の腎臓の上に位置し、ストレスに対処するコルチゾールというホルモンを分泌する臓器だ。「この場合のストレスは、精神的なものだけでなく、過労、睡眠不足、薬、重金属、あらゆる疾患など、体内で炎症を起こす要素があるものを含みます。これらに対抗してコルチゾールの分泌が盛んになると、副腎が疲労してしまいます」(本間龍介副院長)。

さらに、ストレスが減らない状態が続くと、コルチゾールの分泌が限界を迎え、分泌量が逆に減ってしまうという。「その結

果、コルチゾールによる体の炎症の修復が間に合わず、もの忘れやうつ、体力・気力の低下、不眠、便秘など、さまざまな不調が出ます」(本間院長)。

この状態を脱するには、まず、体に炎症を起こす要素を減らすこと。そして、副腎をいたわる食品をとることが大切だと2人はいう。

「副腎疲労になりやすい人は腸が弱いことが多い。まず、腸に炎症を起こす可能性のあるグルテンやカゼインを除去することが大切」(本間院長)。

グルテンは小麦に、カゼインは乳製品に含まれているたんぱく質。そのため、パンやパスタはご飯に、牛乳は豆乳に置き換えるといいという。この2つを避けるだけで、疲労が改善する人も多いという。

もちろん本間夫妻も実践している。「我が家では、子どものカップケーキなどは米粉を使って作ります。また、カレーは小麦粉や乳製品が含まれる市販のルーを使わないサラサラのカレーです」(本間院長)。

飲み物にも注意が必要だ。「カフェインの多いコーヒーは、とりすぎると、副腎を刺激してコルチゾールを分泌させる。私たちが、診療の合間に飲むのは、カフェインを含まない麦茶やマルチミネラル入りのドリンクです」(本間院長)。

本間夫妻が実践し、かつ患者に薦めている食べ方を次ページから紹介しよう。

「思い当たる不調がない人は、ここまで心がける必要はありませんが、なかなか抜けられない疲れを感じている人は、実践してみることをお勧めします」と本間院長は話す。



サプリは米国で入手 まずは自分たちで試します

「マルチビタミン、マルチミネラル、ビタミンB群、亜鉛、フィッシュオイル(魚油)などは米国から取り寄せています」(本間院長)。解毒効果のあるN-アセチルシステインなども。試してよかったものしか患者に薦めない。

疲れているときこそ間食 ナッツを食べます

「副腎疲労がひどいときほど消化機能が低下しています。胃腸の負担を少なくするために、こまめに間食をとります」(本間副院長)。副腎がコルチゾールを産生するときに消費されるビタミンB群や良質な脂質がとれるナッツがお勧めだという。ナッツは素焼きを選ぶ。



「診察の合間にコーヒーは飲みません。カフェインなしの麦茶やドリンクです」
——本間夫妻

スーパードクターFILE

**本間良子院長
龍介副院長**

スクエアクリニック
(神奈川県川崎市)



良子さん/聖マリアンナ医科大学医学部卒業後、同大病院総合診療内科入局。龍介さん/聖マリアンナ医科大学医学部卒業。同大学大学院医学研究科修了。医学博士。夫妻ともに05年より現職。龍介さん自らの副腎疲労の経験を生かし、副腎疲労外来を開設。患者や患者家族へのアドバイスも親身に行う。著書は「老化は副腎で止められた」(青春出版社)、「自分で治す!副腎疲労」(洋泉社)など。

原因不明の不調で副腎疲労外来を訪ねる患者さんが多いため、20ページにもわたる問診票で調べる。副腎疲労の概念を提唱した米国人医師ジェームズ・L・ウィルソン博士の講義は夫妻で米国に通い、受けている。



スーパードクターの健康法

副腎疲労対策の食べ方としては、まず副腎に負担をかける食材を「入れない」ことだ。「副腎が弱っている人で腸にラブルがない人はいない。グルテンやカゼインは小腸の粘膜に炎症を起こすので、これらを避けるだけで炎症が小さくなる。結果、炎症を抑えるために働く副腎の負担が軽くなります(本間院長)。また、カフェインやアルコールなどは、解毒を担う

肝臓に負担をかけてしまう。「肝臓が手いっぱいになってしまつと、解毒が間に合わず、さまざまな炎症の原因になる。すると、副腎の仕事が増えてしまう。また、甘すぎる菓子は血糖値を乱高下させます。コルチゾールは血糖値を安定させるのに働くため、結果、副腎が刺激されっぱなしになります(本間院長)。

一方、積極的にとりたいたいののは副腎をいたわる食材だ。「解毒作用があり、肝臓の働きをサポートするハーブ類は副腎の負担を減らします。また、ホルモンの材料となるたんぱく質や良質な油などはコルチゾールを作る副腎の健康に必須です(本間院長)。「和食を心がけ、甘いものやコーヒーマも常用しなければOK。好きなものが食べられないストレスも副腎を疲れさせるので、6割守れば良いというゆるいルールで始めて(本間院長)。

本間夫妻の普段の食事とは?

本間一家は、息子さん、娘さんとの4人家族。「全員遺伝子検査を受け、どんな食事が向いているか調べ、適した食事内容にしています(本間院長)。龍介副院長と息子さんは、塩分の吸収が悪いので、塩をしっかり使うとか。また、「朝から、肉を食べます(本間副院長)。



上は龍介副院長の得意料理、オイルサーディン。下はお弁当。ゆで鶏と野菜を中心に。

肉、魚、野菜中心の夕食。ハーブをたっぷり使うのも特徴だ。「解毒作用のあるバクチャーはよく使います(本間副院長)。

写真提供/本間院長

解毒を助け副腎を強化
積極的にとりたい

OK食材

香味野菜

肝臓の解毒機能を高めると、体内の炎症が抑えられ、結果的に副腎の負担が少なくなる。ニンニク、タマネギ、ショウガ、ネギ、ニラなどで肝臓をサポートしよう。



解毒作用のある
香味野菜・
ハーブ類を

ハーブ類

ハーブやスパイスも解毒作用があるとされる。ローズマリー、パセリ、ミント、バクチャーのほか、オレガノ、バジル、ターメリック、シナモンなどがお薦め。



いい油

良質な油は良質なホルモンのもと。魚油のEPAやDHA、アマニ油やエゴマ油(シソ油)のα-リノレン酸などn-3系の脂肪酸や、ココナツオイルの中鎖脂肪酸などがよい。写真は左からエゴマ油、ココナツオイル、アマニ油。



ホルモンの
材料になる
油・たんぱく質を

魚・肉

ホルモンや組織の材料となるたんぱく質、脂質が豊富な肉や魚は、副腎の健康のために欠かせない。「魚は重金属を蓄積しやすい大型魚よりまな板にのるサイズがいい(本間院長)。特に、朝食でたんぱく質をとると副腎の疲労回復に効果的。



副腎に負担になる
食材を避けよう

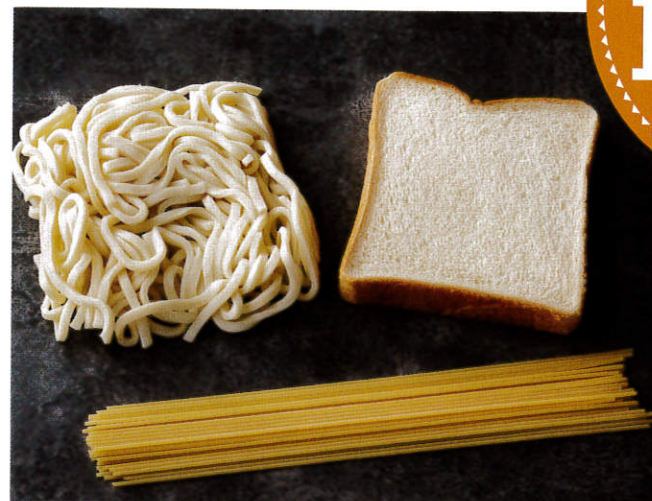
NG食材



小腸の炎症を引き起こす

グルテン入りの食品

小麦やライ麦に含まれるグルテンは小腸の炎症を引き起こす可能性があるのを避ける。グルテンはパン、パスタ、うどんのほか、シリアル、ケーキやクッキーなどの洋菓子類にも多い。



無自覚でも乳糖不耐症かも!

カゼイン入りの食品

牛乳、バター、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品に含まれるカゼインも小腸の炎症やアレルギーを引き起こす可能性がある。市販のカレールウにも含まれる。日本人は乳糖不耐症が多いが自覚症状がない場合もあるという。



カフェインが副腎を刺激

コーヒー

コーヒーが手放せない人は、カフェインによるコルチゾール分泌作用を利用している。だが、いきなりやめず、徐々に減らそう。「カフェインがコーヒーより少ない緑茶や紅茶までは制限していない」と本間院長。



血糖値の上げすぎが副腎の負担に

甘すぎる洋菓子

「甘すぎる菓子類で血糖値を急激に上げると、インスリンが急激に増え、血糖値の乱高下がおきやすく、血糖を安定させるためにコルチゾールが使われます」と本間院長。和菓子までは制限していないという。



本間夫妻が研究の上にとりついた 疲れしている人の 食材の選び方

疲れしている人にはNGな食材と、積極的にとるべき食材を紹介! まず、グルテンフリーとカゼインフリーで腸の調子を整えよう。和食なら、案外簡単だ。肝臓での解毒を助ける香味野菜やハーブ類はたっぷり食べて。

疲れすぎている人は加工食品にも注意

「食品添加物を取りすぎないように、加工食品はできるだけ避けています(本間院長)。疲労感が強い人はこころも心がけよう。



肉加工品、スナック菓子、レトルト食品など。