

結果を出す人の24時間／2017私が変わる感動本

WOMAN

PRESIDENT

2 2017
February | vol.22
650円

Special Interview

天海祐希

×
阿部 寛



黄金の
コツ

111

毎日が楽しい1年になる!

超シンプル 時間術



夢をかなえる
書き込みシート

プレジデント ウーマン



2017
「私が変わる
感動本」



仕事をもっと面白くなる
62のアイデア

副腎疲労検査

何をやっても疲れが取れない、朝起きられない……。そんな人は、副腎疲労の症状をチェックして。

副腎とはストレスによる体の炎症を抑え、生命を維持するホルモン、コルチゾールを分泌する臓器。「現代は精神的なストレスに加え、大気汚染や食品添加物、消臭剤をはじめとした化学物質などストレスがいっぱい。副腎はそれらすべてに対してコルチゾールを出そうと常にフル稼働するため、疲れ切って機能が衰え『副腎疲労』となるのです」(本間先生)。本来コルチゾールは朝に多く分泌されるが、副腎疲労になると朝にコルチゾールが出ず、起きるのが億劫に。そのほか疲れやすい、人と接するのが面倒、些細なことにイライラするといった症状も。まずは日々の生活習慣を振り返ってみて。

／ 教えてくれたのは…／



医学博士
本間良子先生

ほんまりようこ●スクエアクリニック院長。夫の副腎疲労をきっかけに、副腎疲労の第一人者であるジェームズ・L・ウィルソン博士に師事。日本初の副腎疲労外来を開業し、その治療と認知に尽力する。

どうにも治らない
疲れや不調は、
副腎疲労を疑ってください

副腎疲労の3段階

副腎疲労は唾液と尿のコルチゾールの量を測定し、3段階に分類。コルチゾールは血糖値や代謝、女性ホルモンにかかわっているため、副腎疲労になると生活習慣病や月経困難症を招くことも。



3rd Stage 疲はい期

副腎に疲労がたまり、
ストレスに負け、体に不調が現れる

副腎が機能せず、
生命が危機的状態に陥る

2nd Stage 抵抗期

ストレスが重く、副腎が必死に
コルチゾールを分泌して戦っている

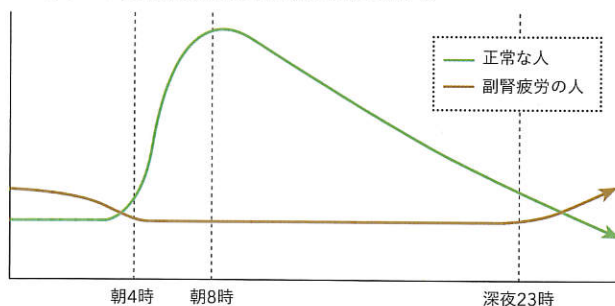
1st Stage 警告期

比較的ストレスが軽く、
ストレスを受けている自覚症状がない

副腎疲労が引き起こす症状

- ・うつ状態に近くなる
- ・朝起きられず、夕方になると元気になる
- ・性欲の低下。更年期障害が重症化
- ・コーヒーなどのカフェインを摂ると元気になる
- ・甘いものが無性に食べなくなる

コルチゾール分泌量の日内変動傾向(個人差あり)



副腎を傷めるNG習慣5

- 1 コーヒーを1日2杯以上飲む
- 2 ベジタリアン食が多い
- 3 毎日お酒を飲む
- 4 几帳面で真面目すぎる
- 5 昼夜逆転の生活をしている

日々の食事や生活習慣が、副腎疲労の原因に。例えば、カフェインはコルチゾールの分泌を促し、副腎を無理に働かせる。また、副腎にはビタミンB群が必須。肉や魚を食べないとビタミンB群不足に。そのほか、言いたいことを我慢し、ひとりで仕事を背負い込む人はストレスがたまり、副腎も疲れやすい。

副腎ケアに効く、オススメ習慣5

- 1 腸の吸収をよくするため、1日3食を心がけよう
- 2 ビタミンB群、小魚や大豆製品を積極的に摂取しよう
- 3 寝る3時間前に食事を終えよう
- 4 1日1.5~2ℓの水を飲もう
- 5 亜鉛食品を積極的に摂取しよう

副腎ケアの基本は、腸内環境を整えること。1日3食を心がけ、水分と亜鉛をしっかりと摂って腸の炎症を防ぐことがポイント。また、副腎疲労の特効薬は、寝ること。睡眠中にしっかりと副腎を休ませるために、夕食は早めに済ませ、胃腸に負担をかけないよう気をつけて。