

日経おとなの
OFF
日経おとなのOFF 特別編集
日経ホームマガジン

全部とる！ 疲れと痛み

なんとなく不調は
自律神経の乱れが原因!?

腰痛
ひざ痛
意欲減退
脳の老化
動脈硬化
心筋梗塞



頑固な痛みを解消
痛みナビ体操

なんとなく不調を緩和する
呼吸体操

自律神経の乱れを
整えるらく「ヨガ」

マインドフルネス
ウォーキング



疲れをとる最強の食材

脳の疲れを癒やす
質のいい睡眠7つの正解

疲れを放っておくと老化が進む!?
「脳」の休ませ方



慢性便秘、うつ、更年期症状に潜むことも

ストレスが原因のしつこい疲れ

副腎疲労

最新医療情報

疲れがとれない。やる気が出ない。

時にうつや更年期とされる症状は、ストレス対処ホルモンの工場である「副腎」の機能が落ちているせいかもしれない。注目を集めている「副腎疲労」について、メカニズムとセルフケアを解説します。



こんな症状に心当たりはない？

- ☐ 朝起きるのがつらい
- ☐ 塩辛いものが無性に食べたくなる。健康的な食べ物は欲しくない
- ☐ コーヒーやチョコレートがないと仕事を頑張れない
- ☐ 以前楽しかったことがおっくうだ
- ☐ ごはんが作れず買って済ませるが、手を抜いたことに罪悪感を覚える
- ☐ 性欲がなくなった
- ☐ 小さなことにイライラする
- ☐ PMS(月経前症候群)がひどくなった
- ☐ 風邪などの病気、ケガが治りにくい
- ☐ 頭がぼーっとして考えがまとまらない

これらはいずれも、ストレス過剰が続いて副腎疲労になり、副腎の機能が低下して表れる症状。4つ以上当てはまる人は食事や生活習慣を見直そう。

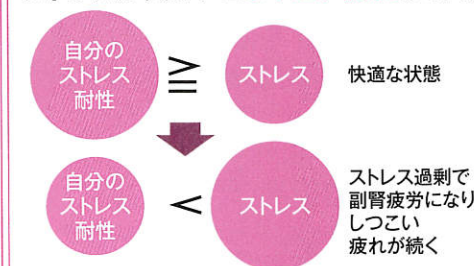
「副腎疲労」の典型例だ。「うつ病の薬を処方される人や、更年期症状だとして女性ホルモンの治療を受ける人もいるが、まずは疲弊した副腎に機能を取り戻させるためのケアが必要」と話すのは、副腎疲労の治療経験が豊富なスクエアクリニック院長の本間良子さん。副腎を疲れさせる「過剰なストレス」を見つけるのが治療の第一歩となる。



スクエアクリニック
院長
本間良子さん

聖マリアンナ医科大学医学部卒業。日本抗加齢医学会専門医、米国抗加齢医学会フェロー。医師である夫が副腎疲労になったのをきっかけに、米国で副腎疲労について学び日本人に合う治療法を研究。全国からの患者の治療に当たる。著書に「しつこい疲れは副腎疲労が原因だった」(祥伝社黄金文庫)。

ストレスが大きいとしつこい疲れが続く



どうして副腎疲労になるの？

過剰なストレスが続くと
体を守るホルモン
「コルチゾール」が
副腎から出にくくなる

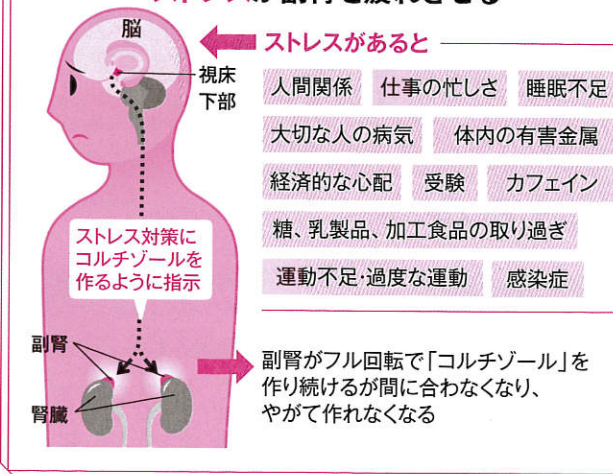
副腎疲労を引き起こす「過剰なストレス」とは、人間関係や過労だけではない。「ストレス」に対処するホルモン「コルチゾール」を分泌するのが副腎で、コルチゾールを必要とする要因はすべてストレス。具体的には糖の取り過ぎ、睡眠不足、薬、カフェイン、感染症など。こうした要因が強かったり、長く続いたり、重なったりすると、ストレスに耐えられる限度(個人差がある)を超えて、副腎疲労が起きる。副腎疲労は進行する。「最初

は自覚症状のないまま徐々にコルチゾールの分泌量が増え、ピークに達してもストレスが減らないと副腎の機能が下がって、分泌できるコルチゾールの量が減っていく。その結果、コルチゾールによる体の修復と調整が間に合わず、多様な不調が表れる。「ストレスで月経が止まるのもその一例。コルチゾールが大量に作られると、同じ原料(IIコレステロール)から作られる女性ホルモンに原料が回らず、その結果月経が止まる」。「副腎疲労でつらい思いをするのは「頑張り過ぎ」の人(本間さん)。我慢せず、重症化する前にセルフケアで副腎を守ろう。



ストレスが原因の炎症が体内で多発すると、コルチゾールで「消火」するのが間に合わず、花粉症やアトピー、喘息といった症状が表れる。

ストレスが副腎を疲れさせる

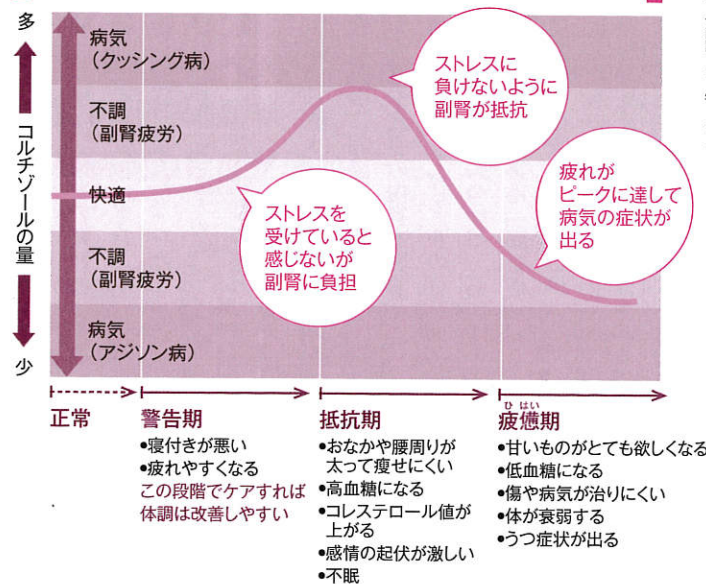


「体を守るホルモン「コルチゾール」の2つの働き」

- 体の修復
・体内の炎症
・アレルギー
・皮膚の腫れ
- &
- 体の調整
・血糖
・血圧
・脳の覚醒

生きるためのホルモンがコルチゾール。環境の変化に対応して体を守るために、朝最も多く作られ、日中の体の調整や修復に備える。

「副腎疲労が進むと「コルチゾール」が出にくくなる」



こんな人は副腎疲労になりやすい

- ☐ 責任感が強く頑張り過ぎ
- ☐ いつも睡眠不足
- ☐ 疲れているときにコーヒーをよく飲む
- ☐ 市販薬を日常的に飲んでいる
- ☐ アルコールをよく飲む
- ☐ 空気など環境が悪い所に住んでいる
- ☐ 加工食品をよく食べる

[副腎疲労から回復するためのセルフケア]

コーヒーは緩やかに断つ

コーヒーやチョコレートを手放せない人は、これらに含まれているカフェインが副腎を刺激してコルチゾールを出させる、という働きを利用しているから。ずっと刺激し続けると副腎がさらに疲れるので、徐々に減らそう。



朝食を和食にする

副腎が疲れていると、本来高いはずの朝のコルチゾールの分泌が低くなる。いきなり血糖値が上がるとコルチゾールを無駄遣いさせるので、朝は血糖値の上がりやすい玄米などがいい。タンパク質や油も血糖値を安定させる。



ビタミンB群をとる

副腎がコルチゾールやアドレナリンなどのホルモンを作る際には多くのエネルギーを使うので、ビタミンB群が必要。「どれか1つというのではなく、1日にそれぞれ50mgを目安にビタミンB群として摂取したい」(本間さん)。



早起きしない

ぐったり疲れている人は特に、頑張ることをやめる。「お勧めは米国で『パワースリープ』と呼ばれる昼寝。疲労回復とストレス解消に大きな効果がある。夜の睡眠時間を長くすると、朝の二度寝も効めている」。

お風呂や運動で汗をかく

魚介類を食べている限り、体内に水銀などの重金属が蓄積することは避けられない。これら重金属は酸化して体内で炎症を起こし、コルチゾールの分泌を増やす。「入浴や運動で汗をかけば有害金属の排出に役立つ」。

副腎疲労の予防や対策は？

「カフェインで頑張る」はNG 大切な仕事は眠ること 血糖値を上げない 食べ方を

「コルチゾールは、人間がそれなしには生きていけないホルモン。そのため副腎疲労が進んでコルチゾールの分泌量が減ると、予期せぬトラブルに遭遇して無駄遣いしないようにと、心は内向的になり、体は硬く動きにくくなる。それでも日々の生活があるので、副腎を刺激してコルチゾールを出させようと、体はカフェインを欲する」。

「どんな人でも社会と関わって生きている限り、軽度の副腎疲労は経験するのでは。私自身も出産後に副腎疲労になった」。セルフケア法を知っていれば、軽度のうちに元の状態に戻れる。

疲れ切つて動けないほど重度の場合は医師に相談を。病院では日常生活や食事の内容を問診し、同時にコルチゾールの分泌、栄養状態などについて、必要な検査を行う。実は「副腎疲労」は病名ではなく、1つの状態を捉えたもので、保険診療の対象にはならない。費用については事前に確認しよう。

副腎疲労の病院での治療

問診(食事内容も)

コルチゾールの検査

慢性フードアレルギー検査

重金属の検査 など

診断

食事の改善

睡眠など生活の改善

サプリメント など

治療

コルチゾールや性ホルモンの検査は唾液検査や24時間の蓄尿検査を行う。慢性フードアレルギー検査は血液検査で調べる。重金属は毛髪検査や尿検査。いずれも自由診療なので検査費用は医療機関によって異なる。