

●もたつき肉解消！年代別 全身「たるみ上げ」 ●「弱すぎメンタル」克服法

からだにいいこと

10

2017
October
定価 620YEN

特別付録

お金を引き寄せる！

開運「龍守り
カード」

保存版

“家事えもん” こと
松橋周太呂さん登場！

「家事の
得ワザ21」

話題の「体幹リセット」が効く！

2週間で“もたつき肉”を消す！

年代別
全身「たるみ上げ」

クヨクヨ・オロオロしなくなる

「弱すぎメンタル」
立て直し外来

“シワ”“たるみ”“くすみ”一掃

若見えの9割は
「目元」で決まる！

- シワ消去「綿棒ツボ押し&ミニ湿布」
- たるみ撃退「BBクリーム指3本塗り」
- くすみ解消「顔コリ“ボスキャラ”退治」

読者の下腹が変わった！



- “産後たるみ”にも！
「ぜい肉溶かしマッサージ」
- さとう珠緒さんが実証
「サボリ筋覚醒エクサ」
- “重力たるみ”には
「他力本願インナー」

へたな歯磨きより効果大！
病気・口臭しらずの
30秒「毒出しうがい」

毎朝ラクチン&若く見える！
大人の「切りっぱなしボブ」

“添加物”“隠れ油”ゼロ！
夏バテ
解消！ “ルー要らず”の
カレーレシピ

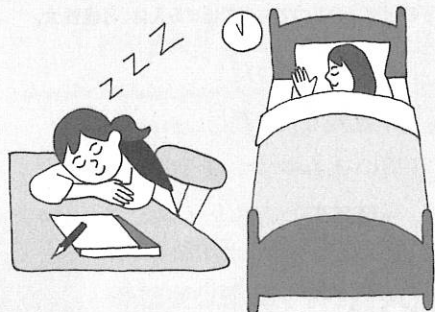
元気もやる気もないのは、「心」ではなく「内臓」からのSOS

「何もしたくない病」は「副腎

「副腎疲労回復テク」でやる気がわいてくる！

疲労回復テク
1「寝だめ」「二度寝」
「昼寝」はOK！

睡眠は副腎をクールダウンさせるいちばんの方法。なかでも、コルチゾールがいちばん多く分泌される朝6～8時に眠っていると、副腎を効率よく休ませることができます。眠りたいだけ眠るのがよく、朝寝坊や二度寝はおすすめ。平日十分な睡眠時間がとれない人は、5分程度の昼寝や休日の寝だめで副腎を休ませて。



▶▶ あなたの副腎疲労度をチェック！

以下は副腎が疲れていると出やすい症状。
ひとつでも当てはまれば、副腎が疲れているおそれあり！

- ☐ 毎朝起きるのがつらい
- ☐ 午前中はぼんやりしてしまう
- ☐ 風邪をひきやすく、治りにくい
- ☐ 以前楽しかったことがおっくうになった
- ☐ 疲れているのに寝つきが悪い
- ☐ PMS（月経前症候群）が悪化した

疲労回復テク
2小麦由来の食品と
乳製品を避ける

パンやパスタなど小麦由来の食品や乳製品は、腸の炎症を起こしやすい食品。炎症が起きますと、それを抑えるためにコルチゾールが消費されてしまいます。副腎の疲労を改善・予防するために、これらの食品はできるだけ避けるようにして。

疲労回復テク
3ビタミンB群をとり
食間を空けすぎない

副腎が働くには大量のエネルギーが必要。エネルギー代謝に欠かせないビタミンB群をしっかりと取りましょう。また血糖値が乱高下すると、調整のためにコルチゾールが消費されることに。空腹の時間が長引かないよう、規則正しい時間に3食とり、甘いものはなるべく控えて。

副腎が元気だと
「更年期」が
ラクになる！

更年期が近づくと、女性ホルモンをつくる働きが卵巣から副腎にバトンタッチされます。このとき副腎が元気だと、閉経に向かって女性ホルモンがゆるやかに低下。脳と体がラクに対応でき、更年期の不調を防止！

卵巣が
女性ホルモンを
つくる

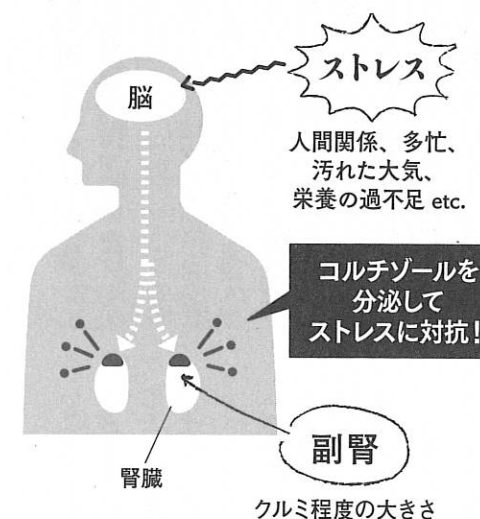
バトンタッチ！

更年期
副腎が
女性ホルモンを
つくる副腎が元気なら
バトンタッチがスムーズ！

COLUMN

疲労」を回復させればなおる！

【副腎はストレスと闘う臓器】



副腎は腎臓の上にある、クルミ程度の小さな臓器。「ストレスの腺」ともいわれ、コルチゾールを分泌して、さまざまなストレスから体を守っています。

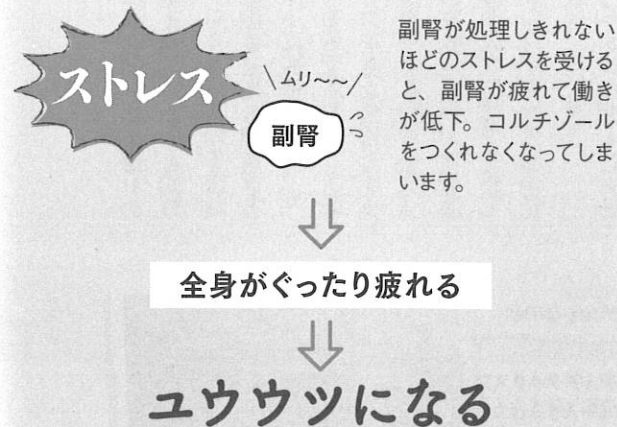
「副腎」が疲れると
ストレスに対抗できない
気分が落ち込んだりやる気が出ないのは、心だけの問題……と考えがち。でも「内臓の疲れ」が原因になっていることが、実はとても多いといいます。「内臓の疲れは体だけでなく、心の不調につながります。なかでも直結しやすいのが、副腎の疲労です」と医師の本間良子さん。

レスに対抗して体を守り、修復してくれる「スーパーホルモン」です。しかし、ストレスが多すぎると、副腎はフル回転でコルチゾールをつくり続けることになり、その結果、副腎が疲れ果て、分泌量が不足。体の修復が間に合わなくなり、疲労がたまって、体がぐったりしてしまいます。やる気になくなり、気分が落ち込むといった、心の不調で「SOS」を発するのです。「何もしたくない」気持ちが続くときは、まず副腎疲労を疑い、ケアするのが元気になる近道、と本間さん。「まじめながらんびり屋ほど、副腎に疲労をためがちです。疲労を解消するには、まず寝て、食事に少しだけ気をつけるのがコツ。副腎が回復するにつれ、メンタルも強くなっていきますよ」

副腎がパンクするとユウウツが発生！

副腎の能力は人それぞれ。ストレスがその人の限界を超えると副腎の機能が追いつかず、ユウウツを引き起こします。

ストレスが副腎の限界を超える



コルチゾール不足で全身の修復が間に合わなくなり、疲労が蓄積。結果、やる気が出なくなったり、ユウウツになったりします。



教えてくれたのは
本間良子さん
スクエアクリニック院長。日本初の「副腎疲労外来」を立ち上げ、心身のケアを行う。著書に「心と脳の不調は副腎ケアで整える」(祥伝社¥594) 他。