

生命保険の最新データ入手! **年齢別** あなたの「余命」を教えます

伊集院静「北野武さんと語り合った大杉漣さんのこと」  
霊長類史上、最高の身体vs.神に愛されたボディ「Wヌード」対決

カラ研究「疲れる」とは何か / 小平奈緒「所属 相澤病院」に隠された秘話

# 週刊現代



はるやま・ふくや・モンベルほか **何度でも入りたい会社**  
何度生まれ変わっても

メンタルも身体も弱い / アタマは期待してなかったけど……  
反論はするのね / 「MARCH」の体育会系は、もう要りません

大特集 **ダメされた / 一流企業の採用担当者が後悔している**

## 明治大の運動部出身が使えない

3月17日 定価430円  
Weekly Gendai 2018 March

### 悩める眞子さまが本音を打ち明けた 「サーヤ」黒田清子さんとの電話

大反響連載 裁判員制度は裁判官の「責任逃れ」が目的だった  
楽天・三木谷社長「放蕩中学生だったころ」

お見せしましょう  
新・沖縄北方担当相  
「温泉ハレン写真」

## 生命保険の受取人を私に 小室母からのメール

独走スクープ第3弾 紀子さまが激怒した

「妻のパート代」を黙っていたら、  
追徴課税を取られました  
超ハイテク / 我が家に「AIセックス・ロボット」がやってくる  
ヤクルト宮本慎也「若手に優しい上司が組織をダメにする」  
厳しくなった確定申告

# 様々なストレスを副腎が「火消し」できなくなると…



↑ 副腎疲労の人に多い腸のトラブルは小麦粉を中心とした糖分過多が原因。ファストフードなどは控えよう

→ 一日に何度も消臭剤をまき散らすのはもってのほか。化学物質が多く含まれており、身体を害する危険がある

↑ リーキーガットをはじめとする腸の病気、食生活の乱れのほか、歯科治療でアマルガムなどの有害金属が口腔



うつ病ではないので当然、薬を服用しても治らない。こうして私たちの病院に来る方がとても多い」

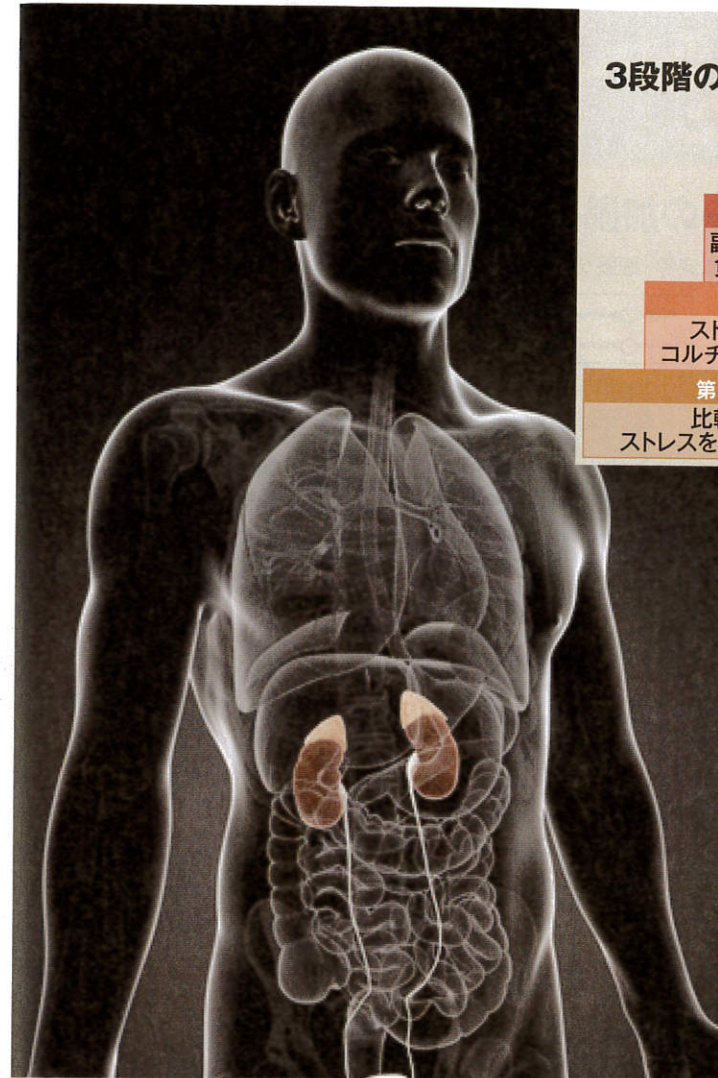
また、副腎疲労の患者は、ほぼ100%、腸に炎症を起こしているのだという。

「私たちの病院では、副腎疲労はまず腸から治します。便秘、下痢、胃炎が副腎疲労の引き金になる可能性もあります」

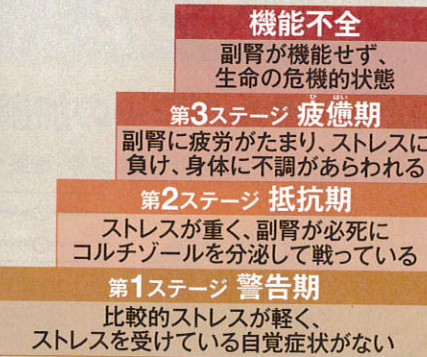
食品添加物や化学薬品を避けてなるべく自然な形で肉・魚・野菜から栄養を摂ることに気を付けるだけで腸内環境は劇的に改善されるという。

また、市販の消臭・芳香剤には多くの化学物質が含まれ、清潔になるより身体に毒を入れてしまう危険のほうが大きい。そのストレスに対しコルチゾールがたくさん分泌されるため、副腎疲労は進んでしまう。

「不自然に綺麗にしすぎることは、人間にとって苦痛以外の何物でもないのです」



## 副腎疲労の3段階のステージと機能不全



↑ 副腎の能力=ストレスホルモンであるコルチゾールの分泌力は個人差が大きい。アメリカでは「副腎疲労は万病のもと」という考え方が広がり、来院時にはまず副腎の診断がなされる

← 異変があっても自覚症状が現れにくい無言の臓器=「副腎」(図の肌色部分)。コルチゾールをはじめとして生命維持のために必要不可欠なホルモンを50種類以上も分泌する

## 原

因不明のしつこい疲労感に悩まされているとしたら、それは「副腎疲労」かもしれない。

日本で最初に「副腎疲労外来」を開いた、スクエアクリニックの本間良子・龍介夫妻が語る。

「副腎からは50種類以上のホルモンが分泌されます。中でもコルチゾールはストレスホルモンと呼ばれ、身体に炎症をおこす原因となるストレスに対して、消火活動をする水の役割を果たします。火事がたくさん発生すれば、当然水も多く使わなければなりません。限度を超えて水コルチゾールを消費してしまった結果、必要な仕事が出来なくなった状態を、私たちは『副腎疲労』と呼んでいます」(本間良子院長)。

(以下同)

この場合のストレスとは、身体に悪影響を及ぼし、炎症をおこす原因となる全ての要素のこと。精神的ストレスだけでなく、過労や食生活の乱れ、有害化学物質の摂取など、多くのストレスにさらされ続けることにより、さかんにコルチゾールを分泌する副腎は疲れ、機能が低下する。すると、シーソーのバランス(左上図参照)が崩れ、全身の疲労感をはじめ、さまざまな体調不良を思いう「副腎疲労症候群」になってしまうのだ。

「副腎疲労はまだ日本ではほとんど知られていない症状ですので、患者さんが症状を訴えても『心の病』『うつ病』と診断され、抗うつ剤などを出されてしまいます。しかし

最近耳にする「副腎疲労」

何をしたらわけてもならないのに「疲れた」と感じたら