

秋野菜を満喫!／おうちフードロスの減らし方／大人のハロウィーン♪

2019 10/17
特別定価 550円

オレンジゼンゼン

暮らしに「おいしい」と「ワクワク」を。

秋野菜レシピ。

まねしたくなる!

王道vsNEWフェイス
れんこん
美味バトル

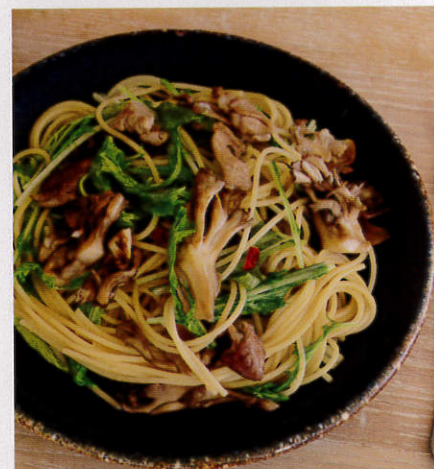
特別付録1

気になる不調を食べて解決
からだが喜ぶ
みそ汁の本



なめらかな口どけにうっとり
至福のかぼちゃプリン

100円ライトで楽しむ
LIGHT UP
HALLOWEEN



いまが旬!
きのこどっさり秋パスタ

秋の夜長に楽しみたい
〈長いも 里いも さつまいもで〉
絶品フライドいも

特別付録2

今日すぐ作れる
シンプルおかずカタログ
全16ページ

もったいないにサヨナラ
おうちフードロスの
減らし方

アラフォー世代の体の悩みを解決!

オトナ女子の保健室

年齢を重ねるにつれて増える、体や心のトラブル。
若いころはなかったのになぜ? 改善する方法はある?
そんなアラフォー世代のオトナ女子の悩みに
スクエアクリニック院長の本間良子先生が回答!

構成・文/和田美穂 イラスト/itabamoe

いつも熟睡できず、
朝、疲れが取れて
いないのでベッドから
起きるのがつらい

疲れやすく、今まで
普通にできていたこと
するのにもひと苦勞。
病気でしょうか?

ストレスの蓄積による
副腎の疲弊で不調が発生
疲れやだるさ、朝起きるのがつ
らい、やる気が出ない、気分が落
ち込むなどといった症状がある場
合、(副腎疲労(アドレナルファ
ティーグ)が疑われます。

トレス、暑さや寒さ、騒音、大気
汚染などといった環境的ストレス
の3つがあります。
これらのストレスがかかると副
腎から(コルチゾール)というホ
ルモンが分泌。これにより体の機
能が正常に働くよう調整され、ス
トレスに対抗します。でもストレ
スが重なりコルチゾールが過剰に
分泌されつづけると副腎が疲弊
し、コルチゾールをつくらなくな
ります。するとストレスと戦え
ず、先に述べたような症状が発生。
これが(副腎疲労)です。

副腎疲労になると、塩分や
糖分の濃いものを食べたく
なったり、アレルギー症状が
悪化したり、便秘をしたりと
さまざまな不調が出ます。更
に年々症状やうつも、じつは副腎
疲労が同時に起きていることが
ほとんどです。

副腎疲労は、病気ではなく病的
な状態を表したもので、正し

いくら寝ても疲れが取れず、
だるくて、やる気も出ません

く診断できる病院がまだ少ない
のが現状。ただ、最も重要な改
善法は、ストレス要因を減らす
ことです。

精神的ストレスの要因は排除
しつらいと思いますが、気づ
かないうちにかかっている
肉体的、環境的ストレ
スがかかり多く、それ
を取り除くだけでも効
果的。たとえば食品
添加物や、生活用品
に含まれる化学物質な
ども過剰にとるとスト

レスになるので、副腎疲労が疑わ
れたらなるべく無添加のものを選
んで。また、小麦製品に含まれる
グルテン、牛乳に含まれるカゼイ
ンは腸の炎症をまねくこともあ
り、体質によっては炎症を抑える
ためにコルチゾールが過剰に使わ
れ、やはり副腎の負担になります。
体内の有害物質を排泄するため、
水をよく飲むようにし、運動で汗
をかくたり、しょうがやねぎ、に
んにくなどの解毒作用のある食品
をとったり、発酵食品などで便通
をよくするのも有効。睡眠を充分

にとり、ヨガなどリラクセスでき
る趣味を持つのもおすすめです。
診察を受けたい場合、ネットで
(アドレナルファティーグ)で検索
すると診察可能な病院が見つかり
ます。病院では、コルチゾール値
や有害物質の蓄積度、腸の炎症の
有無を調べるなどして、原因を突
き止めて治療をします。副腎疲労
の症状があると、まわりから(怠
け者)と思われるがちでつらいです
が、副腎疲労が原因とわかればそ
れだけでストレスが減り、症状が
軽くなることもありますよ。

体がだるくて
ボーッとする事が多く、
気分も落ち込みがちで
うつっぽい気が……

教えてくれたのは……

本間良子先生

スクエアクリニック院長。聖マ
リアンナ医科大学医学部卒業後、
同大学病院総合診療内科入局。
専門は内科、皮膚科。副腎疲労
の提唱者、ウィルソン博士に師
事し、日本に副腎疲労という病
態があることを広める。著書に
「しつこい疲れは副腎疲労が原
因だった」(祥伝社)などがある。

