

筋トレ、ダイエット、SEXに影響大。ホルモンを味方に!

Tarzan[®]

BE MANLY. BE SOME.

成長ホルモンを利用して
痩せ体質になる!

筋肥大を促すIGF-1で
効率的に鍛える!

副腎ホルモンの力で
ストレス解消!

テストステロンを増やして
SEXを高める!

カラダを作り、ココロを動かす。

ホルモン の威力。

ストレス

メンタルの統制も
ホルモンの大事な役割。
その最前線を学ぼう。

ストレスに打ち勝つ生きる力を
与えてくれるのもホルモンの仕事。
そのとっておきの活用とは？

人間関係や仕事、恋愛、子育て。
私たちはそうしたことから毎日
何かしらの精神的なストレスを受
けている。一見悩まなくてなさう
なあの人も、多かれ少なか
れストレスは必ず抱えているもの。
それでも自暴自棄にならず、気持
ちを落ち着かせ、時には慰め、時
にはハッピーに持っていく将来への希
望を、期待を持てる精神状態に。そ
う促してくれるのは、脳内から分泌
されるホルモンである。精神的スト
レスを抑えてくれるホルモンはいく
つかあるが、まずはセロトニン、ア
ドレナリン、ドーパミン、オキシト
シンについて知っておこう。

毎朝太陽の光をしっかりと浴びよう。

セロトニン



肉や魚、卵や乳製品、大豆食品に含まれるタンパク質は、セロトニンの原料となるトリプトファンがたくさん含まれている。また、太陽の光をたっぷり浴びたり、ウォーキングなど一定のリズム運動を定期的に行うことでセロトニンの分泌量は増えるという。セロトニンは心のバランスを整えてくれるホルモンだ。

緊張や興奮、不安や恐怖で分泌。

アドレナリン



競馬やパチンコなどのギャンブルにハマった時、スポーツの応援、筋トレをガシガシやった時や、コーヒーなどのカフェインを摂った時。アドレナリンが出る場面は実に多い。そして最たるものが「恋」。人に恋した時のドキドキはまさにアドレナリンによるもの。その一方で、過剰分泌は攻撃的な性格になるデメリットも。

いわゆるメンタルホルモン といえばこのあたりだが？

積極的なスキンシップが効果的。

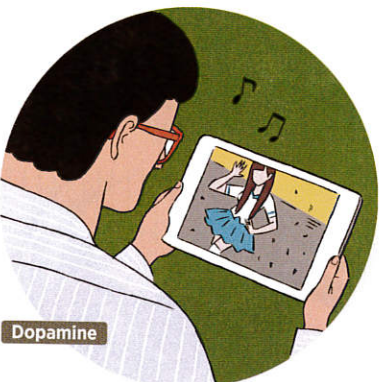
オキシトシン



信頼できる相手や恋人、ペットとの肌の触れ合いで分泌されるオキシトシン。不安な気持ちを落ち着かせたり、他人への信頼を回復させたり、さまざまな精神的ストレス解消にもつながる大事なホルモンだ。また、映画に感動して涙したり、家族団らんの時間を楽しんだり、気の置けない友達と食事したり語り合った時にも出る。

何かに夢中な時に生まれます。

ドーパミン



好きな芸能人やミュージシャンなどの映像を見るともうそれだけで嬉しい。その時あなたの脳内はドーパミンが生まれている状態だ。あと、恋人と付き合い始めの恋愛がすべてに優先する状態も同様。その一方で、対象に対する依存性が高くなりすぎるのがドーパミンの欠点。他の大事なことを放り出すようになったら危険だ。

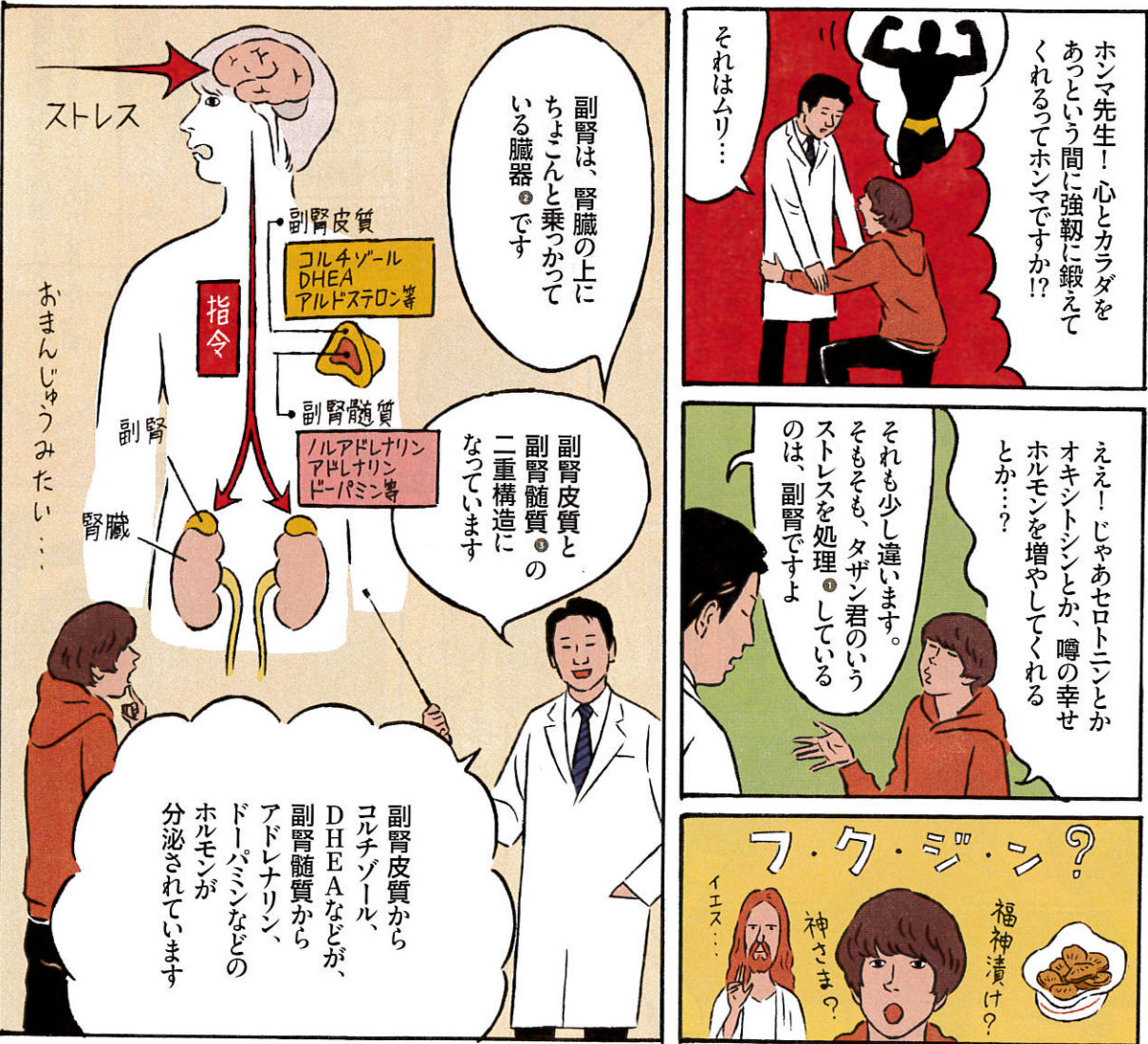
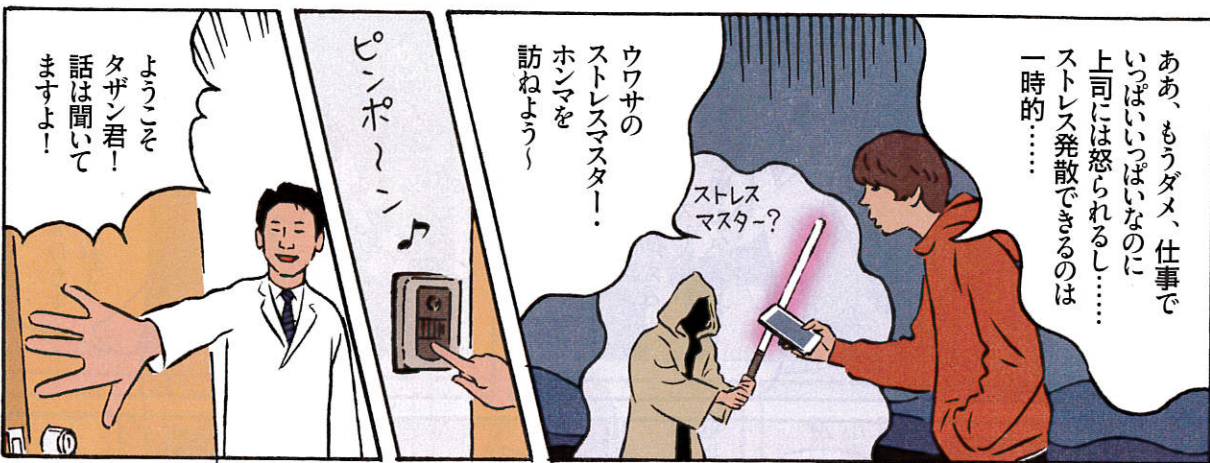
たり、興奮や緊張状態になって交感神経系が優位になると副腎の副腎髄質から分泌されるホルモンで、血圧を上昇させたり心拍数を増加させる。大勢の前にプレゼンで登壇した時など、ドキドキするのはこのためだ。アドレナリンが分泌されると痛みや疲れを感じにくくなったり、普段以上に力が出たりする。

ドーパミンは何か嬉しいことや良いことが起きると脳内で分泌され、快感を得られるホルモン。これが出ると私たちは意欲的になり、もっと嬉しいこと、楽しいことをしたくなる。また目標を達成し、その褒美が与えられた時にも分泌される。アイドル好きなら、仕事で嫌なことがあっても推しのグループの映像を見ればそれも忘れて「ああ最高」となる。これ、ドーパミンの作用だ。

冒頭のセロトニンと同じく、心を落ち着かせるホルモンがオキシトシン。ストレスを抱えた時でも恋人や親しい人にタッチやハグをしたり、愛するペットに触れると心が温かくなって癒やしを得られるのは、オキシトシンが分泌されるからである。そしてもうひとつ、広い意味の「ストレス」に対処する頼れるホルモンの一つ。それが副腎皮質から分泌されるコルチゾールだ。

メンタルホルモンの土台は腎臓の小さな臓器。
副腎ホルモンがストレスを和らげる！

慢性ストレスに抗うのは副腎ホルモンの役割だけど、なかでも「コルチゾール」にストレスを和らげる力があるという。副腎ケアの第一人者・本間龍介先生を直撃。



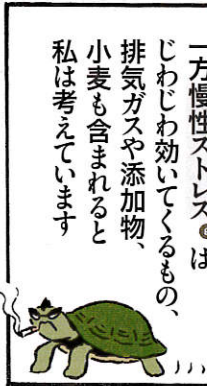
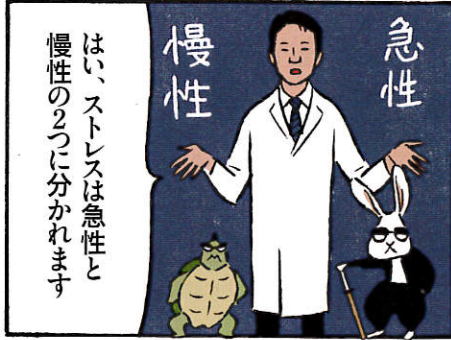
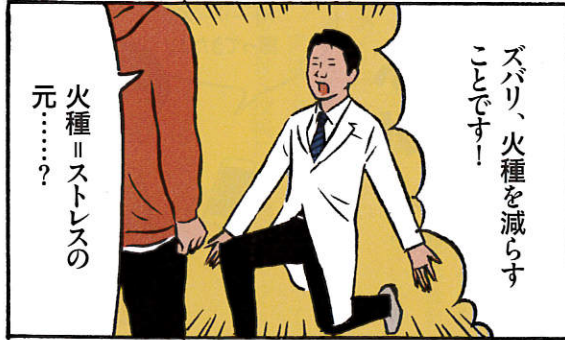
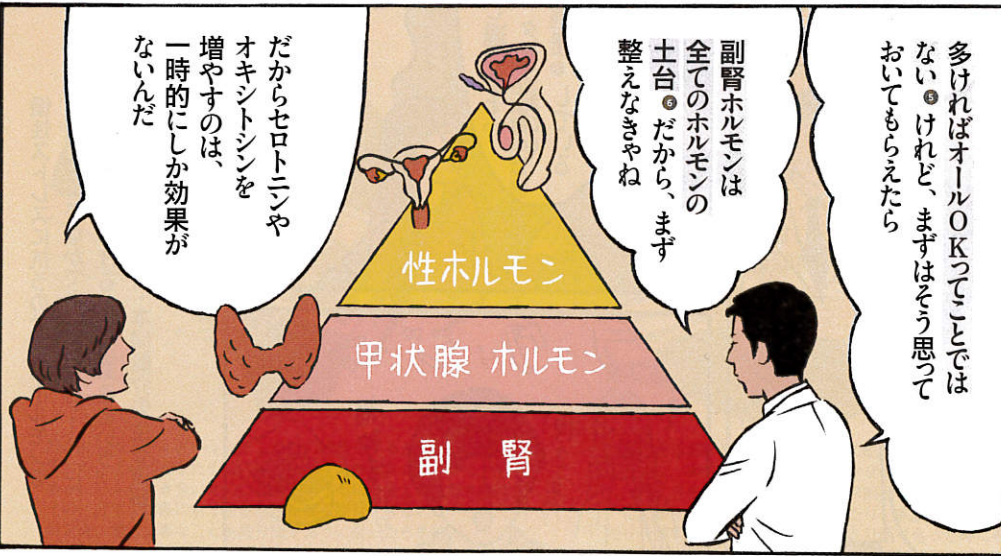
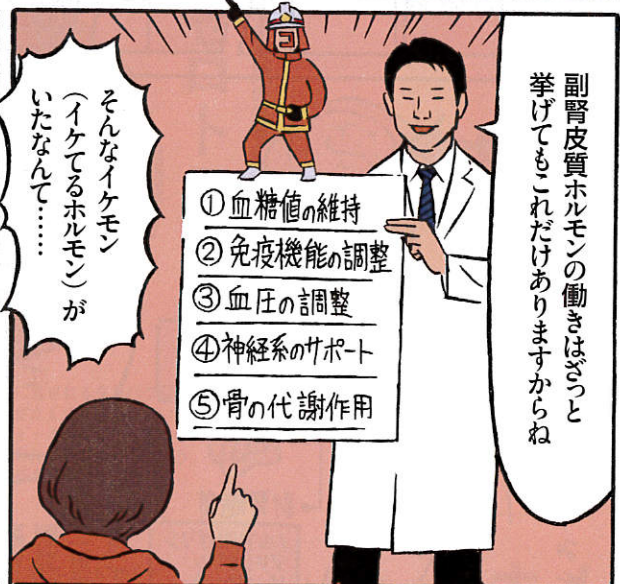
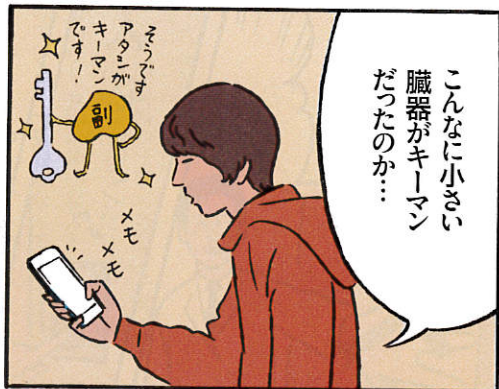
1 脳がストレスをキャッチ。でも対応するのは別の場所。

さまざまなストレスを脳が受ける。脳の底部にある視床下部が副腎や下垂体などの臓器にホルモンを分泌するよう指令を出す。そのホルモンによって全身で対処反応が起こるのだ。心拍数が増加してドキドキしたり、血圧が上がったり、食欲が落ちたりするのはそのため。もっとわかりやすく言うと、ストレスをキャッチするのは脳。その処理を任されるのは副腎などの臓器。そして最終的にカラダのいろいろなところにストレス反応が出るというわけ。それらが瞬時に行われるのだから、ホルモンの反応および処理能力の高さには驚かされるばかり。

2 副腎は腎臓の小さな臓器。その役割とは？

じゃあいろんなストレスを処理する副腎って何なの？って話である。まず、名前からして「腎臓をサポートする」というイメージがあるし、事実副腎は腎臓と同じく左右に2つあり、腎臓の上に乗った形で存在する。しかし役割的には腎臓とは全く関係なく、腎臓は尿を作るなど泌尿器系の働きをする一方、副腎はホルモンを作ったり分泌する内分泌器官。他にもホルモンを出す内分泌器はいくつかあるが、副腎が出すホルモンは特に重要な働きをするのだ。

副腎はまんじゅうの皮とあんこのような二重構造になっている。その皮に当たる部分が副腎皮質で、あんこに当たる部分が副腎髄質。副腎皮質からはコルチゾールやDHEA、アルドステロンなどの副腎皮質ホルモンが、副腎髄質からはノルアドレナリン、アドレナリン、ドーパミンなどの副腎髄質ホルモンが分泌され、それらがさまざまなストレスに対処している。なかでも特に働き者のコルチゾールなのだ。



4 副腎皮質ホルモンのひとつ、コルチゾールの大事な役割。副腎が作るコルチゾールは、別名ストレスホルモンとも呼ばれるほど、ストレスに対抗してくれる存在だ。一般的にストレスという、人間関係の悩みや家庭、仕事に関することなど、精神的なものを想像しがち。しかしカラダに悪影響を及ぼすものは精神的なものも物理的なものもすべてストレスであり、それを受ける体内で大きな炎症が起きてしまう。コルチゾールはその炎症を抑える消炎剤のホルモンで、ストレスの増加に合わせて分泌量も増える。コルチゾールをはじめ、DHEA、アルドステロンなどの副腎皮質ホルモンは、血糖値の維持や免疫機能の調整、神経系サポートなど、命に関わる大事な働きを担っている。

5 コルチゾールをたくさん出せばいいわけじゃない。コルチゾールがストレスホルモンなら、たくさん出せばその分ストレスが解消できるのでは? と考える人もいるだろう。しかしそうはいかない。コルチゾールの量は個人差があって、適量は人それぞれ。分泌量が多すぎても少なすぎてもダメ。コルチゾールの分泌量が多いという事は、消さなければいけない体内の火種、つまりストレスに起因する炎症がたくさんあるということ。ストレスが増えすぎるとコルチゾールの分泌量が追いつかず、さまざまな疾患や疲労感、老化症状といった不調を引き起こしてしまう。

6 副腎ホルモンはすべてのホルモンのベースとなる。副腎は実に50種類以上のホルモンを生産、分泌しており、近年の研究ではその機能がうまく働かないと高血圧や慢性疲労、糖尿病、アレルギー、動脈硬化、認知症などの不調や疾患の原因になることが判明している。そこで医療先進国のアメリカなどでは、まずは副腎をケアしてホルモンの状態を正常に戻したうえで、それらの疾患を治療することが基本となっている。

7 突然の変化や危機的状況に遭遇すると急性ストレス。急に上司に叱責されたり、地震や台風などの自然災害に見舞われたり、恋人に突然別れを告げられるなど、急な変化や予期せぬことが起こった時に感じるのが急性ストレス。

8 自覚しにくい慢性的なストレスが厄介なのだ。感染症をはじめとするさまざまな疾患や日々の過労、睡眠不足、多くの食品に含まれる添加物やカフェイン、薬、有害化学物質など、その場では自覚できなくても、じわじわと溜まっていき、長期的にカラダを蝕んでいくのが慢性ストレス。こうした多くのストレスに抗うべくコルチゾールを分泌し続けると、働きっぱなしの副腎は疲弊し、いずれまでもに機能しなくなってしまう恐れも。

9 慢性ストレスを避け、出す食生活に改善する。ストレスに対抗して疲ればなしの副腎だけど、自分でケアすることはできる。まずは毎日の食べ物に気を付けて腸の状態を整え、同時に有害物質の多い食事や飲み過ぎを避けて肝臓の負担を減らし、不足しがちなビタミンB群やタンパク質、亜鉛を積極的に摂って内分泌系を活性化させる。まずは食生活の改善から。

10 慢性ストレスを溜めないライフスタイルを目指す。疲れ切っていた副腎を復活させた本間先生の日常生活とは? 次ページのストーリーズをチェックしてできることから取り入れてみよう!

43

アウトドアの趣味を持つ。 これも副腎回復方法。

「ストレスを溜めないためには自分の時間を確保し、できれば趣味に没頭するのも大事。多くの患者さんに副腎回復の方法としてアドバイスしていますが、アウトドア系の趣味を持つ方は副腎が早めに回復する傾向がある。私も特に子供が生まれて以来、冬はスキー、夏はプールに登山、川遊び、田植えや野菜収穫など外遊びを楽しんでストレスを発散します」と本間先生。そろそろ春到来。外で遊ぼう！

#アウトドア



サウナで“整える”。 実は副腎にも効果あり。

週2回はサウナに通って汗を流すという本間先生。「普段の生活で体内に取り込んでしまう汚染物質を排出する方法のひとつです。実はたっぷり汗をかいても、それで出せる汚染物質はほんのわずかなのですが、香水やホルムアルデヒドといった有機溶剤は汗からじゃないとデトックスできないことが最新の研究で判明しています。汗をかくのも大事な副腎健康法です」サウナで“整う”のは副腎も同じなのだ。

#サウナ



付き合い悪くてもOK。 自分のペースを大切に。

「職業柄、会食のお誘いも多いのですが、必要以上には参加せず、特に苦手な人がある場合は顔だけ出して早めに退席します（笑）。結果的に友達が少なくなっても構わないので、尊敬できる人や魅力的と感じた人だけ会食したい。飲酒量も減らせますしね」そして実はSNSのやりすぎも禁物。常に人の投稿をチェックし、リプにすぐ返信するのはある意味人付き合いのようなもの。一人で過ごす時間を大切に！

#人付き合い



副腎が回復したら 自然とやる気が起こる。

週1回パーソナルトレーナーの指導を受け、自主練も含めると週2回みっちり筋トレに動くと本間先生。「ストレスまみれだった頃はこんなこと考えられませんでした。副腎が疲労して甲状腺機能が低下すると筋肉がつきにくいですし、コルチゾールが出すぎると体幹の筋肉をすり減らすんです。でも食生活を見直して副腎が元気になると、自然と運動する気力も湧いてくる。ゴルフもいい全身運動になっています」

#筋トレ

本間先生の一日に学ぶ 副腎健康ライフスタイル。

ストレスを和らげるホルモンの源である副腎。その機能を正常に戻すには一に食事、二に生活の改善。今日から実践。



毎日9時間働いても 必ず8時間睡眠を確保。

医師と聞くと勤務のイメージ、本間先生は……？「起床は6時。8時にクリニックに着いてミーティングを行い、9時から17時までランチを挟んで診察。18時には帰宅して家族と食事の用意をし、食べたら風呂、読書。残務を片付けたらストレッチをして寝てしまう。仕事、家族との時間、自分の時間を確保しても昼夜逆転の生活をせず規則正しい生活を送る。これで副腎は休まり、働く時にはしっかり働きますよ」

#早寝早起き

疑うべきは小麦過多。 原点の和食に戻そう。

「副腎の健康のためには食べたものが腸で消化吸収され、不要物は尿や便で排泄されなければならない。そこには腸内細菌のバランスを整える必要があるのですが、小麦が含むグルテンや、乳製品が含むカゼインを頻りに摂ると、腸の消化吸収機能が落ち、炎症を起こす危険性がある。小麦と乳製品を控えて和食中心にし、味噌や納豆などから植物性乳酸菌を摂りましょう」そんな本間先生の食生活は欄外の通り。理想的！

#食事



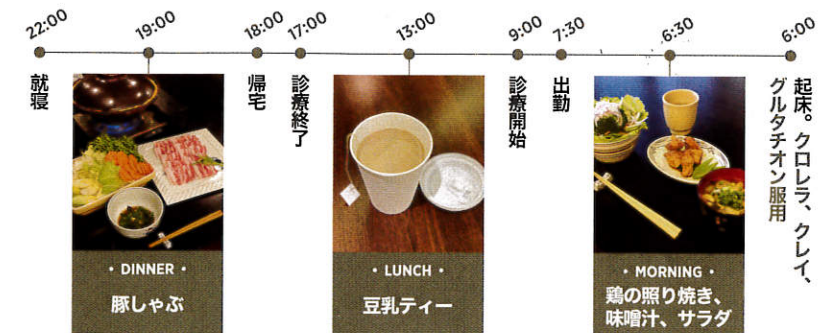
下痢や便秘は考えもの。 朝、元気に出す秘訣は。

「毎朝6時に起きますが7時半に家を出るまで2回排便のタイミングがあります。1日に3回は排便、いや快便していますよ！」と話す本間先生。その理由は？「カラダにいいものを摂り、有害なものを摂らない。そのシンプルな選択で腸をマネジメントしているからです。現代人の食生活は偏って食べ過ぎる傾向がある。下痢や便秘を繰り返す人は私のやり方を参考に、まずは毎日の食事から見直してみてください」

#トイレ

本間先生の一日の
食事はこんな感じ！

「食事はとにかく消化と吸収の良いものを摂り、胃腸に過度に負担をかけないように心掛けています」と本間先生。その一例がこちら。起き抜けにサプリメントを飲み、朝から鶏肉でタンパク質を、野菜で繊維質を、味噌汁で植物性乳酸菌を摂る。お昼は豆乳ティー。その分、夜は豚しゃぶで肉と野菜をたっぷり。



本間の食事、鉄の四則

- ① グルテンフリー
カゼインフリー
エッグフリー
- ② ミネラル補給
- ③ サプリメント約10種を
体調に合わせて服用
- ④ お酒はたまに