

がん撃退! 再発・転移も阻止

【ハナヒラタケ
濃縮乳酸菌】

2020 11月号

手術を阻止!

健康365

2020年9月16日発行(毎月1回16日発行) 第17巻第11号(通巻1955) 2004年12月2日第3種郵便物認可

脊柱管狭窄症

【吉松式3大療法】で激痛・しびれ解消!



プロ野球界初の
チームドクターが考案

含有量世界一! 新型コンドロイチン
飲むマリントーサで

脊柱管狭窄症の痛み・しびれを撃退

塗るマリントーサで足腰の痛みが即解消!
らくに立てた、杖なしで歩けた!

温圧チップを特効ツボに貼るだけで間欠性跛行・坐骨神経痛が治まった!

皮膚科医実証!

乾癬 白斑 みるみる改善
乾癬の発疹・かゆみ・鱗屑を一掃【平戸つる草
活性酸素を除去肌の色が復活【宝石クリーム】

人工透析にならない!

慢性腎臓病

尿毒素を吸着してクレアチニン値が改善!
末期でも有効と腎臓専門医が証言【純炭粉末】



梅宮アンナさん
インタビュー

最愛の父・梅宮辰夫さんを
苦しめた透析生活を語る

糖尿病

腎臓に力ギはあつた!
撃退の力ギは

合併症対策の盲点 ストレスホルモンを抑えると
大学が実証! スーパー薬米【紫紺米の粉】



副腎は五〇種類以上のホルモンを分泌する重要な臓器で過度なストレスで機能が低下

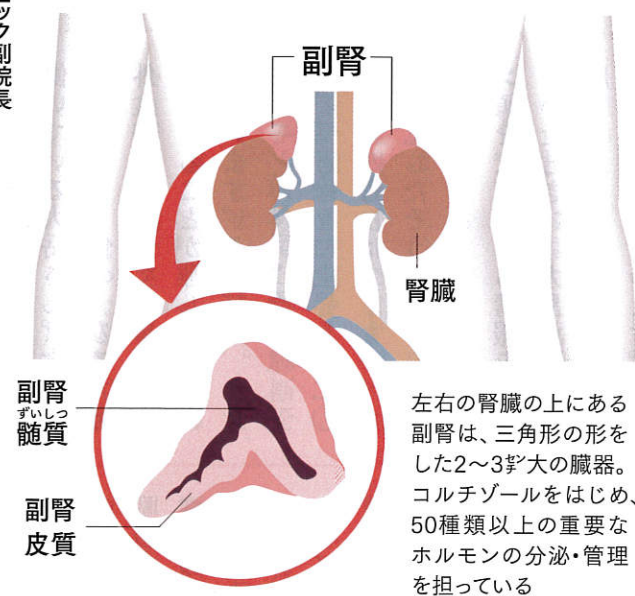
副腎という臓器の名前を聞いたことはあるでしょうか。副腎は約二・三センチ大の小さな三角形をした臓器で、体の左右にある腎臓の上に乗っているように存在します。腎という言葉が含まれる副腎は、腎臓の仲間、もしくはその一部と思われがちですが、腎臓とは関係のない独立した臓器です。

副腎が本来の機能を正常に果たせなくなることで起こるのが「副腎疲労」です。私たちが夫婦で運営しているスクエアクリニックは、日本で初めて副腎疲労の専門外来を開いた医療機関です。きっかけは、私自身が重



老化や病気予防のカギを握る重要臓器

本間龍介 スクエアクリニック副院長



度の副腎疲労を患ったことにあります。副腎疲労の主な症状として、強い全身の疲労感や意欲の低下、不眠症といったうつ病に似た症状が挙げられます。私が副腎疲労を患ったのは、中学生のときでした。医師になってからは、副腎疲労の状態はよりいっそう

深刻になり、休職を余儀なくされるほどでした。「うつ病」と診断された私には、抗うつ剤が処方されましたが、毎日服用しても症状は悪化するばかりでした。当時の私の体には、いったい何が起こっていたのでしょうか。まずは、副腎の働きから解説しましょう。

副腎は、生命を維持するために欠かせない五〇種類以上のホルモンを分泌している重要な臓器です。小さな三角形の副腎は二層構造で、外側は副腎皮質、内側は副腎髄質に分かれています。副腎皮質からはコルチゾールを中心に、

アルドステロンやDHEAといったホルモンが分泌されています。副腎髄質からはアドレナリン、ノルアドレナリン、ドーパミンなどのホルモンが分泌されています。副腎はこれらのホルモンが体内で適切な量に保たれるように、絶えず調整をしています。

副腎が分泌するホルモンの中で最も重要といえるのが「ストレスホルモン」といわれるコルチゾールです。ストレスを感じた体は、みずから守るために血圧や血糖値を上げて危機に備えようとしています。コルチゾールはいわば、私たちがストレスと「闘う体」になるためのホルモンです。

ひと口にストレスといっても、多くの人が考える精神的なストレスだけではありません。大気汚染や食品添加物、気温や気圧の変化、持病や感染症など、心身に悪影響を及ぼすすべてが該当すると考えていいでしょう。

コルチゾールは、体にストレスがかかる副腎から分泌され、血液の流れに乗って全身へと運ばれます。血圧や血糖値のみならず、免疫機能や神経系の調整

も行うことで、ストレスに対抗する体にしてくれるのです。

体にかかるストレスが多い人は、コルチゾールが過剰に分泌されています。その状態が続くと副腎は疲労し、必要なときに十分な量のコルチゾールを分泌できなくなるとストレスと闘えなくなります。この状態が副腎疲労です。

ストレスが許容範囲を超えている副腎は、さらに疲弊することとを避けるために全身の活力や意欲を奪うようになると考えられます。私が苦しんでいた全身の倦怠感やうつ状態は、副腎疲労の進行を抑えるために副腎みずからが取っている緊急処置といえます。

さらに、副腎疲労の状態になると、副腎から分泌されるべき五〇種類以上のホルモンにも悪影響を及ぼします。副腎疲労は性欲の減退をはじめ、女性の場合にはPMS（月経前症候群）や更年期障害などの症状にもつながります。さらに、生活習慣病や花粉症などのアレルギー症状、橋本病やバセドウ病といった自己免疫疾患を引き起こす危険度も高まってしまうのです。

副腎の秘密を専門医が徹底解説

副腎をいたわるには腸内環境の向上も重要でカビのエサになる糖質を減らすといい

副腎の負担を減らすためには、精神的なストレスの軽減はもちろん、腸の炎症を抑えることが大切です。特に注意したいのが、腸にすむカンジダ菌というカビの一種の存在です。常在菌の一つであるカンジダ菌は健康な人の腸内にもすみついていますが、カンジダ菌が増えた腸内では炎症が起こるようになります。体の危機を感じた副腎はストレス

ほんま・りゅうすけ
聖マリアンナ医科大学大学院医学研究科修了。医学博士。日本抗加齢医学会専門医、日本抗加齢医学会評議員、米国抗加齢医学会フェロー、米国発達障害児バイオロジカル治療学会フェロー、日本医師会認定産業医、日本内科学会会員、NPOやさしい医療推進協議会理事

に対抗しようとコルチゾールを分泌し、その状態が長く続くと副腎疲労が起こってしまうのです。

副腎の負担を軽くするには、腸内環境を適切に保つことが大切です。カンジダ菌は糖質をエサとしています。お菓子はもちろん、炭水化物をとりすぎないようにしましょう。特に、小麦

には注意が必要です。小麦を摂取すると、腸管壁を破壊する物質が過剰に分泌されることが分かっています。炭水化物の摂取には小麦を使ったパンやパスタではなく、日本人に適したコメを中心にしましょう。

残暑や運動不足も、体にとってみればストレスの一つです。糖質を控えた食事とともに、心のストレスをためすぎない生活を送って副腎をいたわるようにしましょう。



本間龍介先生が診療されているスクエアクリニックの連絡先は、〒212-0013 神奈川県川崎市幸区堀川町580 ソリッドスクエア 東館1階 ☎044-511-4191です。