

男も女も… 鍵を握るのはホルモンだった

Tarzan®

願いを

叶える

無理なく、痩せたい！
ストレスに強くなりたい！
効率よく筋肉をつけたい！

病気知らずになりたい！
異性への理解を深めたい！
いつまでも若くいたい！

チカラ！

ホルモンの

7/14 2022
Tarzan No.836
¥690 特別定価

ストレスに強くなりたい！

ヨロとカラダのホルモン・マネジメント。

「ストレス社会」を生き抜くために、ホルモンの力は必要不可欠。耐性を高めつつ、上手に解消する術を学ぼう。

そもそも

ストレスとは？

気温が激しく上下しても、健康なヒトの体温は平熱に保たれている。このように、ヒトには、外部の環境がどんなに変わっても、内部の環境をなるべく一定に保っておく仕組みがある。これは、ホメオスタシス（恒常性）と呼ばれるもの。

ところが、何らかの刺激を受け、そのホメオスタシスが崩れて内部環境が乱れることもある。

それがストレスだ。

ストレスとは、もともと物理学の用語。力が物体に加わり、ひずみが生じた状態を指している。

これをヒトに当てはめ、ストレスと呼んだ生理学者ハンス・セリエは、「ストレスは人生のスパイスだ」という名言を残した。

確かに、人生にストレスは付き物だし、適度なストレスはやる気や活力を引き出してくれる。むしろ、一方、ホメオスタシスを維持する回復力や適応力（レジリエンス）を大きく超える強いストレスは、スパイスどころか劇薬となり、心身に深いダメージを与えてしまうのだ。

このストレスからのレジリエンスでポイントとなるのが、ストレスを感じると分泌される各種ホルモン。ホルモンを分泌する内分泌系と、協力して働く自律神経系こそが、レジリエンスを担う主役なのだ。

まずは炎症と化学的ストレスに対処しよう。

ストレスとの関わりで近年注目されているものがある。「炎症」だ。

炎症とは、ホメオスタシスを保つための防御反応の一つ。炎症というと皮膚の痒みや赤みを想像するが、体内でも炎症は起こる。ことにストレス下では同時多発的に発生する。

この炎症を抑えるホルモンが「コルチゾール」。ストレスの慢性化で炎症が連続すると、火消し役のコルチゾールを分泌する副腎がフル回転。いざ燃え尽き、疲労を招くのだ。

ストレスというと人間関係など精神的なものを想像するが、それ以外にも炎症の火種は多い。寒暖差などの物理的ストレス、コロナなど感染症による生物学的ストレスもそう。

なかでも、知らない間に炎症源となり、心身を弱らせるのが、化学的ストレス。胎児のへその緒や臍帯血からは、母体から受け継いだ2000



炎症は一種の免疫反応。基本はポジティブなものだが、慢性化・同時多発化するとホルモン分泌や自律神経系が機能不全を起こす。炎症の火種でとくに問題なのが化学的ストレス。

抗ストレスの主役、コルチゾールとは？



副腎皮質からはコルチゾール、DHEA、アルドステロン、副腎髄質からはノルアドレナリン、アドレナリンなどが分泌される。それらは甲状腺から出る甲状腺ホルモン、精巣や卵巣で作られる性ホルモンが働く土台となる。

知っておきたいセロトニンとオキシトシン。

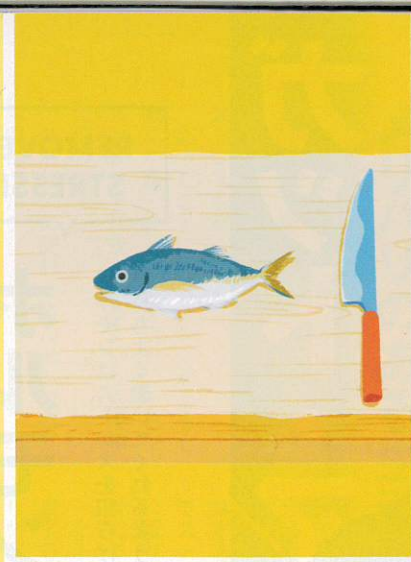
コルチゾール以外にも、ストレスとリンクするホルモンは多い。ここではセロトニン、オキシトシンを取り上げよう。

まずは、セロトニン。脳内で分泌される神経伝達物質の一つであり、視床下部、大脳基底核、延髄などに高い濃度で分泌されている。

脳内にはセロトニン以外にも多くの神経伝達物質があり、メンタルの起伏を左右している。なかでも、喜びや快楽をもたらすドーパミン、不安・緊張・興奮などを促すノルアドレナリンの役割が大きい。セロトニンは、ドーパミンとノルアドレナリンの暴走をなだめ、ストレス下のメンタルを安定させてくれる。

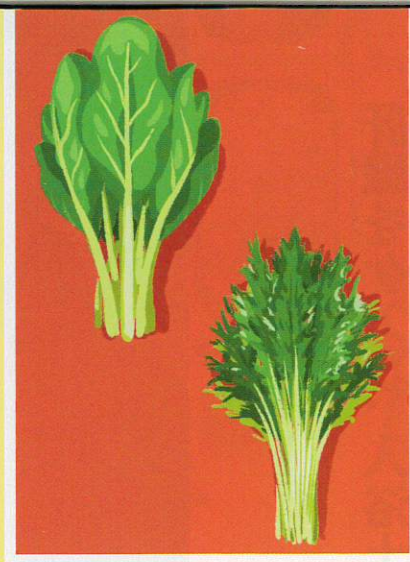
質の高い眠りはレジリエンスに不可欠だが、セロトニンは眠りにも関わる。眠りを整えるメラトニンというホルモンは、セロトニンから合成されるのだ。セロトニン不足だとメラトニンの機能が落ち、眠りの質が下がってストレスに弱くなる。

続いてオキシトシン。視床下部で作られ、脳下垂体から分泌される。オキシトシンは、女性の妊娠や授乳に必須のホルモンだが、親しい人やペットなどとのスキンシップでも、年齢性別を問わず分泌される。不安な気持ちを落ち着かせて、緊張をほぐしてストレス解消へ導く。



TIP 6

魚はマグロより
アジにする。



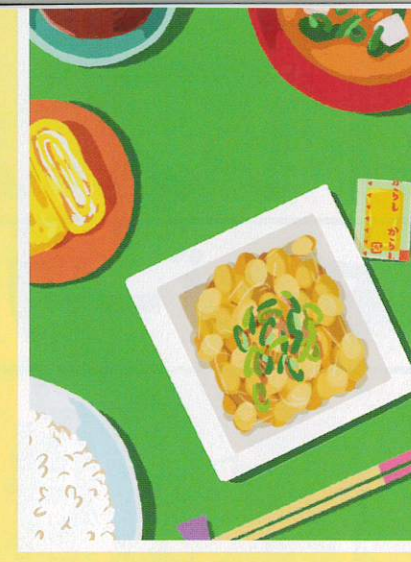
TIP 5

スーパーフード
よりも伝統野菜を
選ぶ。



TIP 2

牛乳よりも
豆乳を選ぶ。



TIP 1

1週間、朝食を
和食に切り替える。

ヘビーメタルといっても、メタリカの話ではない。ヘビーメタル＝重金属は、鉄より比重が重たい金属の総称。このうち、鉄、亜鉛などはカラダに不可欠な栄養素だ。一方、重金属には炎症やより大きな健康被害をもたらす鉛、水銀、ヒ素などがあり、国内外で公害を引き起こした。だが、それは過去の話ではない。今でも私たちは知

らない間に重金属を摂っている。その供給源が、魚類。なかでも、魚を食べる捕食魚は生物濃縮で、海中の重金属を溜め込む。ことにマグロなどの大型魚、金目鯛などの深海魚は重金属が蓄積しやすい。食べるなら週1～2回に留めよう。「まな板より大きなサイズの魚は要注意。青魚を食べるなら、サバよりもアジの方が安心です」

ブロッコリースプラウト、アササイ、チアシード……。毎年のようにスーパーフードと呼ばれる新顔の野菜や果物が登場する。スーパーフードは栄養価が高いといわれるが、基本的にすべて外来種。「生物の外来種には敏感なのに、食べ物外来種に無頓着すぎ。日本人に食歴ゼロの外来種が、体質に合うかどうかは、完全な未知数。

スーパーフードが、化学的ストレスにならないとは言いきれない」野菜や果物の大半も元を辿ると外来種なので、日本各地で古くから栽培されてきた伝統野菜にも目を向けたい。日本産の野菜や果物はウド、フキ、セリ、ミツバ、ミョウガ、カキなど。どれも地味だが、スーパーで見かけたら手にして、たまには味わってみたい。

小麦以外にも、身近なのに日本人の体質に合わないため、化学的ストレスになりやすい成分を含むものがある。牛乳・乳製品だ。牛乳の乳糖がうまく消化できない乳糖不耐症の人は多い。下痢などの典型的な症状が乏しく、無症状の隠れ乳糖不耐症も少なくない。「さらに牛乳・乳製品のカゼインにより、アレルギーや炎症を起こ

すことがよくあります」牛乳・乳製品をしばらく断ち、調子が良くなる実感があるなら、乳糖がカゼインが合っていないのかも。牛乳は豆乳、ヨーグルトも豆乳ヨーグルトに替えてみよう。プロテインはカゼインを含まないタイプに。高価だが、牧草牛から作ったWPI（ホエイプロテインアイソレート）タイプが理想だ。

体質に合わないものを食べると、ストレスも炎症も起こりやすい。日本人なら極力和食を選んだ方が炎症を抑えられる確率が高い。食事を見直すなら、朝食から。朝食はだいたいルーティン化し、同じものを食べ続ける。ゆえに影響は大きいはず。パン党は、試しに和食に替えてみよう。1週間トライして体調が良くなるようなら、

小麦が体質に合っていないのかも。「パンの原料となる小麦のグルテンにアレルギーを持つ日本人は少なくありません。グルテンは腸などで炎症を起こしやすいのです」仮に朝食を和食化して快調になったら、小麦を使ううどんやそばなどの麺類、ピザ、ケーキなどのお菓子も控えて、グルテンフリーな食生活に徐々に近づけてみよう。

STOP STRESS!

炎症と化学的ストレスを抑えるTIPS集



TIP 8

週末くらいは
ノンアル・ナチュラル
フードで過ごす。



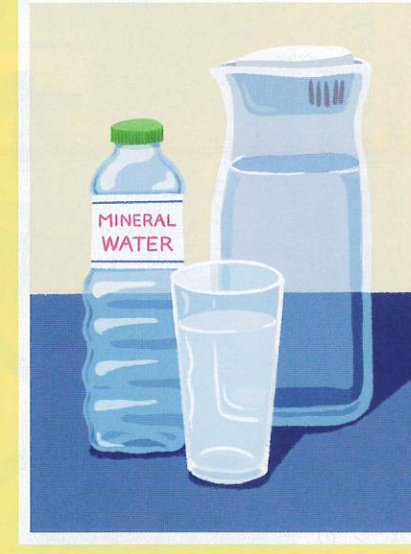
TIP 7

柔軟剤、消臭剤を
使いたくない。
天然由来の石鹸を。



TIP 4

朝はスマホの
目覚ましで起きない。



TIP 3

気分転換は
コーヒーより
ミネラルウォーター。

コロナ禍のストレスで飲酒量が増えた人も少なくないのでは？アルコールは一時的にストレスを忘れさせるが、酔いが醒めたらストレスは逆に増える。アルコールは炎症を進めるし、炎症を起こす有害物質を解毒する肝臓にダメージを与えるからだ。節酒を心掛け、休肝日を作る努力もお忘れなく。加工食品は便利で忙しいときは

大助かりだが、炎症の元となる食品添加物などの化学物質が含まれる。とくに、加工度が高いファストフード、菓子パン、カップ麺などの「超」加工食品は、炎症を起こしやすいと覚悟した方がいい。時間に余裕がある週末くらいは、ナチュラルで新鮮な食材を買い、自炊をしてストレスフリー、炎症フリーな食事にトライしよう。

化学物質は、口から入ってくるものばかりではない。香りや肌に触れたりするものから、アレルギーや炎症が起こることもある。香り付きの洗濯洗剤や柔軟剤が人気だが、そこに含まれる香料がアレルギー、頭痛や痒みなどの化学物質過敏症につながるケースも。逆に、臭いを消すために用いる消臭剤にも、炎症を招く化学物質が

含まれる。使いすぎは控えよう。コロナ禍以降、消毒剤や除菌剤の使用がすっかりニューノーマルになったが、これらの使用で化学物質過敏症が起こることもある。この他、普段何気なく使っている歯磨き粉やボディソープ、コスメ、シャンプーなどにも、防腐剤などの化学物質は多い。できるだけナチュラルなものを選ぼう。

仕事もプライベートも、スマホなしに回らなくなった。でも、常にチェック＆操作をしていれば疲労は溜まるし、ストレスにもなる。せめて自宅に戻り、眠るまでの貴重なリラックスタイムくらいは、スマホを触らないデジタルデトックスを。眠る寸前までスマホで動画を観たりしていれば、必然的に眠りは浅くなるもの。スマホを目

覚まし代わりに寝室に持ち込むと、ついついスマホを触りたくなる。目覚まし時計を使い、スマホはリビングに置く習慣をつけよう。週末は、長めのデジタルデトックスにトライ。日曜午前中など時間帯を設定し、スマホだけではなく、パソコンやタブレットをオフにしよう。リフレッシュして週明けが迎ええられるに違いない。

気分転換の定番といえば、コーヒー。コーヒーのカフェインは覚醒レベルを高め、集中力を上げる。覚醒レベルが上がるのは、脳内でアドレナリンが長く効きすぎるから。アドレナリンは緊張や興奮を高めるホルモンなので、カフェインを摂りすぎるとストレスに。カフェインにはコルチゾール分泌を促す働きもあり、ストレスで弱

った副腎には泣きっ面にハチだ。カフェインの耐性には個人差が大きい。好きな人でも1日1～2杯に留めておくとうれしい。カフェインは緑茶、紅茶、清涼飲料水、エナジードリンクにも入っている。気分転換は、ミネラルウォーターでOK。胃腸に何か入るだけで、休息モードへ誘う副交感神経が優位になり、リラックスできる。

REMOVE
STRESS!

ホルモン環境を良くしてストレスに強くなる。

ホルモンはストレスを和らげて、ココロもカラダも健やかに保ってくれる。ストレスに負けないために、そんなありがたいホルモンが気持ちよく働いてくれるような環境を整えたいもの。4つのキーワードで環境を整え、ホルモンによるストレスケアを進化させよう！

ガット・マネジメント GUT MANAGEMENT

炎症物質を排除。食物繊維で腸管を強化する。

カラダの入り口は、口ではなく腸管。腸管の内部はまだ外界であり、食べたものが吸収される小腸と大腸こそ、入り口にほかならない。炎症などを引き起こす余計なものが侵入しないように、腸管にはバリア機能が備わっている。「腸管バリアを整えるガット（腸）マネジメントが、ストレスケアでは大きな意味を持っています」

ガット・マネジメントで重視したいのが、リーキーガット症候群を防ぐこと。別名・腸漏れ症候群だ。腸管の内側に広がる細胞は互いに密に接する「タイトジャンクション」で外敵の侵入を防ぐ。タイトジャンクションに綻びが生じると、本来ならシャットアウトされるべき有害物が体内に侵入し、炎症を招く。腸漏れの予防には、未精製穀物、

野菜、海藻などから食物繊維を摂り入れることが重要。食物繊維から、腸内細菌が短鎖脂肪酸を盛んに作る。短鎖脂肪酸は腸管の細胞のエネルギー源となり、タイトジャンクションを強化して腸漏れを抑える。乳酸菌などの善玉菌を取り入れることも有効だが、人によってはカゼインで炎症が起こるケースもあるので、サプリで摂取するより安心だ。



写真/ロイター/アフロ

POSITIVE DETOX

ポジティブ・デトックス

肝臓をケアし、入浴+週1サウナで発汗促進。

炎症を起こす有害物は、体内に入れないのがベスト。でも、炎症物質の侵入をゼロにするのは難しい。そこで取り組みたいのが、有害物を速やかに排泄するデトックスの活性化。鍵を握るのは、肝臓だ。肝臓は有害物を分解して無毒化し、

尿や胆汁から体外へ排泄する。この肝臓の解毒機能を鈍らせるのが、飲酒。これは前述の通りだが、甘い清涼飲料水に多い果糖も、肝臓で80%ほどが脂肪に変わり、溜まりすぎると肝臓の解毒作用を邪魔する。肝臓以外に、水溶性の有害物を排

泄するのに役立つのが、発汗。運動や入浴、サウナで汗をかくのはストレス解消になるだけではなく、デトックスにもつながる。ことに、シックハウス症候群の原因であるホルムアルデヒドのような有機溶媒は、発汗で効率的な排出が行える。

「私は自宅マンションにブース型のサウナを設置し、週イチペースで入ります。リラクゼーション効果がある麻の

抽出物CBD（カンナビジオール）をサウナストーンにかけると、口ウリュを行うと、より効果的なんです」

入浴はシャワーだけで済ませず、浴槽入浴で心地良い汗をかき、週末などはサウナに出かけてみよう。



ニュートリ・バランス NUTRITION BALANCE

ストレスホルモンの原料となる栄養素を摂る。

ストレスケアに欠かせない
栄養素が多い食品

【ビタミンB群】

未精製穀物、豚肉、レバー、卵、味噌

【ビタミンC】

柚子、カブ、焼き海苔、玉露

【亜鉛】

牡蠣、煮干し、高野豆腐、ウナギ、牛肉

ビタミンB群とCは、ともに水に溶ける水溶性ビタミンであり、体内に貯蔵できない。たくさん摂っても尿から排泄されるので、毎日こまめに補いたい。亜鉛は男性ホルモンの合成にも必要だ。

私たちのカラダは、食べたもので作られている。それはストレスホルモンも例外ではない。食生活が乱れていては、ホルモンの助けが減り、ストレスとは闘えないのだ。ストレスホルモンの筆頭であるコルチゾールの原料は、コレステロール。コレステロールは動物性食品に多く、肝臓でも合成されるので、不足の心配はない。だが、コレステロ

ールからコルチゾールを合成する際は、ビタミンB群+C、亜鉛が必須。これらの栄養素を食事から偏りなく摂ろう。ビタミンB群は未精製穀物、豚肉、レバー、Cは緑黄色野菜や果物、亜鉛は牡蠣、煮干し、牛肉などに豊富に含まれる。多量の飲酒は、B群・C・亜鉛を浪費するのでNG。続いて摂りたいのは、タンパク質。ストレスを和らげるセロトニンとオ

キシトシンには、タンパク質の摂取が欠かせないからだ。セロトニンは、体内で合成できない必須アミノ酸のトリプトファンから作られる。そしてオキシトシンは、アミノ酸が9つ連なったペプチドホルモン。ともに、アミノ酸をバランス良く含むタンパク質の摂取が求められる。肉、魚、大豆食品、卵などから、良質のタンパク質を摂ろう。



メリハリのある生活で体内時計を狂わせない。

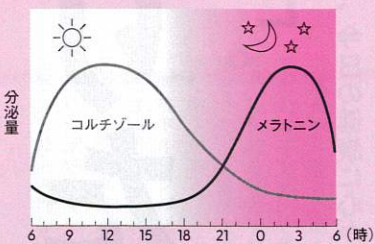
心身をベストに保つのに肝心なのは、睡眠。寝ている間に成長ホルモンなどの働きで心身のメンテが進み、ストレスも軽くなる。困ったことに、ストレスがあると眠りが量・質ともにダウン。それが、ストレスを加速させるという悪循環に陥りやすい。ストレスに関わるホルモンでは、昼間はコルチゾールやセロトニンの

分泌量が多く、夜間はメラトニンの分泌量が増える。寝不足が続いたり、夜更かししたり、休日に寝坊をしたりすると、このホルモン分泌が乱れてストレスに対処できなくなる。眠りの改善に、裏技も近道もない。ひたすら王道を極めるのみだ。ヒトは、日中に活動して夜間に休息する昼行性動物。そのリズムを切り替えるのは脳の体内時計であり、

明暗の刺激で正確に時を刻む。そこで体内時計が狂わないよう、起きる時間を早めに設定して平日も週末もなるべく固定。日中は日光を浴びて活動的に過ごし、日が落ちたら光を避けて休息する習慣を徹底する。在宅勤務中も引きこもらず、散歩などで動き回ろう。夕方以降は照明を落とし、スマホなどから強い光を浴びないように気をつけたい。

SLEEP CARE

スリープ・ケア



Diabetes Metab Syndr Obes. 2018; 11: 447-458より

コルチゾールの分泌量は起床前に増え、昼間は高く保たれる。ストレスが慢性化すると十分分泌されなくなり、慢性疲労を招く。日中に作られるセロトニンは、暗くなると酵素の働きでメラトニンに転換される。

