

図解 名医が教える「悪魔の10大疲労」根治法

PRESIDENT

プレジデント 毎月第2・第4金曜日発売 2023.8.18号 価格840円

夏休み特別号

疲労、痛み、ストレス 超回復法

1000

長年の苦しみ
すべて解決!!

肩・腰痛

関節痛

眼精疲労

心臓

胃痛

頭痛

のど・鼻

歯

肝臓

副腎

最新医学が警鐘!
治らない原因の9割は
間違った健康常識



つたようになることも。それでは、どうやって食生活を改善させるかについてお話ししましょう。私たちが副腎疲労外来の治療で主眼を置いているのは、何か必要な栄養を「足す」というよりも、副腎疲労の人の体内で起きている炎症をいかに減らすかという「引き算」の治療です。

副腎疲労の人にとって、もっとも炎症の燃料になりやすいのが、グルテンとカゼインです。グルテンは小麦に、カゼインは乳製品に含まれており、この2つが腸に炎症を引き起こしやすい。元氣な人ならば控える必要はまったくありませんが、副腎疲労が疑われる人は、しばらく小麦製品や乳製品をやめて、体の調子をチェックしてみてくださいいかがでしょうか。

良かれと思って逆効果！ 副腎を疲れさせるNG食習慣5つ

- 食物繊維をとりすぎはいけない**
腸内環境を整えるだけで副腎疲労が改善する人もいますが、腸トラブルのある人が食物繊維をとると、増えすぎた腸内細菌がさらに増殖して逆効果になる。
- 牛乳やヨーグルトをとってはいけない**
乳製品に含まれるカゼインという成分は腸を傷つける原因になる。腸内で炎症が起これば、副腎はコルチゾールをたくさん分泌するため疲労する。
- 油をむやみに控えてはいけない**
副腎が分泌するコルチゾールは、脂肪の一種であるコレステロールをもとに作られる。脂質、つまり油(オメガ3系の油)をきちんととることが、副腎をケアすることにつながる。
- ドライフルーツを食べてはいけない**
ヘルシーなイメージがあるが、糖分が圧縮されており、食べた瞬間に血糖値が跳ね上がる。すると調整役のコルチゾールがたくさん分泌され、副腎が疲れてしまう。
- 減塩してはいけない**
副腎疲労の人は低血圧気味であるうえに、塩分をうまく吸収できないことが多いので、適量の塩分をとることを心がけたほうがよい。

しかし、もともと日本人の主食はコメで、小麦粉の摂取量はそれほど多くありませんでした。ところがいまは食生活の欧米化で、四六時中ゾヌリンが分泌されるような生活。朝食にパンを食べ、10時に小腹がすくとクッキーをつまみ、昼ご飯にパスタを食べ、3時のおやつにケーキを食べ、夕飯はうどんやラーメンで済ませる……というふうな、小麦過多の食生活になっていきます。こうなるともう一日じゅうゾヌリンが出っぱなしで、リーキーガット(腸漏れ)と呼ばれるような状態になってくる。これは腸のバリアが破れ、いろいろなものが腸の中に入ってきて炎症を引き起こす病気です。腸内で炎症が起これば、副腎はコルチゾールを出すために頑張

らざるをえなくなり、副腎疲労が引き起こされるというわけです。牛乳やヨーグルトなど乳製品に含まれるカゼインも、「交差反応」といって、グルテンと似たような動きをします。そこで私たちは副腎を休ませるためにも、グルテンフリー、カゼインフリーをおすすめしています。

油や塩分を 控えすぎるのはNG

そして炎症があると消化器官が動きにくくなるため、リーキーガットの人には便秘のことも多い。便秘を改善するには食物繊維がいいと思うかもしれませんが、便秘で腸の動きが悪い人がさらに食物繊維を取り入れると、ただただお腹が張ってつらいだけ。そもそも腸内フローラ(腸内細菌叢)にはかなり個人差があるので、食物繊維が合う人もいれば、発酵食品が合う人もいます。どうすれば自分は便秘がよくなるのか、いろいろと試してみることが大事です。また、ミョウガやシソ、シヨウガなどの薬味や香草は毒素を排出してくれるので、嫌いでもなければ積極的に取り入れてみてください。



本間良子 Ryo Mima
スクエアクリニック院長。日本抗加齢医学会専門医、米国抗加齢医学会フェロー、日本医師会認定産業医、日本内科学会会員、聖マリアンナ医科大学医学部卒業後、同大病院総合診療内科入局。副腎疲労の当事者である夫の本間龍介医師との共著に、「しつこい疲れを引き起こす副腎疲労は自分で治す!」しつこい疲れは食事で解決!「副腎疲労外来」が教えていること(ともに祥伝社黄金文庫)などがある。

「悪魔の10大疲労」根治法

慢性的な倦怠感、もはや疲労というより痛すぎる、年のせいなのか……とあきらめていたら人生大損です!
専門医の名医たちが痛みを根治するための10の方法を直伝。まずは、副腎疲労から解説します!

1 全身

9割の医者が知らない 「副腎こそ疲労原因のワケ」



その疲労の原因は 実は牛乳やヨーグルト?

朝がつらくて起きられない。睡眠時間は十分なのに、なぜか疲れがとれない。つねに倦怠感があり、生活するだけで精一杯。カフェインをとらないと仕事もできない……。このような症状に悩んでいるとしたら、もしかしたら「副腎疲労」かもしれません。副腎疲労は文字通り、副腎という臓器を使いすぎること起こります。副腎はいろいろなホルモンを分泌する臓器です。私たちがストレスを受けたときや体のどこかが炎症を起こしたとき、それが体と与える悪影響を抑える「コルチゾール」などのホルモンも分泌してくれます。しかしあまりにもストレスが多いと、コルチゾールが出っぱなしになります。すると副腎は疲れて機能が低下し、コルチゾールが出にくくなってしまいます。そのため、いろいろなつらい症状があらわれてしまうのです。しかし安心してください。副腎疲労は重症化する前なら、食生活を改めるだけで治ることもよくあります。疲れやすいのは体質だと思つてあきらめていた人が、驚くほど元氣になって若返

が目指すこと。小麦と乳製品を避ける
 といっても、極端に避ける必要はあり
 ません。厳密に言えば醤油にも小麦は
 入っていますが、そのくらいは気にし
 なくても大丈夫。副腎疲労に陥る方は
 責任感が強く完璧主義なことが多いの
 ですが、食生活を気にしすぎるとそれ
 自体がストレスになってしまうので、
 できる範囲で実践してください。

またコルチゾールは脂肪の一種であ
 るコレステロールから作られます。コ
 ルチゾールの原料は油なのです。です
 から「油は体に悪い」「油は太る」と
 いった油を控えるの油はしつかりと
 体にいいオメガ3系の油はしつかりと
 ってください。具体的には、魚の脂肪

医師の9割が 副腎疲労を知らない

ここで知っておかなければならない
 のは、副腎の能力には個人差がある

（フィッシュオイル）や亜麻仁油、えごま
 油、しそ油などです。

糖分の摂取でもコルチゾールは分泌
 されます。コルチゾールをムダに分泌
 しないためにも甘いもの、特に小麦粉
 を使ったお菓子などはやめましょう。
 お菓子の代わりにドライフルーツを食
 べる人も多いかと思いますが、パイン
 やプルーンなど甘味の強いものは糖分
 のかたまり。どうしてもという場合は
 ブルーベリーやイチジクなどそれほど
 甘味が強くないものを選んでください。
 また健康のために減塩を心がける人
 も多いですが、副腎疲労の患者さんは
 低血圧気味の方が多くいうえに、塩分
 をうまく吸収できないことが多いので、

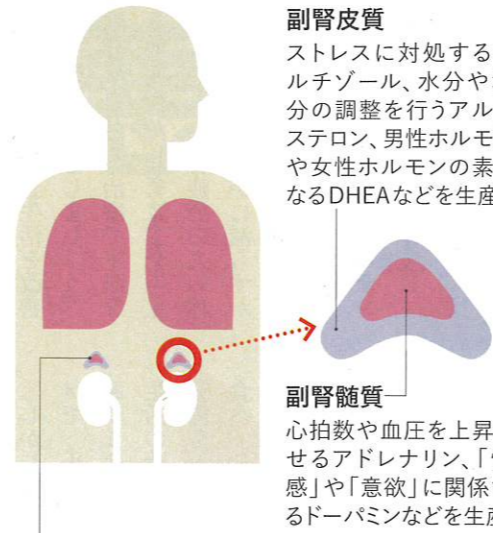
弱いです。副腎が強い人もいれば
 弱い人もいます。つまり、同じストレス
 量を経験してもまったく平気な人もい
 れば、朝起きられないほどの症状が出
 てしまう人もいるのです。私たちはよ
 くシーソーにたとえて、副腎疲労につ
 いて説明します。シーソーの片方の端
 には、コルチゾールを出してストレス
 に立ち向かう副腎の力がある。その反
 対側の端に、さきほど説明した3つの
 ストレス要因がある。ストレス要因よ
 りも副腎の力のほうが重ければ（強け
 れば、健康は維持できます。しかしス
 トレスによる炎症が多すぎたり、副腎
 が分泌できるコルチゾールが少なすぎ
 たりして、シーソーの均衡が崩れると
 副腎疲労になってしまうのです。

適量の塩分をとることを心がけてくだ
 さい。たとえば朝、塩をひとつまみ入
 れた水をコップ1杯飲む。おいしいと
 感じたら体が塩分を必要としている証
 拠です。

食品添加物を避けるためにも、でき
 るだけ自炊を。魚を焼くだけ、トマト
 に塩を振るだけというような簡単な食
 事で十分です。

食事の改善方法からお伝えしました
 が、そもそも副腎とはどんな臓器なの
 でしょうか。実は私たち医師にとつて
 も、あまり注目されるような臓器では
 なく、どちらかというと地味な存在で
 す。副腎という名前から、腎臓のサブ
 的な臓器と勘違いされやすいですが、
 腎臓のそばにあるというだけで、腎臓
 とは関係のない独立した臓器です。
 体の背面に、左右に1対の腎臓があ
 るのをご存じでしょう。ソラマメのよ
 うな形なのが、左右に2つ向き合っ
 ているのが腎臓です。この2つある腎
 臓のそれぞれの上にもちよこんと存在す
 る、小さな脂肪の塊のような臓器。こ
 れが副腎です。人体を解剖しても、「何
 がちよとくつついてるかな？」と思
 ってしまうほど存在感がなく、昔は不
 要な臓器と言われていました。

小さいけれど、大きな役割 副腎とは何か？



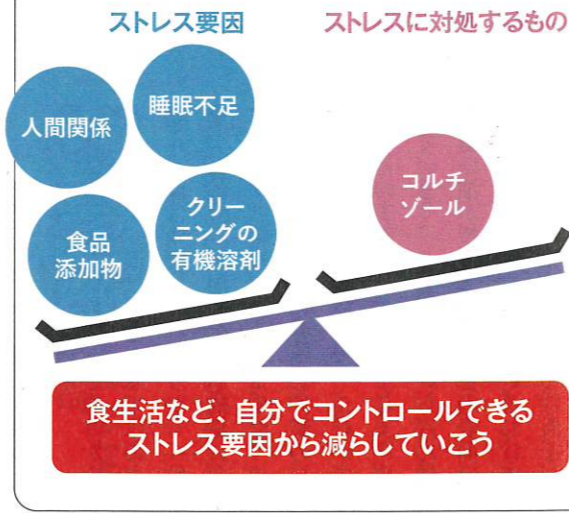
副腎（左右に2つある）
 腎臓の上に乗っている小さな臓器。生命を維持するために必要不可欠なホルモンを50種類以上も分泌する。名前は「副腎」だが、泌尿器系には直接の関係はない。

コルチゾールのはたらき
 ● ストレスから体を守る
 ● 糖利用の調節
 ● 血圧を正常に保つ など

ストレスの3要素

- | メンタル的
要因 | 肉体的要因 | 環境要因 |
|----------------------|------------------------|----------------------------|
| 例：人間関係、過剰な緊張、環境の変化など | 例：睡眠不足、不規則な生活、ブルーライトなど | 例：良くない食生活、添加物、洗剤、大気汚染、カビなど |

ストレス要因がコルチゾールより大きくなると、副腎疲労になる！



実は副腎疲労は診断が難しい病気で
 す。コルチゾールの値を検査しても「こ
 れくらい出ているのは十分ですね」とか、
 「これでは足りません」というような
 ことは言えない。なぜならホルモン分
 泌には、人それぞれに適量とする値が
 あり、それより多すぎても少なすぎても
 問題だからです。ここで言う適量とは、
 絶対値ではなく相対的なもの。そも
 もコルチゾールの量を一般の健康
 診断では測ったりしないので、「自分
 が調子がよかつたころのコルチゾール
 の値」をほとんどの人が知りません。
 だから仮に調子が悪くなると副腎疲労
 が疑われてからコルチゾールの検査を
 しても、「前はこれくらいあったのに、
 いまはこれしかない」というような相
 対的な変化がわからないのです。

9割の医者が知らない「副腎こそ疲労原因のワケ」

ところがこれが大間違い。コルチゾ
 ールをはじめ、生命を維持するために
 必要不可欠なホルモンを50種類以上も
 分泌する大変重要な臓器なのです。副
 腎はおまんじゅうのように2層構造に
 なっていて、おまんじゅうの皮の部分
 を副腎皮質、あんな部分を副腎髄質
 と呼びます。副腎皮質からはコルチゾ
 ールのほかアルドステロン、男性ホル
 モンや女性ホルモンの素となるDHEA
 Aなどが分泌されます。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を分泌しま
 す。これらのホルモンは主にストレス
 に対処するものでもあるため、脳がス
 トレスをキャッチすると、脳から副腎
 に「ストレスに対応しなさい」という
 指令が伝達され、副腎はホルモンを分
 泌します。

ストレスは大きく分けて「肉体的要
 因」「メンタル的要因」「環境要因」の
 3つの要因があります。

肉体的要因は、睡眠がとれない、働
 きすぎなどの物理的な疲労によるもの。
 長時間労働やシフト制など不規則な交
 代勤務、携帯電話やパソコンの明る
 い画面を見てブルーライトを浴び続け
 ること、持病や感染症などもストレス
 の要因となります。

メンタル的要因には、人間関係の悩
 み、子育てや親の介護に関する不安な

「洗剤や歯磨き粉も
 体には「ストレス」かも

食生活など、自分でコントロールできる
 ストレス要因から減らしていこう