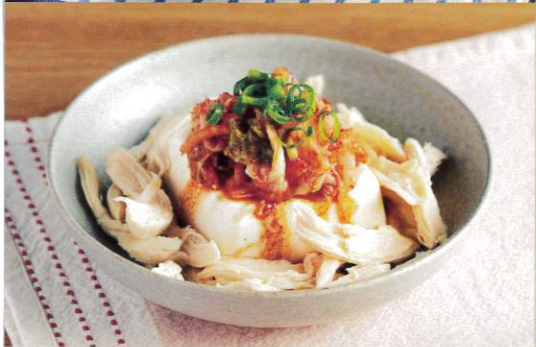


薬に頼らず

疲労回復

だるいしんどいつらいを
自力で解決!



眼精疲労

目を温めて
脂を溶かす

脳疲労

鶏むね肉で
抗酸化力をアップさせる

監修 梶本修身



毎日続けて、
体をラクに!



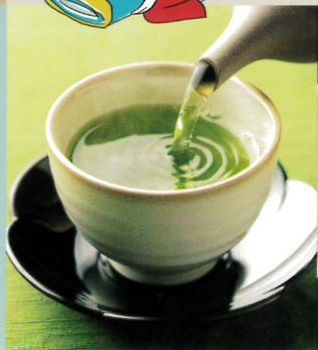
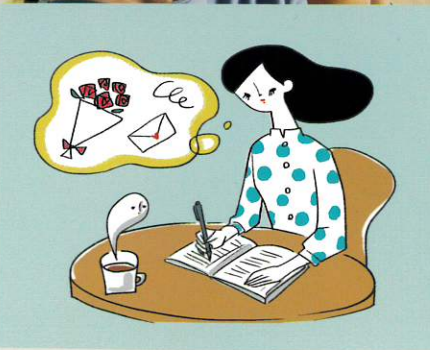
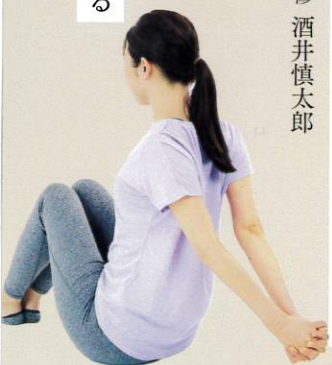
首こり・肩こり

ストレッチで
ストレートネックを矯正する

足の疲労

足の癖に合わせた
疲れ対策

監修 酒井慎太郎



胃の疲れ

万病のもとを労る
胃のリセット

監修 今中健二

腸の疲れ

水・ホットコーヒー・
緑茶を飲む

監修 小林弘幸

副腎疲労

「なんとなく不調」を
防ぐ生活習慣

監修 本間良子

神経疲労

手書きで
3行日記を書く

監修 小林弘幸

腰痛

体の重心を
後ろにする

監修 酒井慎太郎

足の疲労

足の癖に合わせた
疲れ対策

監修 桑原靖

疲れた副腎を労わって、慢性的な疲労感を回復

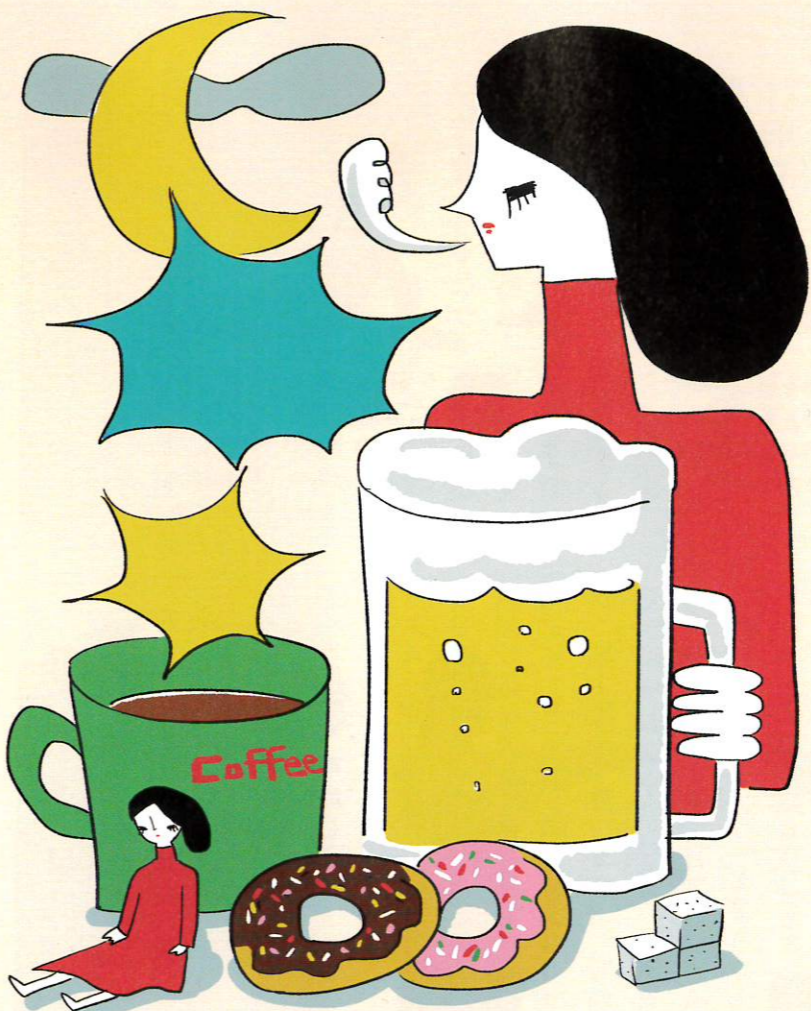
副腎疲労を改善する



監修

スクエアクリニック院長
本間良子先生

米国抗加齢医学会フェロー。日本抗加齢医学会専門医。日本抗加齢医学会評議員。日本医師会認定産業医。アドレナル・ファティーグ(副腎疲労)の提唱者であるアメリカ人医師ジェームズ・L・ウィルソン博士に師事し、日本初の副腎疲労外来を開業。著作多数。



**原因不明の疲労感
副腎が疲れているせいかも**

「副腎疲労(アドレナル・ファティーグ)」という言葉は耳慣れない人も多いかもしれませんが、これは1990年代にアメリカ人医師のジェームズ・L・ウィルソン博士によって提唱された概念です。

副腎疲労とは、ストレス過多によって副腎機能が疲弊し、ストレスホルモンと呼ばれるコルチゾールを分泌できなくなると、体に異常を引き起こしている状態です。慢性的な疲労感をはじめ、睡眠障害や低血糖症、吐き気、イライラ、気分の落ち込みなど、さまざまな

問題を引き起こします。

副腎疲労は現段階では医学的に病気と認められていませんが、線維筋痛症やうつ病など多くの病気との関連が考えられる他、病院で原因不明とされた症状が副腎疲労の改善によって回復する例も多くあります。

副腎疲労は、副腎を健康にすることで改善できます。最初の改善策としてもっとも有効なのは、食生活を見直して腸を健康にすることです。さらに生活習慣を見直し日々のストレスも減らすことで、大きな回復効果が期待できます。すぐに生活に取り入れやすい習慣を、次ページから紹介します。

回復法 1

効果的に塩分を補給して、立ちくらみや気力を回復

朝に塩水、 間食に梅干し!

**副腎が疲れていると
体がナトリウム不足に**

副腎疲労を起こしている、自然と塩辛いものを欲するようになります。これは、副腎の機能が低下することによってナトリウムが尿と一緒に排出されてしまい、体がナトリウム不足になるため、立ちくらみや気力の低下などの症状を起こしやすくなります。

これを防止するためには、朝起きてすぐに塩水を飲むようにすると効果的です。塩水は精製塩を使うと血圧があがってしまうため、海塩を使ってください。日中の間食には梅干しがおすすです。

塩分補給で気力アップ①

塩水の飲み方

塩水はコップ1杯の水(250ml)に小さじ半分の塩が目安。厳密ではなく、「おいしい」と感じられる濃さならOKです。塩は精製塩でなく海塩を使ってください。多くのミネラルを含む海塩で作る塩水は、体の調子を整えてくれます。



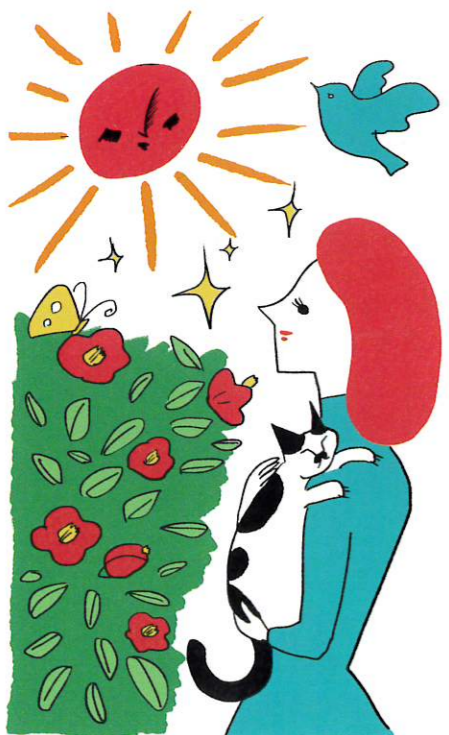
小さじ
2分の1



塩分補給で気力アップ②

梅干しの食べ方

塩分補給のために食べるので、梅干しは昨今の主流である減塩タイプではなく、昔ながらのしょっぱいタイプを選んでください。腐らないように添加物がないものを選び、無添加のものを選ぶのがおすすめです。



ビタミンB群をたっぷり摂って副腎の疲れを回復

ビタミンB群の不足を解消！

副腎を健康にするには
ビタミンB群が不可欠

ビタミンB群は、細胞の調子を整える働きを持つ栄養素。免疫や神経伝達システム、解毒作用を働かせる重要な役割を持ち、副腎でコルチゾールを生成するためにもビタミンB群を必要とします。

副腎疲労は多くの場合、ビタミンB群が不足している状態です。また、副腎疲労の人にはビタミンB群を吸収しにくくなっている人も多く、余計に不足しがちになっています。副腎の健康をケアするには、ビタミンB群の摂取が欠かせないのです。

ビタミンB群とそれぞれの特徴

ビタミンB1
(チアミン)



ブドウ糖からエネルギーを産生するために必要な栄養素。皮膚や粘膜の調子を整える働きもある。豚肉に多く含まれる他、たらこや全粒穀物、種子類、豆類などに多く含まれる。

ビタミンB2
(リボフラビン)



体内で脂質をエネルギー利用する際に必要な栄養素。皮膚や粘膜を保護し、成長を促す働きもある。牛・豚・鳥のレバーやハツ、魚類、卵、乳製品などによく含まれる。

ビタミンB5
(パントテン酸)



糖や脂質の代謝やホルモン合成の維持に役立ち、特にコルチゾールを含めた副腎皮質ホルモンの合成に関わる栄養素。鶏肉や魚類、アボガド、さつまいも、納豆などに多い。

ビタミンB6



約100種類の酵素の働きを助ける栄養素。アミノ酸の代謝を助ける役割や、ホルモンのバランスを整える役割もある。ニンニクやブロッコリー、肉類、魚類などによく含まれる。

ビタミンB12
(コバラミン)



体内で血液を作るために重要な役割を持つ栄養素。動脈硬化を予防し、神経の機能を維持する働きもある。シジミやアサリなどの貝類、魚類に多い。植物性食品にはほぼ含まれない。

名前にビタミンBと
つかない葉酸なども
じつは仲間

ビタミンB群とは、左の5種類に葉酸・ナイアシン・ピオチンを加えた8種類を指します。葉酸は血液を作るために重要な栄養素でモロヘイヤやブロッコリーに多く含まれます。ナイアシンはエネルギー産生や代謝に、ピオチンはエネルギー産生の過程に関わります。ビタミンB群は互いに助けあう形で作用します。



副腎によい食事は、タンパク質・旬の野菜と果物

タンパク質と野菜・果物をよく摂る！

食事はこまめに少しずつ
腸に負担なく栄養を摂る

副腎を健康にしておくために、意識してたくさん摂りたいのがタンパク質・野菜・果物です。

3大栄養素であるタンパク質は、人の体を作るための材料であり、体のエネルギーレベルや血糖値を安定させる作用があります。副腎疲労のときは血糖値が急激に落ちやすいため、血糖値を安定させることが特に重要なのです。

野菜や果物は抗酸化物質が多いため、副腎の回復に効果的です。ビタミンやミネラルも多いために総合的に体の調子が整い、食物繊維

を摂れば腸内環境も改善してきます。日本人は果物不足なので、時間を問わず積極的に摂るのがおすすめです。

逆に避けたいのが、アレルギー源となりやすい小麦と牛乳、血糖値をあげやすい砂糖などです。

副腎疲労のときは、腸からの栄養吸収率も悪くなっています。食事は1日の中でこまめに少しずつ食べるようにしましょう。

ポイント1

果物は朝食時か
15～16時
になる前に

副腎疲労の人は朝のコルチゾール分泌が少なく、15～16時ごろにもコルチゾール濃度が低下します。朝や14時ごろに果物を食べれば、タイミングよくエネルギーチャージできます。



おすすめの食材

栄養価の高い旬の果物を選ぶ。アレルギー防止のため、同じ種類を食べ続けるのは避ける。

ポイント2

野菜は旬の
ものをとにかく
たくさん

これとこだわるより、旬の栄養価の高い野菜をいろいろたくさん摂るようにしましょう。食物が持つ自然の化学成分「ファイトケミカル」を摂るには、皮ごと食べるのがおすすめです。



おすすめの食材

トマト、玉ねぎ、にらなど、なるべく色違いの野菜を組みあわせると栄養効率がアップ。

ポイント3

タンパク質は
小分けにして
ゆっくり摂る

タンパク質は吸収されにくいので、腸の吸収力が落ちている時期は、無理をせず少しずつ摂るようにしましょう。体調に問題がなければ、朝から肉や魚を食べても問題ありません。



おすすめの食材

肉や魚、卵、豆類、穀類など。血糖値上昇を防ぐため、朝は和食メニューがおすすめ。



特効薬は睡眠！朝は頑張らずに二度寝や朝寝坊を

朝寝坊・昼寝・早寝を心がける！

朝寝坊のコツ

朝は9時くらいまで寝坊しましょう。難しければ二度寝を、無理なら休日に寝坊してください。本来コルチゾールを大量に必要とする7～9時の間を眠ることによって、副腎が休息し、コルチゾール濃度をあげられるのです。



昼寝のコツ

日中に眠くなったら昼寝を取りましょう。日本人は昼寝を怠けていると感じる人が多いですが、海外ではグーグルやアップルなどの一流企業も昼寝を推奨しています。しっかり眠って休めば、体調も仕事の効率もアップします。



よく眠って疲れを回復
寝すぎと思うくらいでいい

副腎の疲れにとって特効薬となるのが、睡眠と休息です。よく寝て副腎をしっかり休息させ、疲労の回復をはかるのです。コルチゾールの分泌量は1日の中で変動します。健康であれば、朝に分泌量があがって体が活動しやすくなり、夜に向けて徐々に下がって眠りやすくなります。しか



早寝のコツ

副腎疲労があるとコルチゾール濃度が下がりにくくなるので、10時～10時半にはベッドに入ってしまいましょう。照明を早めに暗くする、夕飯を早めにして胃を空っぽにするなどの工夫で睡眠の質をあげればより効果的です。

し副腎疲労の状態にあると、コルチゾール分泌が1日のサイクルと合わなくなります。朝に目覚めにくく、夜に覚醒しやすくなるため、睡眠リズムが整わず、日中も眠気が続いてしまうのです。このとき「つらくても起きなきゃ」と頑張るのは逆効果。コルチゾール分泌が少ないときは、眠って副腎を休ませるのがベストです。夜は覚醒する前に眠りやすい状況を整えてしまいましょう。

ストレスの原因を見つけ、「もう頑張らない」と決める

ストレス源を見つけて対処！

副腎が疲労した原因である ストレスを手放す

副腎疲労を引き起こす原因となるのは、過度のストレスです。つまり副腎疲労を回復させるためには、食生活や生活習慣を見直していくだけでなく、副腎に無理をさせたそもその原因であるストレスを減らすことが大切です。

まずは、自分のストレスは何かを探りましょう。下記のチェックリストを利用してみてください。見つかったストレスは、「些細なことは我慢して当然」と思わずに、少しずつでも手放すための対処をしていきましょう。

ストレス源の見つけ方と対処法

自分がストレスに感じることや嫌だと思ふことを、思いっくまにすべて書き出します。「人間関係」「健康」などカテゴリーを分けると探しやすくなります。個数制限はありません。

✓ 人間関係のイライラ

仕事の同僚や上司、取引相手、家族、親戚、ご近所の住人、友人など。一緒にいると不愉快に感じたり、嫌な気持ちになりますか？

✓ 健康面でのモヤモヤ

疲労感の他に、腰痛や関節痛、歯痛、アレルギー、婦人科系の不調、体質的なこと、気持ちの落ち込みなど。スッキリしないと感じる箇所はありますか？

✓ 環境面でのウズウズ

住まいや職場の散らかり、騒音、におい、湿気、雨漏りなどの不備、虫など。居心地が悪く感じられる場所や、気分が悪くなる場所はありませんか？

これをそのままにしないためにできること

- 1 状況を変える
- 2 状況に合わせて、自分を変える
- 3 状況から離れる

もし自分ではどうにもならないと思える事態でも、この3つの対応はできます。難しければ、周囲の人に自分がどうしたいか話して助けを借りてください。そしてこれからは、嫌なことにはノーをいう、嫌な状況は避ける、ストレス源からは逃げるなど、頑張らない対応をします。