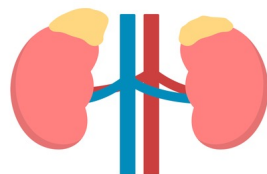


皆様に「今、疲れていますか？」と尋ねると「はい」という方が大半ではないかと思えます。ストレス社会において様々な要因はありますが慢性の疲労症状があり、何をしてもなかなか改善されず原因が分からず悩んでいる方も多いのではないのでしょうか。それは、もしかすると「副腎」が疲れているのかもしれません。まだ従来の医療では疾患として認められていない「副腎疲労症候群」は病気とは診断されていないものの、なんとなく不調が続く方に多く潜む可能性が高いです。下記のチェックリストをして、あなたの副腎が健康か調べてみましょう。当てはまる数が多いほど要注意かもしれません。

※あくまでも目安です。

◆副腎の場所

腎臓の上に位置する約2～3cmで左右1対ずつある1個5g程度の小さな三角形の臓器です。2層構造で、内側を副腎髓質と呼び、外側を副腎皮質と呼びます。



◆副腎の働き

ストレスを受けた際に分泌が増えるコルチゾールや血圧に関係するアルドステロン、交感神経を優位にさせるアドレナリンなどの血圧、血糖、水分、塩分量などの体内環境を常にちょうど良い一定の状態に保つための生命維持に不可欠なホルモンの分泌をおこなっています。これらのホルモンは、不可欠ではありますが多すぎても少なすぎてもいけません。

副腎疲労症候群チェックシート

当てはまるほど副腎疲労症候群の可能性ががあります。

- 朝起きるのが辛い、寝ても疲れが取れない
- 甘いもの、塩味の強いものを無性に欲する
- 甘いものを食べると元気になるが、その後だるくなる
- 風邪などにかかりやすい、治りにくい
- ボーっとして、集中力が低下している
- やる気が出ず、気持ちが落ち込みがちになる
- カフェイン摂取しないとやる気がでない
- 体はすごく疲れているのに、夜なかなか眠れない
- 健康診断の数値に異常はない



副腎疲労はなぜ起こるのか？

ストレスを受けた時に分泌が増えるホルモン「コルチゾール」が過剰に分泌され続けると、副腎に負担がかかり疲弊してしまいます。その結果、十分にホルモンを分泌出来なくなったり、分泌量のバランスが崩れてストレスに対抗出来なくなります。精神的なストレスだけではなく、環境汚染や気候などからくる肉体的なストレスも体にとっては負担となります。

～副腎のためにすぐにできること～

コルチゾール分泌が多い朝が大切

自律神経の乱れを整えるため規則正しい生活が重要。夜型の不規則な生活をしていると深夜になっても交感神経が優位となり深い睡眠がとれず、コルチゾールが過剰に分泌され副腎を疲弊させます。質の良い深い睡眠でコルチゾール分泌を抑え、朝は朝日をしっかりと浴びてコルチゾールを増やしましょう。

腸が喜ぶ食生活を心掛けよう

副腎を疲弊していると、腸に炎症が起きやすくなります。またその炎症を抑えようと、さらにコルチゾールを無駄遣いしてしまう悪循環に陥ります。腸の炎症の引き金になる小麦由来の食品やカフェインは控えめにし、食物繊維の豊富な食品や抗酸化の強い緑黄色野菜を毎日摂取するように心がけましょう。

すぐにできる腹式呼吸や適度な運動を取り入れよう

生死の安定に作用するホルモン「セロトニン」を出す習慣として、ウォーキングや軽いスクワットなどがおすすめです。また、自律神経を整えるために腹式呼吸することでリラックス効果が期待できます。

サポートする栄養素

ビタミンB群、ビタミンC群、亜鉛、マグネシウムなどに加えて、シベリア人参などのハーブがおすすめです。また、副腎が疲弊し機能が低下するとナトリウムが尿と共に排出されてしまいます、ナトリウム不足は、立ち眩みややる気が出ないなどの症状を引き起こします。予防するためにも朝コップ1杯のお水に海塩を小さじ半分ほど入れた塩水がおすすめです。精製された塩ではなく、海の塩を使うことがポイントで、そうすることでナトリウムの他にマグネシウム、カルシウム、カリウム、亜鉛などのミネラルも同時に摂取できます。

《ライター自己紹介》

幼少期より食べること・作ること・育てることが大好きで栄養士免許取得後、大手百貨店内でカウンセリングサブプレットの店長を経験。カフェの新規店舗立ち上げ・運営・管理などを経て、食の世界に約20年以上携わりながら、最新の食のトレンドや食にまつわる健康・美容のチェックは毎日の日課。子育てをしながら、将来はマイクロファーマーを目指して奮闘中！

栄養士：山口



健康経営推進ツール「みんなの健康コラム」！ 社員様やお客様向けにご利用されたい場合は、株式会社メディカルプランインターナショナルまでお問合せください。（代表アドレス：info@medical-plan.jp）