

副腎疲労：ホルモン系から脳の発達、アルツハイマー病まで

ニュースレターでも何度か取り上げたことがあります、ストレスによる影響を最も受けるのはホルモン系。その中でも特に副腎という場所は長期のストレスによって疲弊すると、心身に症状が表れやすく、現代社会では最も多くみられる問題の一つです。副腎が疲労し続けることで、心身には様々な症状が表れます。その中でも、最も一般的に表れやすいのは鬱症状でしょう。意欲が低下し、外に出ることがおっくうになります。また、刺激物を欲するためアルコール、タバコ、カフェイン、チョコレート、ジュースを好み、通常の人よりも多く睡眠をとらないといけなくなります。ひどい状態になれば、一日中寝ている場合もあるでしょう。そして、食欲は低下してきますが、お菓子などは摂りたがる傾向にあります。ぼーっとすることが多く、思考がまとまりません。そして、鬱症状を呈するために、ネガティブな発想が増えてしまうのも特徴です。アルツハイマー病などの退行性疾患、子供たちの脳の発達障害などとも関連し、家族をまきこんで辛い状況に陥ってしまうことが多くあります。



副腎疲労にはいくつかの段階があります。軽度であれば、軽い鬱症状と手足の冷え、思考がまとまらない、いつもだるいなどの症状を感じる人が多いでしょう。また、朝起きられなくなることもあります。多くの人達は軽度の状態から、生活習慣の崩れによってさらに追い込む結果になります。一般的に副腎疲労をさらに悪くする原因を紹介しましょう。

朝が起きられず、ギリギリまで寝ているために、朝食を摂らない。また、食欲がない。家族の勧めを受けて、バナナやヨーグルト、コーヒーなどの簡単なもので済ませて家を出る。昼頃になると疲労具合は加速します。昼食はパンやおにぎり、麺類などの簡単な炭水化物で終えてしまう傾向があり、仕事の合間にはジュースやコーヒーなどを摂取します。夕方頃になると疲労が強く、集中力はさらに低下するために、チョコレートや飴、お菓子などの甘いものを摂取しがちです。

上記の生活には次のような問題があるために、副腎をさらに疲労させることになっています。

フルーツの問題：副腎疲労をしている人はカリウムに敏感です。オレンジ、グレープフルーツ、バナナなどのカリウムの多い食べ物は朝食に食べることはNGです。カリウムは多くのフルーツに含まれていますが、リンゴ、マンゴー、ブルーベリーなどはまだ食べられます。

コーヒーの問題：副腎疲労を起こしている人にコーヒーは必ず避けなければいけないものです。カフェインの影響とコーヒーに含まれる油分によって副腎疲労を加速させてしまいます。ヤシを多く摂取することで、影響を多少緩和することができますが、原則摂取することはできません。

乳製品の問題：一般的に乳製品は年齢とともに悪影響が強くなります。特に牛乳はダメージも大きいですが、乳製品を副腎疲労している人が摂ることは推奨されません。

昼食の問題：朝食・昼食ともに炭水化物が多くなることは、副腎疲労をさらに加速させる結果になります。副腎疲労している人たちは、野菜とタンパク質を多く摂取する必要があります。大豆（アレルギーがなければ）、肉・魚などを勧めます。



チョコレートの問題：ダークチョコレートには健康によい部分もありますが、カカオに含まれるテオブロミンは副腎疲労を加速させてしまいます。副腎疲労をしている人たちはチョコレートを避ける必要があるでしょう。

糖類の問題：果糖や砂糖など糖類の含まれている飲み物は避けるべきです。また100%ジュースも避ける方がよいでしょう。副腎を疲労させる大きな原因の一つとなります。

これらの事に十分注意することは副腎疲労を回復させ、ホルモン系の症状を緩和させるためにも多いに役立ちます。早いうちに対処すれば、早くに改善するでしょう。まずは、摂ってはいけないものをやめてみましょう。

参考：アドレナル・ファティーグ

お知らせ

☆4月20日(日)、5月18日(日)は診療いたします。

☆4月21日(月)、5月14日(水)、5月16日、17日、19日は休診いたします。

☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。

☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com