

副腎疲労

しつこい疲れは副腎疲労が原因

副腎疲労って知っていますか？

▽疲れがなかなか取れない、普段は元気でもときどきぐっつりと疲れてしまう、なんとなく体調が良くない、気力がなく、いつもイライラする・・・体にはつきりとした症状が現れていなくてもこのような不定愁訴を抱える人は多いのではないのでしょうか。その不調もしかしたら副腎疲労(アドレナル・ファティーグ)かもしれません。

現代社会に生きる私たちは、大なり小なり、絶えずストレスに晒されながら生活しています。そのストレスをコントロールするのが、腎臓の上にあるピラミットのような形をした**副腎**(アドレナル)という臓器です。

▽「ストレスの腺」ケガや病気、仕事や対人関係の問題に至るまで、ありとあらゆるストレス源ストレスに体が対処できるようにホルモンを分泌しながら生命活動を維持しています。

▼副腎ホルモンの中でも、**コルチゾール**(細胞のエネルギー源となるブドウ糖を作りだしたり、たんぱく質の代謝をコントロールする役割がある糖質コルチコイドというホルモン)の一種で人間が生きていくために必要不可欠なホルモンです。というストレスに対処するホルモンを出している大事な臓器。副腎が疲労し、適切なコルチゾールの分泌が出来なくなると体にさまざまな不調が。(過度な労働、人間関係のストレス、偏った食生活、日常的な飲酒、喫煙、不健康なライフスタイル、

重金属、化学薬品や添加物などの影響によって副腎がぐったりと疲れ、機能が低下してしまいます。

副腎疲労チェック

- 朝起きるのが辛い
 - 糖分、塩分が好き
 - 熟睡できず朝に目が覚めても疲れが取れない
 - エネルギー不足している感じがする。元気が出ずだるい。
 - 今まで出来ていた日常的なことをやるのに「苦労する
 - 性への興味が低下している
 - ストレスにうまく対処できない。小さい事でもイライラし、人に八つ当たりする
 - 風邪や呼吸器の感染症に罹ってなかなか治らない。
 - 風邪・呼吸器の感染症に罹ってなかなか治らない。ぶつけた傷も治りにくい
 - 立ち上がるとクラクラ、目の前が真っ暗・真っ白になる
 - 気持ちが悪く込み込み【うつ】っぽい気がする
 - PMS(月経前症候群)が悪化している
 - コーヒー、コーラなどカフェインの入った飲み物やチョコレートをくちにしないとやる気が出ない
 - ボーっとする事が多くなり、集中力が低下した
 - 物忘れ、記憶力低下
 - 食事をスキップするとぐったりする
 - 甘いものを食べると元気になるが、その後ぐったりしてしまふ
 - 我慢できなくなり、急に切れてしまふ
 - 夕食後の午後六時になると少しずつ元気になってくる
- ※チェックした項目が**三つ以上**あれば、あなたは**副腎疲労に罹っている**可能性があります。



一番大切なことは、あなたの生活をあなた自身の心と体に合った物に変えることです。 不規則な生活や栄養の偏った食事、過重労働、体に良くない化学物質、人間関係の悩みなど、現在の生活にあるストレス要因から遠ざかり、栄養のあるものをきちんと食べ、よく休息することが大道です。



- ① 朝、コップ一杯の塩水を飲む・・・小さじ二分の一ほどの海塩を入れた水を飲む
- ② ビタミンB群をとる・・・副腎が疲弊するとビタミンB群を消耗します。あなたに起こりやすい症状別にビタミンを補いましょう。
- ③ たんぱく質と野菜・果物をたくさん摂る・・・たんぱく質は体のエネルギーレベルや血糖値を安定させ、野菜や果物は副腎疲労の治療に効果を発揮する抗酸化物質を多く含みます
- ④ 5分でもいいから昼寝し、夜は極力夜11時までに寝る
- ⑤ 小麦と砂糖、牛乳を減らす・・・小麦に含まれる**グルテン**、また牛乳に含まれる**カゼイン**はアレルギー源となりやすく、腸に炎症や「リーキーガット症候群」を引き起こすことがあります。また小麦のような白い炭水化物は血糖値を急激に上げます。
- ⑥ 毒素を摂らず、排出する・・・有害な重金属や化学物質が体内にあると副腎が疲れてしまいます。おなかの調子を整えきちんと排便する、汗をかくななどデトックスを心がけましょう
- ⑦ ストレスをコントロールする・・・上手に対処する方法をみつける