

副腎疲労症候群

(アドレナル・ファティーグ症候群)

副腎疲労の見分け方

以下の質問に一つでも当てはまるものがあれば副腎疲労症候群の可能性が

- ☐ いつも疲れていて、疲れがとれない
- ☐ 朝、起きるのがつらい
- ☐ コーヒーやコーラを飲まないと、しゃきつとしない
- ☐ 毎日、ストレスを感じている
- ☐ 塩っ辛いものや、甘いものを無性に食べたくなる
- ☐ イライラや不安感、倦怠感に悩まされている
- ☐ 病気や怪我からの回復に、長い時間がかかっている
- ☐ 頭がボーっとしたり、記憶が曖昧だったりする
- ☐ 性欲や気力が減退している

副腎疲労症候群を患う人の特徴

十分な休息やくつろぎの時間を持たない人、人生を楽しまない人、常に自分を酷使している人、決して満足しない人や完璧主義の人、常にプレッシャーをかけられている人、(特に感情のはけ口がほとんどない人)、逃げ場を失ったり無力さを感じている人、長期間に及ぶ困難に圧倒されている人、慢性の情緒的問題、重篤な外傷や再発を繰り返す病気をした人など。

副腎疲労症候群の原因

副腎疲労症候群はストレスが原因となって起こります。

ストレスには軽度から重度なものまであり、ストレスの種類には、身体的なもの、情緒的なもの、心理的なもの、環境に由来するもの、感染性のもの、あるいはこれらが組み合わさったものがあります。

ストレスの源が何であれ、副腎は全てのストレスに反応します。

人生における最大のストレスは、愛する人の死、交通事故、深刻な病気など突然起こります。

しかし、ほとんどのストレスは日常生活の中に潜んでいます。

関係性のないストレスの積み重ねが原因となるときが多く、自分がストレスにさらされていることを自覚していないことが多いです。

ぜひ覚えていてほしいのは、すべてのストレスは蓄積するということです。

つまり自分がストレスとして認識するかどうかに関わらず、ストレスの数、それぞれのストレスの強さ、ストレスが起こる頻度、ストレスが存在する時間の長さがすべて組み合わされて、ストレス負荷の原因となります。

ストレスと副腎

副腎は、左右の腎臓の上にあり、副腎皮質と副腎髄質から構成される、内分泌腺です。

- 副腎皮質は、コルチゾール、アルドステロンを産生
- 副腎髄質は、アドレナリンとノルアドレナリンを産生

要するに、副腎はストレスに対して、ココロとカラダのバランスを取るために、ホルモンを出して、生き延びることを助ける働きをしていて、現代では、怪我とか病気とか、仕事や対人関係、その他ありとあらゆるストレスに対処することが出来るようにするために働いています。

様々なストレスの蓄積により、副腎が疲労して、その疲労があるレベルを超えると、いろいろな症状が出てきます。

副腎に影響するストレスの主な要因

- ◆様々な毒素（食品添加物・身の回りの化学物質）◆金銭的な過剰◆精神的なストレス
- ◆リラックス不足◆消極的な態度と信念◆失業◆恐怖◆コーヒー◆カフェイン
- ◆処方箋または市販薬◆夫婦間のストレス◆運動不足・または過度な運動◆栄養不足
- ◆怪我◆砂糖と精製された小麦粉製品◆寝不足◆喫煙◆過労◆アレルギー
- ◆感情的なストレス◆繰り返すストレス◆愛する人の死◆慢性的な身体の痛み等

副腎疲労によって起きる症状

- ★ 全身のなんだかわからない疲労感とか倦怠感
 - ★ 集中力の低下
 - ★ 精神的な不安定さ、消化器系の問題
 - ★ 血糖値のコントロールがうまくいかずに低血糖になりやすい
 - ★ 足がツリやすくなる
 - ★ 刺激物、塩分や辛いものや甘いものやカフェイン等の刺激物が無性に欲しくなる、
 - ★ 動悸、過呼吸、頻脈、立ちくらみ、うつっぽい症状、不眠、花粉症等のアレルギーの悪化、皮膚の炎症、
 - ★ 急に明るいところに出ると、眩しくて目を開けていられない
 - ★ 女性だとPMS（月経前症候群）の悪化、生理痛、生理不順等
- ※うつ病と勘違いされて大量の向精神薬を飲まされるケースも多い（問題はそこにはないので治らないで悪化する）

副腎疲労と他の内分泌

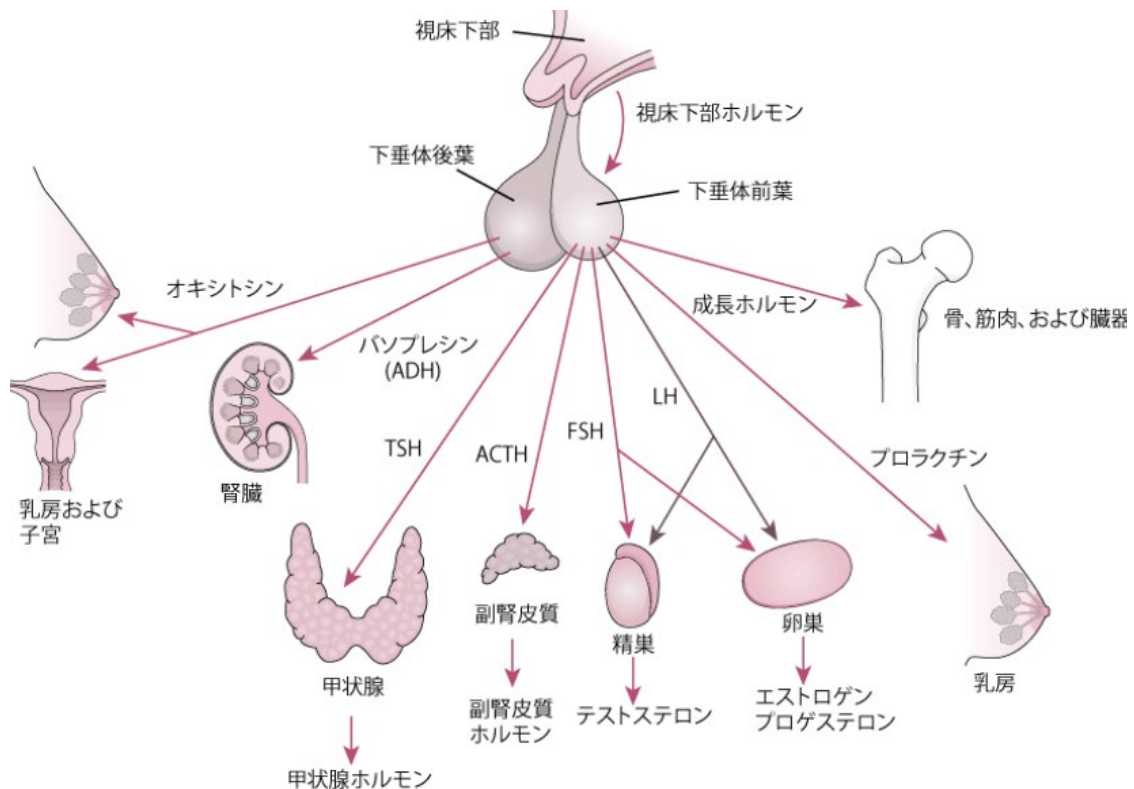
副腎疲労が進むと、他の様々な内分泌にも影響を与える。

甲状腺：新陳代謝を活発にする働き・成長や発育に関与

視床下部・下垂体

卵巣・精巣

等



セリエのストレス学説

ストレス学説：カナダの生理学者セリエがとなえたもの。

人のストレスの原因になるのは、主に、

- ①物理的ストレス
- ②科学的ストレス
- ③生物的ストレス
- ④心理的ストレスなどがある。

ストレスの3段階解説

1、警告反応期：前半と後半に分かれる。

前半：ショック相ストレスにさらされ、ショック状態から抵抗力が低下する時期体温の低下、血圧の低下、血糖値の低下、筋肉の緊張の弛緩、等、交感神経の働きが急激に低下した状態。

後半：反ショック相

ストレスに適応しようとする反応が活発になる時期

交感神経や副腎が活発に働いて、血圧や血糖値を上げて、ストレスに対処しようとする時期。

2、抵抗期

交感神経が緊張し、副腎もホルモンを出して、ストレスに対処しようとする。ここでストレスに適切に対処できれば、ここでその反応は終わるが、

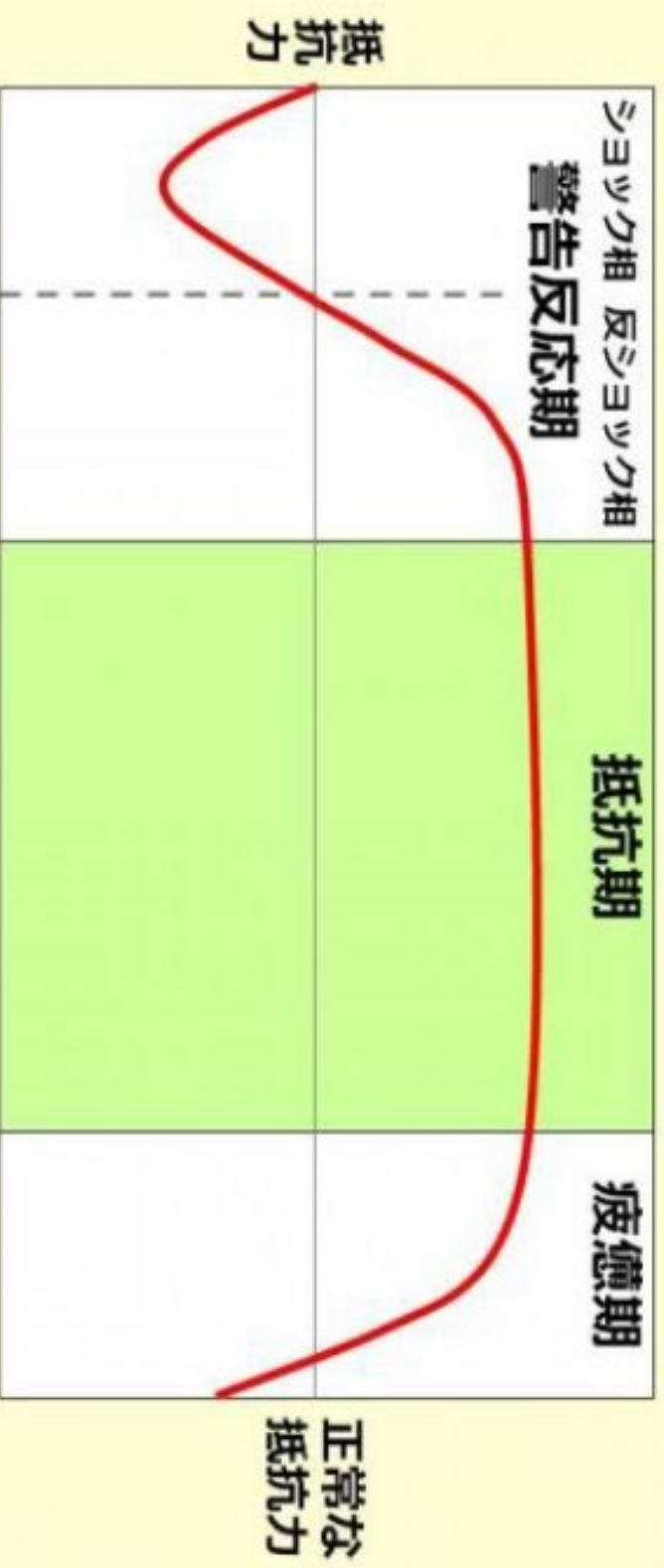
ストレスが大きくて対処できなかったり、あまりにも長い間、ストレス状態が続きすぎると、交感神経の緊張も増して、副腎も過剰に働くようになる。

それによって、高血圧、血糖値の上昇、体脂肪の増加、さらには、過剰に抵抗力をあげようとすることから、カラダ的には、動悸、多汗、頭痛、耳鳴り、胃もたれ、食欲が異常にでる、便秘や下痢、精神的には、不安感、イライラ感、衝動的になる、焦燥感、不眠、中途覚醒・早朝覚醒等の睡眠障害等々、いろんな症状が出る。

3、疲憊(ひはい)期

交感神経の過緊張、副腎の過活動から、カラダが悲鳴を上げだす段階。ストレスに抵抗するエネルギー不足から、交感神経の緊張が低下し、副交感神経が急に優位になる等、自律神経の失調状態になる。

副腎からのホルモンの分泌も低下して、抵抗期とは逆に、起立性低血圧、低血糖、体温の低下、タンパク質や脂質の代謝の低下、脱水、ミネラルバランスの崩れ、さらに、細胞の代謝の低下から、疲れやすい、疲れも取れにくい、全身の倦怠感、怪我や傷の治りが悪くなる、体中の毒素の排出もできず、全身の機能の低下、さらに、体中の炎症を抑制できず、アレルギー、自己免疫疾患、腸内環境の悪化、動脈硬化、発がんのリスクアップ、さらに、脳内の炎症、脳内の神経伝達物質の減少から、脳の機能低下、思考力や記憶力の低下、やる気の低下、認知機能の低下、うつ症状等、普通にあるはずの正常な抵抗力もなくなる。



警告反応期

ショック相

反ショック相

抵抗期

疲憊期

- 血圧・体温・血糖値の**低下**
- 神経系活動の**低下**
- 血圧・体温・血糖値の**回復**
- 神経系活動の**亢進**
- ストレスに対して**適応力の獲得**
- 新たなストレスに対しての抵抗力は**弱くなる**
- 長期間のストレスにより、警告反応期の**ショック相**に類似した反応が起こる

医学会は、代替医療に提供される知識を退ける

医療分野と製薬業界および保険業界が結束することにより、他の形態の発展を排除する揺るぎない医学会が作り出されました。

1992 年までは、米国医師会（AMA）の会員は、代替医療の開業医とどんな形であれ結びつくことを禁じられました。

現在でも、たいていの医師は代替医療を、自分たちの職業上の水準より劣ったものとして避け続けています。

治療的栄養学、東洋医学、ハーブ研究などの広範囲にわたる情報は、根拠がないとして公表されないことが多く、未だに退けられている傾向があります。

これは非常に残念なことです。何故ならこれらの分野の学問には、容認される現代医学の狭い範囲には収まらない、健康や病気に関する多くの有益な知識があるからです。

全ての医師が副腎疲労症候群（アドレナル・ファティーグ）を患っているかどうかを診察し、治療するなら本文で取り上げた多くの健康問題は避けられるでしょう。

副腎疲労症候群は、自然で安全な手法で改善でき、完全に予防可能です。

しかし、現時点では多くの医師がこの症候群に気付かないため、何百万もの人が健康被害に苦しんでいます。

まずは自分自身と家族のために副腎疲労症候群を知り、その解決策を学ぶ必要性があります。