

# きたすま接骨院 健康レター

2023年  
8月号

## きたすま接骨院

神戸市須磨区白川台6丁目17-1-101

☎078-647-7838

ご予約はお電話もしくは  
こちらからもスマホで  
簡単に予約ができます



こんにちは！原です。8月になりました。

高温でジメジメした日に長時間外にいたり、水分を摂らずにいると、熱中症になる可能性があります。めまいや頭痛、吐き気、などの症状が出ることがあります。まずは、こまめに水分を摂取し、脱水症状を防ぐことが重要です。また、適度な休息をとることも大切です。長時間の屋外活動の際には、定期的な休憩を取り、体力を回復させるようにしましょうね。



今月は、「年齢を重ねて起こる身体のお悩み」についてお話していきたいと思います。年齢を重ねると出てくる様々な悩みに、副腎の疲労が関わっていることと、その対策についてお教えします。対策をすることから始めて、正しく内臓からケアしていきたいと考える方は、更に細かい対策もありますので、私どもに相談していただければ、力になれることもあると思いますので、まずは一つずつ、試して行ってくださいね。

また、今回は「脊柱管狭窄症に対するコルセット、サポーターの考え方 後編」についてもお教えします。

3回に分けてお教えしてきましたが、今回は最後です！脊柱管狭窄症でどうしてもサポーターやコルセットを手放せない場合に気をつけるべきポイントについてお伝えしますので、ぜひチェックしてみてくださいね！

そして、今回お送りするレシピは、『レンジで簡単！ナスとしらすのおひたし』です！旬の食材であるナスを使った絶品レシピです。ナスには、抗酸化作用の強いポリフェノールが含まれており、アンチエイジング効果も期待できます。簡単に作れるレシピですので、ぜひ作ってみてくださいね！

# この夏に **疲れ** から始まる悩みがある方必見



この症状があると『副腎』が疲労する?!

- ①ひどい疲れ ②かゆみ ③低血圧 ④腹痛 ⑤動悸 ⑥食欲不振 ⑦精神不安

このうち、3つ以上ある方は副腎という臓器が著しく疲労している可能性があります。この副腎という臓器は、年齢を重ねるごとに非常に重要なキーになっていて、特にこの副腎で作られる2つのホルモンによって上記した症状が出ることなく健やかに過ごせるようになっています。その2つのホルモンは、**コルチゾールとDHEA(デヒドロエピアンドロステロン)**というものです。コルチゾールとDHEAは、それぞれ抗ストレスホルモンともいわれ、この2つが連携して働くことでその効果を正常に発揮します。コルチゾールは血糖値を上げて、ストレスから身を守ります。この時、糖質成分の量が多すぎた際に身体が**酸化反応**を起こします。糖質成分が多いほど、コルチゾールが働きにくいほど、身体の酸化反応が進むのですが、**身体の酸化反応が進むというのはずばり、細胞の老化が進むこととイコール**といえます。



副腎が機能しなくなると…

それを防ぐ役割を担っているのが『DHEA』という、男性ホルモン・女性ホルモンを作る**素材**なのです。この副腎から作られる2つのホルモン『コルチゾール』『DHEA』は車の**タイヤ**の様に**両輪**で機能して欲しいホルモンですが、一般的に40歳を過ぎると、DHEAの生成は50%程度まで落ち込み、年齢が80も近くなるとほとんどつくられなくなると言われています。正常な人でこの程度ですから、このDHEAとコルチゾールの両輪が何らかの理由で機能しなくなると、冒頭で列挙した以外にも中年期以降での大きないくつかの問題に直面します。それは『**手足の筋肉が虚弱化**』『**睡眠障がい**』『**肥満**』などです。この他にも免疫や身体の正常な働きのために多くのアシストをする臓器ですので、副腎が機能しなくなるとは大きな問題といえます。

## 副腎の疲労を抑え、元気にする方法

ポイントは大きく分けて①食事の工夫 ②運動の工夫 ③ストレスの工夫 という3つです。

### 食事の工夫

1つ目は、副腎から出るホルモンであるコルチゾールは血糖値を上げる働きがあり、DHEAはそれに伴う酸化反応(老化反応ともいえますね)に関与すると話しました。つまり、**血糖値の急上昇や、年齢と運動量に見合わない糖質摂取が直接関わる**ということですので、1日のうちの食事の摂り方に大きく注意を払うことが重要です。DHEAを直接とればいいのか?と安直に考えてしまいがちですが、あくまでコルチゾールとの兼ね合いが重要ですから、何かを取ることも、工夫することの方がはるかに大切といえます。工夫の方法としては、**スープや野菜などから食べて8~15分くらいかけて徐々に血糖値を上げていく**ことが有効です。それ以外に気をつけておきたいことは、小麦や乳製品、白い色の食べ物は血糖値や肝臓、腸に多大な負荷をかけてしまうため、コルチゾールを大量に分泌することになり、それを抑えるために必要なDHEAが足りなくなってしまうのです。要点をまとめると、『**野菜から食べて、白い食べ物は極力避ける**』ことです。



### 運動の工夫

2つ目は、運動の工夫です。副腎は腎臓の上に位置する三角の中身の詰まった臓器です。この臓器は、ウォーキングの様なトントンと、下にふるい落とす様な振動を加えると化学反応を起こしやすくする臓器ですので、**ウォーキングを連続してゆったり30-45分程度歩くことで機能させやすくする特徴**を持っていますので、連続歩行が効果的です。それ以外にも、心拍数を上げて心臓と肺に血液を大きく脈打つ様に送り込むことでよりDHEAを増加させます。心拍数は年齢にもよりますが、**30-50代であれば135~150/1分間心拍数、50代以降であれば125~140/1分心拍数まで上げたいところ**です。要点は『**30~45分のゆっつりの連続歩行**』呼吸が大きくなるような運動をすること』の2つです。



### ストレスの工夫

3つ目は、ストレスの工夫です。日中、ある程度集中力を使い、そこから解放されていく『**緊張と緩和**』があると、夜、よく眠れるきっかけが得られます。それに合わせて**日の光をある程度浴びるウォーキングと共に、運動によってストレスを身体が受けるとDHEAは増加**します。このようなストレスを日中に適度に受けることで夜よく眠れるようになるので、夜に目が覚めるような行動や、暗くなってから眼から強い光を入れるようなことは避けたいですね。

