

御川安仁著 Yaohito Miawa

疲れがとれない原因は副腎が9割

Forest  
2545  
Shinryo

## はじめに

寝ても寝ても疲れがとれない。

慢性的な疲れを抱えて、今日も働き盛りの男女が私のクリニックを訪れます。そして誰もがこういうのです。

「年のせいだと思うのですが……」

いいえ、年のせいではありません。みなさんはある共通した状態になっているだけですよ。

### **副腎疲労症候群。**

実はかなり多くの日本人が、この副腎疲労症候群（以下、副腎疲労）による慢性的

な疲労に悩まされています。

これは、一日寝れば解消するような「急性の疲労」ではありません。どれほど寝てもひどい疲労感が続き、最後は動けなくなることもあります。

現在私は、東京・四ツ谷で統合医療を提供するクリニックを開設しています。当院を訪れる患者さんにもっとも多いのが、慢性疲労の訴えなのです。

そもそも私自身が、かつて救急外来の医師として休みなく働いていた頃、燃え尽きて、同じような症状になった経験がありました。そこから慢性疲労の改善に真剣に取り組むようになったのです。

慢性疲労は、標準医療（現代医療）では実態がつかみにくく、効果的な解決策が示されないままでした。病院では、「加齢が原因」「自律神経失調症」「気のせい」「更年期」「原因不明」「寝れば治る」といわれることが多いと思います。

しかし、私が行なっている統合医療の観点から見ると、慢性疲労は副腎が大きな鍵を握っており、副腎を元気にすれば回復することがわかっています。そのために

は、脳、腸、細胞など、体全体を見ていく必要があります。

この本では、副腎疲労の原因と対策を、栄養や健康法などを織り交ぜながら、わかりやすくお伝えしていきたいと思えます。できるところから取り組むことで、元気を取り戻し、予防してもらえと思えます。

そして、副腎疲労を知ること、人体の完璧なメカニズムと、人が持つ限らない可能性を感じていただけることを願っています。

すべての人が、自分らしく充実した人生を送れるように、ヒントになれば幸いです。

御川安仁

序章

寝ても疲れがとれない「副腎疲労」

○ 香川さん、疲労がとれずクリニックを訪れる — 14

聴き慣れない「副腎疲労」実はよくある症状 — 16

365日働き詰めドクターが副腎疲労に — 18

働き盛りが燃え尽きたときに引き起こされる — 21

さまざまな要因がからむ副腎疲労 — 23

副腎疲労を機に生き方の見直しを — 25

第1章

「副腎」が疲れきってしまうメカニズム

○ 香川さん、朝起きられなくなる — 32

## 免疫のカギを握る「腸」を整える

副腎のお疲れチェックリスト—— 34

副腎は「元気の源」を作る臓器—— 35

肉体にも心にもあらわれる症状—— 37

原因と対策—— 栄養、ミトコンドリア、腸、脳—— 41

○香川さん、検査結果が悪くて食生活を振り返る—— 46

副腎疲労の一要因は腸内の炎症—— 47

腸壁の細胞に穴が空く「リーキーガット症候群」—— 49

炎症を抑えるために副腎が酷使される—— 52

原因1 「善玉菌」「悪玉菌」「日和見菌」のバランスの乱れ—— 54

原因2 カンジダ菌の増殖—— 58

原因3 グルテンとカゼイン—— 61

腸環境の悪化が与える残念な影響—— 64

## 人体の司令塔「脳」の機能を正常化する

- まずは食事の見直しから—— 68
- 腸を整える生活習慣の提案—— 73
- 「リーキーガットなんて存在しない」という医師も—— 78
- 香川さん、幸せホルモン不足でイライラする—— 82
- 人体を一定の状態に維持する「ホメオスタシス」—— 83
- 内臓の働きを調整する自律神経—— 85
- 自律神経のバランスを整える「セロトニン」—— 86
- 脳の興奮を鎮める「GABA」—— 88
- 視床下部は自律神経やホルモン分泌の「総司令塔」—— 92
- ストレスがホメオスタシスのバランスを崩す—— 94
- コルチゾールの分泌が止まらない「リーキーブレイン」—— 98
- 過剰なストレスから体を守るフィードバックシステム—— 100

## 第4章

# 細胞内の「ミトコンドリア」を 活性化させて生命力を上げる

- 脳をサポートする栄養素1 「不飽和脂肪酸」—— 102
- 脳をサポートする栄養素2 「ビタミンB群」—— 106
- 脳をサポートする栄養素3 「コレステロール」—— 108
- 香川さん、運動不足を気にし始める—— 114
- エネルギー産生工場「ミトコンドリア」—— 115
- ミトコンドリアがATPをつくるメカニズム—— 119
- 「細胞へのエネルギー供給」と「化学反応の代謝促進」—— 124
- ミトコンドリアを元気にする方法1 「呼吸」—— 127
- ミトコンドリアを元気にする方法2 「ファスティング(断食)」—— 130
- ミトコンドリアを元気にする方法3 「リラックス」—— 136
- ミトコンドリアを元気にする方法4 「運動」—— 139

## 5 「栄養」で副腎疲労を改善する！

- 体内に蓄積した重金属をとり除く—— 140
- カビ毒（マイコトキシン）を避ける—— 143
- ミトコンドリアに思いを馳せると—— 146
- 香川さん、疲れすぎて栄養点滴する—— 150
- カロリーは満たされているのに栄養素不足の現代人—— 152
- 補いたい栄養素1 「マグネシウム」—— 155
- 補いたい栄養素2 「ビタミンB群」—— 158
- 補いたい栄養素3 「タンパク質」—— 162
- 補いたい栄養素4 「ビタミンD」—— 166
- 補いたい栄養素5 「亜鉛」—— 171
- 血糖値が乱高下する「血糖値スパイク」—— 173
- 消化のメカニズムが発動される三つの相—— 176

## 副腎疲労をきっかけに生き方を見つめ直す

- 香川さん、休暇をとって人生を見つめ直す | 180
- 24時間戦った末の「5時から男」 | 181
- 居酒屋ではなくカフェで一人の時間をもつ | 184
- 湯船に浸かる習慣を | 186
- マインドフルネスをとり入れる | 188
- 一日15分情報を遮断する | 190
- 日記を書く | 191
- 通勤のストレスを軽くする | 193
- 仕事を周りに任せていく | 194
- 副腎疲労をきっかけに生き方を変える | 197
- 最近子どもも疲れている | 199
- 子どもの慢性疲労は生活習慣から改善を | 202

倒れるまで自分を酷使しても誰も喜ばない——

203

「副腎疲労かも」と思った人へ三つのメッセージ——

206

おわりに——

212