

心の不調の
9割は
食事で治る

みぞぐちクリニック院長

溝口徹

Mizoguchi Toru

はじめに

2020年の新型コロナウイルス感染症の流行を受け、多くの人が自粛、リモートワークによる自宅仕事に切り替わるなどを経験した。収束の気配は見られず、断続的に続く非常事態宣言や、コロナウイルスに関するニュースに日々触れ続けている。

こういった大きな環境の変化は、身体的な問題以上に、心の問題が引き起されると予測している。

日に当たる時間の減少や、行動が制限されることによるストレス、生活リズムや食生活の変化など生まれているからだ。

本原稿を執筆している2021年冬の段階で、心の不調を抱えた患者が医療機関に殺到しているというのではないだろう。私のクリニックでも同様である。

ただそれがイコール、「そういった問題を抱えた人はいない」ということにはならない。なぜなら、ここでいう心の問題は、「病院へ行くには至らない」というだけであって、問題がないわけではないからだ。

特定の病気ではないが、心身に不調の自覚症状がある状態。

これを「不定愁訴^{ふていしゆうそ}」という。主な症状は次のようなものだ。

- 気分が落ち込みやすくなる
- 不安や緊張がしやすくなる
- なぜか食欲がない
- よく眠れない
- だるさを感じる
- イライラしたり、動悸がする
- やる気が出ない

第1章で詳しく説明をするが、不定愁訴とは、様々な自覚症状はあるが病院で検査しても何も異常が見つからないというものを指す。そしてこの不定愁訴は9割自律神経が乱れている状態であり、それらが酷くなると自律神経失調症と考えられる。

本書では、この自律神経の乱れのことを「心の不調」を呼ぶことにする。

■ 自律神経を整えることで「心の不調」を改善させる

そもそも、自律神経とは、自分の意思でコントロールできない体機能をつかさどる神経であり、興奮系の交感神経と鎮静系の副交感神経で成り立っている。この2つがバランスよく働いていれば、心も体も健康的な状態が維持される。

しかし、この自律神経のバランスが崩れていると、先に挙げたような「心の不調」が自覚症状として現れる。これを放置しておく、ますますひどくなり、「自律神経失調症」として、吐き気やめまい、立ちくらみ、うつ症状になる可能性が高くなる。

もちろん、ほとんどの人は、自分が自律神経失調症であるという自覚はないだろう。

この「心の不調」は病院にいつても、原因も異常も見られないことがほとんどだ。

心や精神をコントロールしたいなら、自律神経を整えるのが一番てっとり早い。というよりも、自律神経を整えることが、心や精神をコントロールするための必要条件なのだ。

なぜなら、自律神経はお伝えしたとおり、「自分の意思でコントロールできない体機能をつかさどる神経」だからだ。

つまり、自律神経の乱れによる心や精神の乱れは、自律神経を整えることでしか、本質的な解消をすることはできない。

自律神経が整えば、不安なときでも動悸やしびれなどの身体症状をとまわなくなり、自分をコントロールできない状態というのはほとんど解消されるのだ。

ではどのようにすれば自律神経を整えられるのだろうか。

■心の不調の9割は食事で治る

自律神経のバランスを安定させる方法は様々ある。実際、自律神経を整えるための方法としてよく紹介されるのは、休息をとる、お風呂に入る、睡眠をとる、リラククスする音楽を聴くなどだ。多くの場合、興奮系の交感神経が優位になっているため、抑制系の副交感神経を優位にしようと主張される。

しかし、このやり方では根本的な解決にならない。

なぜなら、あくまでこれらは対処療法的な効果しか得られないからだ。

「イライラしたらお茶を飲んでリラククスしましょう」と言っているのと変わらない。本質的に改善されることがないのは明らかだろう。

求めているのは対処療法ではなく、簡単かつ完全に改善する方法のはず。

そのための方法は「食事」を改善することにある。

自律神経と食事の関係というのは、意外と指摘されてこなかった。

第1章で詳しく紹介するが、私はオソモレキュラー (orthomolecular medicine) という栄養療法の専門家として、数多くの自律神経失調症やうつ病などの心の不調を抱える人の治療を行ってきた。だからこそ断言できる。

「心の不調の9割は、食事改善で治る」

と。その食事とは「血糖」と「腸」を整えることがポイントになっている。もちろんそれ以外の食事法や、摂るべき栄養素についてお伝えしていく。

本書でご紹介する食事と習慣で、自律神経は整い、心の不調も改善していくはずだ。

具体的には、次のようなものが期待できる。

- 心が落ち着いた状態を保ち、ストレスが軽減される
- イライラしたり、怒ったりすることが減る
- 不安や緊張を感じるものが減る
- 気分の落ち込みや、やる気の低下が改善する
- よく眠れるようになる
- だるさが解消され、肥満も解消する
- 免疫力が高まる

実際これまで多くの患者さんが本書で紹介する食事を実践したところ、自律神経の改善だけにとどまらず、肥満やうつ、不要な薬から抜け出せている。

結局、人は食べているものでできている。

それが現れるのは体型や体の健康だけでなく、心にも現れる。どのような食事、栄養素を摂ることで、体や心がどう変化するのかを科学的に検証したのが、栄養療法である。

なお本書は、拙著『この食事で自律神経は整う』（フォレスト出版）に追記修正をし、

新書化したものである。

2020年頃からの流行した新型コロナウイルスに対して、自分自身をウイルスから守る食事と習慣も序章として書き加えている。

これからご紹介する食事と習慣で、あなたの自律神経が整い、心の不調が改善し、健康な日常生活を取り戻せるようになる一助になれば、著者としてこれほど嬉しいことはない。

みぞぐちクリニック院長 溝口徹

序章

新型コロナウイルスに負けない食事

ウイルスに負けない体をつくるには？ 16

第1章

心の不調を整える「自律神経」の秘密

心の健康の鍵は「自律神経」 24

自律神経はなぜ乱れてしまうのか？ 30

自律神経失調症とは何か？ 34

自律神経を整える「神経伝達物質」 39

オーソモレキュラー療法とは何か？ 45

第2章

血糖値を安定させると不調は治る

糖質の秘密 54

血糖値を安定させる食事の摂り方 62

人間の脳はケトン体で十分に働く 72

食べる量と順番を変えるだけで、血糖値は安定する 80

捨てるべき食事の考え方 86

グルテンフリーも自律神経が整う食事法のひとつ 94

第3章

腸を整えると不調は治る

- 腸に問題があると、自律神経は乱れる 100
- 自律神経は腸が鍵になる 105
- リーキーガット症候群 108
- リーキーガットの見分け方 113
- 腸内環境を整えるために注意すべきこと 119
- 腸が生み出す使えるホルモン 125
- 腸内フローラ 133
- 油を変えると、腸のトラブルが減る 141

第4章

正しい栄養素を摂ると不調は治る

- ビタミンB群 148
- ビタミンC 153
- ビタミンD 156
- 鉄 163
- 脂質 179
- カルシウム、マグネシウム、亜鉛 190

第5章

自律神経を整える10の習慣

- 「心の不調を改善する食事」の4つのポイント 194
- 飲料ほど気をつける 201
- 食べる回数は何回でもかまわない 204
- 食事は1日全体のバランスを考える 206
- 居酒屋やコンビニをうまく活用する 208

序章

新型コロナウイルスに 負けない食事

糖質制限はまず半分を目指す 210

サプリは含有量よりも品質で選ぶ

散歩や軽い運動で筋肉量を増やす 212

就寝前には副交感神経を優位にする

急激な刺激で交感神経の緊張をとる 215

おわりに 218

ウイルスに負けない体をつくるには？

この前文は2回目の緊急事態宣言下で書いている。リモートワークが浸透し朝夕の電車では以前の混雑とは比較もできない状況が続いている。ワクチン接種が始まっているが、不自由な生活が当面は続くことが予想される。

感染を防ぐために、当然のことながら手洗い、マスクなどの励行が大切であり、誰もが示された方針にしたがって予防に努めているはずだ。

しかし先にも述べた通り、閉塞的な状況の長期化、テレビなどのメディア報道を見聞きし続けて生まれる感染に対する恐怖、自由な行動が許されないストレスなど、こういった環境の変化によるストレスは心身に重大な影響を及ぼすということは想像に難しくないはずだ。また、働き方の変化などで従来の生活リズムが崩れることは、自律神経が乱れる大きな原因となるだろう。

そして、自律神経の乱れは免疫力の低下と表裏一体である。新型コロナウイルスの脅威から身を守るには、自律神経を正常に保たなければならない。

そこで重要となるのが、毎日の食事である。

そもそも、人間の免疫は粘膜の働きによる防御機構が非常に発達しており、涙、鼻水、便などで異物を排出する仕組みが整っている。ウイルス感染を防ぐ上でも、粘膜の免疫力を強化することが重要である。

粘膜によってウイルスや細菌を排除する仕組みはいろいろあるが、特にIgA抗体と言われる免疫抗体がその作用を担っている。ところが、ストレスを受けたり、緊張状態が続いて交感神経が過剰に優位になると（＝自律神経が乱れ）、たちまちIgA抗体が出なくなり、粘膜面に免疫抗体を作れなくなる。

ストレスや疲労により、風邪などの感染症にかかりやすくなるのはそのためだ。したがって、粘膜の強化が非常に重要であり、やはり食事に気をつけることがその基本となる。

■免疫を強くするビタミンDを摂りなさい

私がいまずおすすめするのはビタミンDをしつかり摂ることだ。

第4章でビタミンDについては詳しく述べている。

まず、2020年春よりも冬になってからのほうが新型コロナウイルスの流行が拡大しているのは、このビタミンD不足も要因のひとつと考えられる。

ビタミンDは粘膜強化との関わりが強く、上咽頭部分に付着したウイルスや細菌を殺すタンパク質を生成する効果があることが確認されている。

そもそも、ビタミンDは日光に当たることによって生成されるのだが、冬季は日照時間が短く、屋内ですごす時間も多くなる。すると、日光によって産生されるビタミンDの血中濃度は当然下がり、冬季うつや風邪、インフルエンザなどの原因になる。コロナ禍も冬季に厳しさを増す予測がなされていたが、その原因のひとつとしてビタミンDの不足が挙げられていた。

実際、新型コロナウイルスで重症化する人とならない人の差に、ビタミンDの血中濃度が関係していたとの報告がすでになされている。また、PCR検査で陰性反応を示す人は、やはりビタミンDの血中濃度が高いとの報告もある。

だからこそ、ビタミンDの濃度を保つことは非常に重要になってくる。

ビタミンDを増やす一番簡単な方法は、午前中に外に出て日光に当たること、そして同時に食事による積極的な摂取が求められる。

ビタミンDは魚の内臓に含まれており、内臓ごと食べることで一緒に摂ることができ。加えて魚の内臓に含まれる脂には、免疫力を強化する様々な栄養素も含まれている。一番簡単に取れるのはシラスだ。卵焼きや納豆に入れてもいいし、おひたしにかけてもいい。あるいは、コンビニにある子持ちししゃもなどでも効果がある。

私の患者さんの中にもPCR検査で陽性になった人が数名ほどいるが、高齢の人でも症状は微熱程度ですんでいる。おそらく、食事に気をつけて十分な栄養素を摂取しているからだろう。

■腸と副腎を整えよう

さらに、栄養素をきちんと吸収するには、腸の働きを正常に保つことも重要になってくる。腸については、第3章で詳しく述べている。

とくに自宅に長くいて飲酒量が増えたりすると、腸内環境の悪化を招く恐れがある。腸は「第2の脳」とも言われ、自律神経に大きな影響を及ぼしている。ひいては免疫力の低下につながる恐れがあるため十分なケアが必要だ。

免疫力を保つには、自律神経に配慮した生活も大切である。

自律神経を整える上では、副腎（副腎）という臓器の働きが重要になる。副腎は体内環境を一定に保つ役割を担っているが、一日のうち活動が活発な時間帯と、活動を抑えて休む時間帯が明確に分かれている。

副腎の一番活性化しているのが午前中の早い時間帯であり、お昼の12時をすぎると急激に活性が落ちて、午後4時頃にはほぼ最低レベルになる。

したがって、午後4時をすぎたらストレスを感じるようなことをしないほうが体にはいい。人間はもともとそういう生き物であり、太陽が昇ったら活動を始め、夕方には活動を停止するというリズムが体に仕組まれているのである。

そういう意味からも、朝に仕事を始め、夕方には終わるという生活は理にかなっている。ところが、テレワークになると、だらだらと仕事をし続けたり、夜更かしをしたりが習慣になるかも知れない。そういう生活が自律神経を乱す原因になる。

また夜遅くまでスマートフォンやパソコンを見るときも控えるべき習慣だ。

自宅作業が増え、スマートフォンをながめる機会も増える。夜中にブルーライトのような強い光が目に入ってくるとやはり体のリズムが乱れるほか、ゲームやSNSなどに長

時間集中しているとオン・オフがつかない状態にもなる。ネガティブなニュースばかり目に入ってくるのも、心の健康にはよくない。

これらの点を考慮し、自宅にこもる生活を強いられても、生活の基本的リズムをしっかりと守る必要がある。従来通りの起床時間を守り、午前中は外に出て運動をする。それが自律神経を整える基本である。

■ ウィルスに負けないための習慣

なお、運動は糖質の過剰な摂取を防ぐ意味でも重要である。

特に都会人の場合、食事で摂った糖質を通勤時の運動で減らしていたのに、テレワークになって運動量が減ると糖質はそのまま脂肪になる。自宅にいと、間食や飲酒などによる糖質の摂取も増えるはずだ。

それが「コロナ太り」を生む原因のひとつとなる。しかも糖質の摂取がストレスの解消につながるかという点とまったく逆で、血糖の乱高下は新たなストレスにつながる。

筋トレやウォーキングなど、一日に数十分程度でかまわないので、一日の決まったスケ

ジュールに入れてみよう。

特にウォーキングについては、先にも述べたビタミンDの血中濃度を上げる効果も期待できる。特に午前中の陽の角度で日光に当たると良い。これによりビタミンDの血中濃度を上げるだけでなく、睡眠のリズムを作るメラトニンというホルモンを分泌させることにつながる。

本書ではここまで述べたような栄養素の働きや、生活上気をつけるべき内容を数多く紹介した。ぜひ参考にしながら、この難局を乗り切っていただきたい。

第1章

心の不調を整える 「自律神経」の秘密

心の健康の鍵は「自律神経」

■ 生命維持を自動制御する自律神経

心の不調を治す食事を紹介する前に、大前提となる話をしておこう。
それは、

「自律神経とは何か」

ということだ。

人体には大きく2つの神経がある。

それが「随意神経」と「不随意神経」だ。

随意神経とは、文字通り自分の意思でコントロールできる神経のこと。たとえば、転びそうなときに足を前に踏み出すといった筋肉の働きをつかさどっている。瞬間的な反射であつても、大脳が随意神経をコントロールして対応する。この随意神経には、運動神経と感覚神経がある。

一方、不随意神経は、自分の意思でコントロールできない神経のことで、内臓の働きをつかさどっている。

たとえば、道路を渡ろうとしたら、反対車線から猛スピードの自動車がきた。私たちは随意神経でそれをよけるが、恐怖を経験したことで、心臓がドキドキしたり、喉が渇いたり、手から汗が出たりといった反応が現れる。

このような反応を引き起こすのが不随意神経であり、自律神経だ。基本的には生存や生命維持に関わる反応を、自動的にコントロールしている。

この自律神経にも2種類あり、交感神経、副交感神経に分けられる。
わかりやすく言えば、次のように覚えてもらえばいいだろう。

■ 興奮して活動的になるのが「交感神経」

■ 体を休息させるのが「副交感神経」

交感神経は、興奮・緊張・ストレスなど人体を活発化させる。やる気や集中力を出して戦うときに優位になる神経だ。個体としての生存が脅かされる状況では、交感神経が活発

自律神経とは？

自分の意思でコントロールできない神経。交感神経と副交感神経によって、生存や生命維持に関わる反応を自動的にコントロールしている



交感神経

- ・仕事や運動など活動している
- ・興奮している
- ・ストレスを受けている
- ……などのときに優位になる



副交感神経

- ・睡眠など休んでいる
- ・リラックスしている
- ……などのときに優位になる

交感神経と副交感神経の
バランスが取れている状態

||

自律神経が整っている

になり、不安、焦り、動悸などの多様な反応が出る。急激に強い光を見たときに瞳孔が閉じる、おいしそうな食べ物を見て唾が出る、血圧が下がってくると血管を収縮させ血圧を上げようとする、酸素が必要なときは呼吸が速まる、などもすべて同様である。

一方、**副交感神経は、休息・リラックス・快復など人体を落ち着かせる。体を休息させ、回復させる神経である。**夜寝る前のリラックスしたときや寝ているときなどの休憩中、ゆったりとした呼吸をしているときなどは、副交感神経が優位になっている。

大切なのは、この交感神経と副交感神経のバランスが取れていることだ。この状態を「自律神経が整う」という。

私たちはたいてい日中活動的になるため、交感神経が優位になっている時間が長い。この状態がずっと続いていると、体の疲れやダメージが抜けられない状態になってしまう。そこで、人体は副交感神経を優位にすることで、体を回復させる方向に向かおうとするのだ。

この2つの自律神経がバランスよく働いていることで、健康な心と体の状態を保つことができる。

■ 自律神経は脳を介さず働く

交感神経と副交感神経の切り替えは、基本は自動的に自律神経が脳を介さず行っている。たとえば、タンパク質が必要ときには消化管が勝手に調節し、タンパク質をより吸収するようになるのだが、それは脳が指令を出すわけではなく、消化管の自律神経が行っている。

あるいは、もう十分に栄養分を摂ったので、体に入れないようにしようという判断も、脳ではなく腸の自律神経が判断して吸収力を落としている。

緊張すると下痢をする人、便秘になる人がいる。一見すると両極端なように思えるが、ストレスが腸の自律神経に影響を与えて下痢・便秘になる仕組みは同じである。

本来、ストレスは脳の大脳皮質で感じて視床下部に影響を与え、体のあちこちに不具合を起こすが、一度特定の部位にストレスの経路ができると、大脳と関係なくその部分の自律神経が反応を起こす。

腸の蠕動運動は自律神経によるもので、ストレスの影響を受けると、すぐに下痢・便秘になるのである。

近年、過敏性腸症候群（IBS）になる患者さんが多いが、この疾患はまさしく自律神経の過剰な反応によって起きている。

このように消化のレベルでは、非常に高度な判断を自律神経がコントロールしており、そのために食べ物との関係を密接なものにしている。

また、免疫も自律神経の働きのひとつである。体に有害な物質は排除して、無害な物質だけを入れようとする。もし有害な物質が入ってきたら、それに対する防御反応をする。

このような免疫の働きは、イコール自律神経の働きである。そのため、自律神経失調症になると、免疫のトラブルも出やすくなる。

自律神経はなぜ乱れてしまうのか？

■ 意外と言われている食事の乱れ

では自律神経は、なぜ乱れてしまうのか？

先に述べたとおり、一般的にストレスを受けることで自律神経は乱れると言われている。代表的なものは、

- 長時間労働、残業などによる過度なストレス
- 生活リズムの乱れ
- 環境の変化
- ホルモンの乱れ（女性ホルモン）

などのストレスである。中でも大きいのは日中の仕事や人間関係のストレスだ。

仕事のプレッシャーや人間関係は、人間に想像以上のダメージを与える。日本人は責任感が強く、不景気の影響もあり、ますます効率化や高い生産性が求められている。つまり過大なプレッシャーがストレス要因になっている。

そこで大事になってくるのが休息だ。仕事とプライベートを切り分けて、夜にしっかりと休息と睡眠がとれればいい。だが、実態はPCやスマートフォンの普及でいつでも仕事のメールを受け取れ、どこでも仕事ができる環境が整った。仕事とプライベートの境目がなくなっている人も多く見られる。便利になったことで、ますます過労とストレスがたまりやすくなっている。

これらは一般的に正しい理解ではあるが、じつはもうひとつつけ加えておきたいことがある。それが、「**食事の乱れ**」である。

これから詳しく書いていくが、食生活に偏りや問題があると、自律神経のバランスを崩しやすくなり、心の不調や病を抱えやすくなることがわかっている。

実際、私のクリニックに訪れる自律神経のバランスを崩している人は、じつはこちら（食事）のほうの問題になっていることも少なくない。当然、自律神経失調症（詳しくは

次項で解説する)にもなりやすくなる。

この自律神経が乱れる原因は簡単にまとめると、次の3つに集約できる。

- 糖質中心の食事
- 腸内環境が乱れる食事
- 栄養素が不足する食事

この3つがそろると、人の自律神経は不安定になり、心の不調が生まれやすくなるのだ。次章からひとつずつ、自律神経が整え、心の不調を改善する食事について解説していく。

裏を返せば、自律神経のバランスが崩れている人は食事を改善することで、自律神経も整い、心の不調の多くが解決するのだ。

自律神経が乱れてしまうと、病院に行っても原因がわからないにもかかわらず、イライラや不安感・恐怖感・倦怠感などの症状が出てしまうため、仕方なく抗うつ剤や抗不安剤

などが処方される。

「症状は軽くなつたけれども、毎食後に十錠ほど薬を飲んでいる」

では意味がない。薬を使うことなく自律神経が保てていなければ、自律神経が整っていないとは言い難い。

私のクリニックでは、栄養療法(オーソモレキュラー療法)によって、薬を使わずうつ病や自律神経失調症など心の不調に対する治療を行っている。食事を改善し、サプリメントを用いて、必要な栄養素をとるだけで、劇的に症状がよくなっている。

では次に、自律神経失調症について、もう少し詳しく見ていこう。

自律神経失調症とは何か？

■ 自律神経失調症は病気ではない

どういった食事の問題があり、どういった食事がいいいのかをお伝えしていく前に、自律神経が乱れるとはどういった状態なのかを解説していこう。

自律神経のバランスが乱れた状態が続いてくると、「自律神経失調症」などと診断される。一般的に言われる自律神経失調症は次のような症状である。

- 急な動悸が起こる
- めまいや立ちくらみが起こる
- 吐き気や頭痛がする
- やる気が出ない
- 集中力が散漫になる

- 何もないときでも不安感や恐怖感を感じる
- 情緒不安定
- 被害妄想
- うつ症状

など、肉体的な症状もあれば、精神的な症状まで幅広くある。

そもそも、自律神経失調症とは病ではない。「症」と名のつくとおり、病ではなく、あくまで症状のひとつとして考えられている。

ICD・10という国際的な疾患分類においても、特定の病気とは言えないものとされ、正式な英語名も存在しない。

日本心身医学会の暫定的な定義においては次のようになっている。

「種々の自律神経系の不定愁訴を有し、しかも臨床検査では器質的病変が認められず、かつ顕著な精神障害ではないもの」

これは抽象的な解釈のように聞こえるが、自律神経の役割を理解し、それがうまく機能していない状態を表した名前として非常に的を射ている。

ここで書かれている「不定愁訴」とは、頭痛、だるい、動悸、イライラ、疲れが取れないなど自覚症状は様々だが、病院で検査しても何も異常が見つからない状態を指す。その場合につけられる診断名のひとつが、自律神経失調症なのである。

ただし、あくまで診断名（症状を表す名前）であって病名ではない。したがって、自律神経失調症は日本だけで通用する言い方である。

自律神経失調症をやっかいにしている問題は、どこの病院を受診しても、検査上では問題がないと言われてしまうことだ。

そのため、自分で何とかしようとして、自己流の治療に走り、市販薬などの不適切な使用をする人が少なくない。

医師も扱いに慣れていないと、すぐに心療内科や精神科などの受診を勧める。その結果、抗うつ剤や抗不安剤などが安易かつ不適切に処方されることも少なくない。

また、自律神経失調症は周囲からの理解が得にくいいため、患者さんがより大きなストレスを抱えやすいことも大きな問題である。

■ 交感神経の優位が多様な症状をもたらす

自律神経失調症と診断される方のほとんどが、交感神経が優位な状態が長時間続いている傾向にある。

向こうから敵が迫ってきて、後ろに壁があるといった生存が脅かされる状況を想像してほしい。口は渴き、動悸が高まり、筋肉はこわばり、もちろん不安感も出る。性格によっては、攻撃的になる人もいれば、あきらめて泣き出す人もいるだろう。

このような差異はあるものの、これらはすべて交感神経の作用によるものだ。

現代においては、いわゆる「敵」に襲われる危険はないが、これを外的ストレスと言い換えれば、常に襲われているだろう。

上司からのプレッシャーや家族との不和、長時間労働やパワハラ……。生存が脅かされるときの交感神経の自動的な反応が、人体に大きな負荷を与える。それが自律神経失調症の元になっている。

自律神経失調症を放置しておく、うつ症状につながる恐れもある。

敵がきたら戦う必要があるため、アドレナリンなど興奮したときに分泌されるホルモンが、日常的に出っぱなしになる。すると、本来頑張らないといけない場面や、集中しないといけない場面であまく出せなくなる。それがうつ症状の原因となる。

また、交感神経の緊張をとるには、アルコールが有効な人がいる。すると、自律神経失調症から、アルコール依存につながるケースもあるのだ。

自律神経を整える「神経伝達物質」

■ 自律神経はどのように調整されるのか？

自律神経の働きには、ホルモンが関係していることが非常に多い。というよりも、ホルモンを介して調整されているのが自律神経と理解していい。

ホルモンとは、ある場所で産生され、ほかの場所で働く物質を指す。たとえば、副腎皮質刺激ホルモン（ACTH）があるが、これは脳内の下垂体でつくられ血液に分泌され血中を移動し副腎を刺激して機能させる物質だ。

ただしそれとは別に、脳でつくられたものは脳で働き、腸でつくられたものは腸で働く神経伝達物質のホルモンもある。そのため、厳密なホルモンの定義からは外れるのだが、作用としてはホルモンのような働きをしており、「脳内ホルモン」「腸内ホルモン」などとも呼ばれる。

脳内ホルモンに多いのは、

■ ノルアドレナリン

■ ドーパミン

■ アセチルコリン

■ グルタミン酸

などの興奮系の神経伝達物質だ。人間は動物なので、いつ敵に襲われてもいいように、これら興奮を促すホルモンが多く準備されているのである。

一方、これらを抑制するのはGABA(γ-アミノ酪酸)という物質で、ほぼこれだけで抑制を担っている。GABAは脳神経細胞の約30%を占めており、興奮した脳を静める働きをもつ。もっと抑制する物質があってもよさそうなものだが、自然界で生きていくためには、危険に対応できる体制が充実しているこのバランスがベストなのである。

また、セロトニンという興奮と抑制を調整している物質もある。うつ病のひとつの原因としてセロトニンの調整不良があるため、抗うつ剤にはセロトニンをコントロールする薬

が多い。

しかし、人体の仕組みとしてどうしても興奮する脳内ホルモンばかり使ってしまう、興奮と抑制のバランスが崩れやすい。それが自律神経失調症である。

■ ホルモンの大本となるのはタンパク質

ホルモンをつくる材料は、基本的にすべて食べ物である。

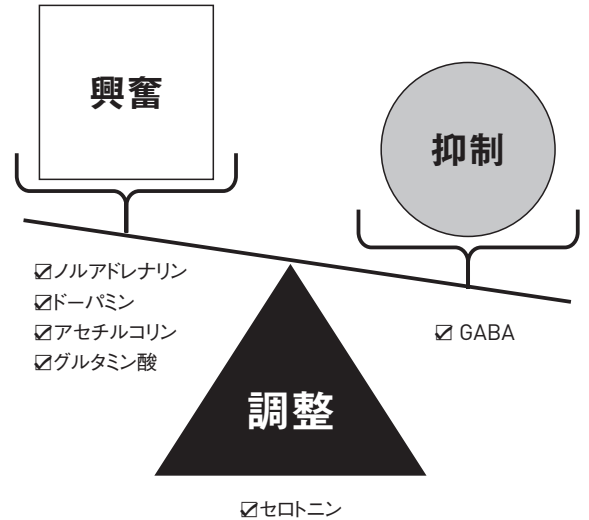
グルタミン酸、ドーパミン、GABAなどの神経伝達物質もすべて、食事からつくられ、その大本となるのがタンパク質である。

脳内に入ったタンパク質は、いくつかの段階を経て脳内ホルモンに変化する。そのときに必要なのが、それぞれに関係する酵素と、酵素を働かせるための栄養素である。

たとえば、抑制系の脳内ホルモンであるGABAがつくられる過程を見てみよう。

まずはタンパク質の成分であるグルタミンに、「ナイアシン(ビタミンB3)」という栄養素が働くことでグルタミン酸という物質が変わる。これは記憶力や集中力を生む物質である。

神経伝達物質のバランス



日々の生活では、興奮する脳内ホルモンばかり使ってしまう、興奮と抑制のバランスが崩れやすい。

**3つの神経伝達物質の
バランスを整えるのが大事**

そして、グルタミン酸はカルボキシラーゼという酵素の働きにより「GABA」に変わるのだが、カルボキシラーゼはビタミンB6がないと働かない。ナイアシン、ビタミンB6はともに、肉や魚に含まれている栄養素である。

つまり、脳内ホルモンは材料がタンパク質であるだけではなく、変化させる過程にもタンパク質が必要ということである。

また、満足感や幸福感を生むドーパミン、集中力を生むノルアドレナリン、うつ症状を調整するセロトニン、眠りを調節するメラトニンなども、もちろん大本はタンパク質である。

肉や魚を摂取しないベジタリアンには、メンタル的に不安定な方々が多い。それは脳内ホルモンの材料であるタンパク質がたりないことが理由なのかもしれない。

したがって、自律神経失調症を治す（にならない）には、タンパク質を十分に補っていくことがまずは基本中の基本となる。

なお、第4章で詳しく述べるが、ドーパミンやノルアドレナリンなどの生産に必要な栄養素は「鉄」である。

集中力がなくなる、やる気が失せる、幸福感が減る、眠れないといった症状が出ると、多くの人は心療内科や精神科の受診を考える。しかし、根本的な原因は、鉄の欠乏によって脳内ホルモンが不足していることである可能性が高い。

特に女性は月経があるほか、ダイエットで肉や魚の摂取を控えている人がおり、鉄欠乏が非常に多い。何らかの精神症状が現れた場合、まずは抗うつ剤ではなく肉を食べ、鉄を補充してもらいたい。

しかし、それだけでは十分に栄養がとれず、なかなか症状が改善しない場合がある。そこで、たりない栄養素を見つけ、サプリメントなどの摂取によって必要な物質をつくれる状態にしてあげる。

これが私の専門であるオーソモレキュラーという栄養療法だ。

オーソモレキュラー療法とは何か？

■ 正しく食べて栄養を摂る治療法

オーソモレキュラーは、いわゆる「食餌療法^{しよくじ}」とは違う。食餌療法は食事の量やバランスを調整して、高血圧や糖尿病などの疾患をコントロールすることである。

一方、オーソモレキュラー療法は、一言で言ってしまうえば、食事やサプリメントを用いて栄養素を補い、うつ病や自律神経失調症、不定愁訴、パニック障害、などの心身の不調を改善する治療法だ。

心身の不調は栄養素の不足にあるとし、適切な食べ物を適切な量、バランスで食べれば細胞は元気で健康になるという考え方に基づいている。

じつはWHOが定める「不定愁訴」の治療では、まずは明らかな病気ではないことを明確に診断する。その上で、ビタミンや必須栄養素の欠乏が起こり（先進国であつても）、それが不定愁訴の原因となるため注意せよとの内容が示されている。

つまり、WHOレベルでも栄養の不具合が不定愁訴⇨自律神経失調症につながると提言はされているのだが、医療の専門家であればあるほど、この問題を指摘しない。大学院の偉い医師も「あきらめなさい」「気のせいだ」などと言ってしまいう現実がある。

ここから少しだけオースモレキュラー療法がどのようなものであるかを説明するので、少しだけおつき合してほしい。

■栄養素の欠乏に着目したホツファー博士

オースモレキュラーは、歴史的に精神疾患の治療法として始まった。うつ病、パニック障害、統合失調症などの治療法として確立され、現在も続いている。

また、現在は精神疾患に加え、がん、アレルギーなどの慢性疾患に対して、栄養的なアプローチから治療する方法として注目されている。

オースモレキュラーの歴史は、1960年代に始まる。

アメリカの南部では、肌がポロポロになるとともに、重症になると妄想や幻覚が現れる病気が広がっていた。「ペラグラ」と言われる疾患である。ペラグラは、トウモロコシの

粉からできたパンを多く食べていた住民たちに、その症状が多く見られることなどから栄養の偏りが原因と考えられ、ナイアシン（その当時のビタミンB3）の欠乏が原因であることが知られていた。

一方、精神科領域では妄想や幻覚を訴える統合失調症は、原因不明の病気として扱われ強制的に病院に入院させられることが多かった。ところがビタミンの研究だったエイブラム・ホツファーはナイアシン（ビタミンB3）に着目する。

彼はナイアシンの欠乏が重大な精神疾患（現在の統合失調症）につながっているのではないかという仮説を立てた。そこで、もともと栄養学者だった彼はもう一度医学部で学び直し、精神科医として再スタートを切る。

そして、ホツファーは、ナイアシンの大量摂取によって統合失調症が改善する実験結果を発表した。

ところが、ちょうどその頃、メジャートランキライザーといわれる強い抗精神病薬が開発された。メジャートランキライザーは現在も使用されており、その処方でたしかに幻覚や妄想は治まる。

ただ、作用が強すぎて、表情やその人らしさも失うといった副作用があった。それでも、

強制入院しか治療法がなかった統合失調症の治療では、メジャートランキライザーが脚光を浴び、その薬を販売したい製薬会社によってホッフアーのナイアシン療法は闇に葬られ、偉大な研究成果が日の目を見ることはなかった。

■ 近年になって注目され始めた栄養療法

しかし、彼のアプローチに興味をもった人がいた。

特に有名なのが、ライナス・ポーリング博士である。ポーリングは、体の中の酵素反応に関連する新化学結合論という研究により、1954年にノーベル化学賞を受賞。さらに1962年には、核兵器の廃絶運動についてノーベル平和賞を受賞している。

ポーリングはしだいにビタミン治療の研究に力を入れ始め、特にビタミンCの効用について主張するようになった。しかし、ポーリングは化学者であり、医師や栄養学者ではないため、専門家たちからバッシングを受けた。

そんな中で彼は、脳内にあるべき栄養素のバランスが乱れて精神症状が出るというホッフアーの研究を見つけ、共同で研究を開始した

もつとも、オーツモレキュラーはそう簡単に普及しなかった。興味のある医師たちがそんな中で彼は、脳内にあるべき栄養素のバランスが乱れて精神症状が出るというホッフアーの研究を見つけ、共同で研究を開始した

細々と研究するだけで、論文も著名な医学雑誌に掲載してくれなかった。それはやはりポーリングが門外漢だったことや、薬剤を使わず栄養素で精神症状を治すというホッフアーの方法に違和感や反発があったためである。

仕方なくホッフアー博士は、自身で小さな学会を設立。学会誌を地道に発刊し続けた。しかし、この学会誌の内容は、医師が論文検索するサイトにもずつと掲載されないうままだった。

彼らの地道な活動がようやく日の目を見たのは、2005年。アメリカの有名な医学雑誌に、高濃度のビタミンCががん細胞を死滅させるという論文が発表された。

この研究の基礎を築いたのは、言うまでもなくポーリングである。そのため、その論文の参考文献には、ポーリングの名前がたくさん登場。こうして、オーツモレキュラーという治療法が、ようやく世の中に知られるようになったのだ。

■ 栄養不足による疾患は珍しくない

余談だが、ペラグラの治療には興味深い歴史がある。

20世紀前半、ペラグラはアメリカ南部の黒人患者が非常に多く、患者数が一向に減らな

いため、アメリカ政府への暴動が起きるほど大きな問題だった。

当時、ペラグラは地域偏在性があるということで風土病（その土地特有の疾患）と考えられていた。また、あまりにも患者が多いため、感染症とも考えられていた。

ペラグラの原因究明に着手したのは、いくつかの病気の原因をつきとめた実績のあった公衆衛生局の医務官ジョゼフ・ゴールドバーガーだった。

彼は当時の医学書や論文を徹底的に調べたがペラグラの原因究明には何も役立たなかった。しかし、ゴールドバーガーはあることに気づいた。

なぜか医療関係者にはまったく発病しなかったのである。

感染症であれば、入院患者から感染する確率は高い。それなのに発病しないということは、そもそも感染症ではないのではないか。

そこで食べ物に注目すると、医療関係者は肉、チーズなどタンパク質を豊富に摂っているのに対して、貧しい黒人や入院患者はトウモロコシしか食べていない。何らかの栄養素が欠乏していることが考えられた。

ところが、周囲の人間はなかなかそれを信じない。そこで彼は、自分や妻が患者の鼻水を飲んでみせるなどして、感染症ではないことを訴えた。そうして患者に肉やチーズを食

べさせ、みるみる快復することを実証したのである。

栄養失調による疾患には、こういう逸話がたくさんある。日清戦争の戦時兵食として白米を中心にした結果、ビタミンB1の欠乏による脚気で多くの兵士が命を落としたことも有名である。

ナイアシン欠乏によって起こるペラグラの精神症状が、統合失調症の症状と似ていることからナイアシン療法を確立したホッファーのみたては、今日では最先端の研究によって理論的に正しかったことが確認され始めている。

では次章から、自律神経を整える食事や栄養素についてお伝えしていく。
先ほども述べたとおり、自律神経の乱れる食事は、

■ 糖質中心の食事

■ 腸内環境が乱れる食事

■ 栄養素が不足する食事

この3つである。次章からひとつずつ、自律神経が整う食事について解説していこう。