

今年4月に大分県由布市で海外からアンチエイジングの権威を招聘して「アンチエイジングサミット in 由布院」を開催した。今回は第1回目で、テーマは、昨年発生した東日本大震災とそれに続く福島での原発事故と放射能汚染の時代をいかに生き抜くか、である。会議では特にアンチエイジング医療の立場から「自らの健康を守るために」、今日本人に何ができるのかに関して活発な議論が交わされた。

米国を代表する自然療法医学の権威であるジェームズ・ウイルソン博士(写真前列右から5番目)は、原発事故後、日本では放射能に汚染された食品を摂取した際に起きる内部被曝による身体的ストレスばかりでなく、絶えず危険に身をさらしている



「アンチエイジングサミット」での記念写真。内外からアンチエイジングの専門家が集まり議論を展開した

Dr. シラサワの

超抗加齢学

順天堂大学教授

白澤卓二



第21回
ストレスがもたらす副腎疲労
「やる気が出ない」は要注意

心理的ストレスや将来の不安に対する精神的ストレスは計り知れないと警鐘を鳴らした。

人間はストレスを受けたときに、副腎からコルチゾルというホルモンを分泌する。副腎が十分に機能してコルチゾルが正常に分泌されていれば、多少の放射能や環境汚染物質によってもたらされる物理的なストレス、少々の精神的ストレスによって、脳の細胞や免疫をつかさどる細胞が障害を受けることはない。

しかし過度のストレスが長時間続くと、副腎がコルチゾルを十分に分泌できない状態に陥る。このときには「朝起きられない」「仕事の能率が低下する」「性欲が低下する」「燃え尽きてしまう」「慢性的に疲労が蓄積して回復しない」などの症状が

出現する。

ウイルソン博士はこの「ストレスに対して打ち勝てない」病態に対して「副腎疲労」という新たな疾患概念を提唱した。博士は、日本でも国民の半数以上に「副腎疲労」が広まっている可能性を示唆する。「副腎疲労」という疾患の存在自体が医師に認知されていないために、「多くの患者が正確に診断されずにクリニックを放浪している」と博士は指摘する。

実際、多くの副腎疲労の患者がうつ病や男性更年期障害と診断され、適正な治療を受けられずいたり、東洋医学やアロマセラピーといった代替医療に流れていったりしているのが現状である。

コルチゾルを朝8時と夕方4時に測定する。それぞれの時間で、15ng/dl / デリット、10ng/dl / デリットより低い値で、前述のような「起きられない」「疲労が蓄積している」といった症状があれば、比較的簡単に診断できる。

患者には、疲労が強い時間帯に横になって体を休めることを勧めている。博士は、朝起きたら、まず楽しいことを頭に思い浮かべることも重要だと指摘している。食事は良質なタンパク質、ナッツなどの油、そして未精製の炭水化物を摂取するように心掛ける。野菜を十分に摂り不足している塩分を補給し、1口で30回かんでゆっくり食べる。

ビタミンB、C、E、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル、それにスベインカンゾウ、アシユワガンダといったハーブの有効性が報告されている。スベインカンゾウは漢方の薬草「甘草」の成分で、日本ではハーブティーやサプリメントとして入手が可能だ。アシユワガンダは、インドの伝統医学であるアーユルヴェーダで使用されるが、最近日本では医薬品扱いになったので注意を要する。

食事や生活習慣を改善しても症状が収まらない場合には、コルチゾルやDHEAなどの副腎ホルモンを使う。症状が回復するには、軽症で半年、重症では2年程度かかる。