



トムズの

知っとど'コラム



VOL.131



副腎疲労症候群とカルシウム

2014.3.3

副腎の働き

現代は、ストレス社会と言われるように、誰もが何らかのストレスを抱えて生活しています。子供の頃は受験や友人関係、社会に出たからは仕事上での人間関係・近所付き合い・夫婦関係・子供との関係など、常にストレスにさらされています。

集中力が続かない・よく眠れない・休んでも疲れが取れずに気分がすぐれないという人は少なくありません。小さなことにもすぐイライラしてしまったり、風邪でもないのに微熱が続き、咳が止まらないなど、原因不明の心やカラダの不調に悩む人が増えています。これは副腎の機能が低下する『副腎疲労症候群』という病気です。副腎疲労症候群とは、副腎が疲弊し機能が低下してしまう病気をいいます。副腎は左右の腎臓の上部に位置する2つの小さな臓器で、副腎からは生命維持に極めて重要な種々のホルモンが分泌されており、正常に機能することで生命が維持されています。

ストレスホルモン『コルチゾール』

それらホルモンの中でコルチゾールというホルモンはストレスホルモンと呼ばれ、ストレスがかかると分泌されるホルモンです。このホルモンは、ストレスに耐えたり、回復する力を増加させて体調を整える働きをします。コルチゾールが状況に応じて適度に分泌されることで、日々のストレスからカラダは守られています。

ところが、長期間にわたって強いストレスを受け続けると、副腎は多量のコルチゾールを休むことなく分泌し続けるので、そのうち疲れてしまい、機能が低下するので病気になってしまいます。特に30～40代は、結婚や出産など人生の重大事を経験し、家庭や職場での責任が増すなど、公私ともにストレスを受け続ける年齢であるにもかかわらず、体力が低下して、無理がきかなくなる年齢なので要注意なのです。

コルチゾールは細胞をストレスから守る働きがあるので、カラダを元気にする作用があります。同時に免疫機能・血圧の調整・血糖値の調整・エネルギー代謝の調整・塩分量のコントロール・脂肪の分解・アレルギー症状を抑えるなどさまざまな働きを担っています。

コルチゾールの分泌が減少すると低血糖の症状が出ます。同時に免疫力も低下するので、感染しやすくなります。健康であれば問題ないカビやホコリでも、免疫力が低下すると呼吸器系に炎症を起こし、喘息などのアレルギー疾患や過敏症の人では症状が悪化します。

女性の場合、生理不順や無月経を引き起こすので、頭痛やほてり・動悸など更年期のような症状が出たり、不妊症になったりもします。さらに副腎機能の低下が続けば、症状は悪化して骨粗鬆症や高コレステロール血症・関節リウマチ・肥満・高血圧・糖尿病・若年性認知症などに進展する可能性があります。初期症状は、肌荒れ・ニキビ・しわ・黒ずみなどが現れるので、老けて見えるようになります。

ストレスとカルシウム

コルチゾールの分泌量が減少する前には、一時的にコルチゾール濃度が高まります。すると、食欲を抑えるホルモンのセロトニン量が減少するので、食欲が進んで脂肪が顔や腹まわりに蓄積し肥満になります。これをいわゆるストレス太りと言います。

ストレスを減らし、副腎疲労症候群にならないためには、日頃からさまざまなミネラル成分をバランス良く摂取することが大切です。特に注目すべきはカルシウムとマグネシウムです。疲労回復にはマグネシウムが欠かせません。そして、昔から天然の精神安定剤と呼ばれ、ストレスに強くなるカルシウムの摂取が推奨されています。カルシウムには神経の興奮を抑える働きがあります。カルシウムを十分に摂取してストレス社会を生き抜きましょう。



日々の生活の中で私たちは
さまざまなストレスにさらされています

