『その疲労…もしかしたら副腎の疲労かも？』

みなさん、こんにちは。forest styleの清水です。

最近、疲れ‥取れていますか？

気候や気圧の変動により、頭痛がする・体が重たい・やる気が出ないなど**疲労**による、心と体に影響が出ていませんか？

そもそも、疲労とはなんでしょうか？

社団法人日本疲労学会では

『過度の肉体的および精神的活動、または疾病によって生じた独特の不快感と休養の願望を伴う身体活動能力の減退状態』と定義しています。

このような症状を感じたら疲労が溜まっているもしくは心と身体から疲労のシグナルが出ている時です。無理せず、美味しいものを食べたり好きなことをしたり心身を休ませてあげましょう。

疲労は疲労でも…

『副腎皮質疲労〜アドレナル・ファティーグ』について、お話しします。

急に『副腎皮質疲労〜アドレナル・ファティーグ』と言われても、聞いたことない！副腎皮質って何？と思う方が多くいると思います。

まずは、副腎皮質の役割について一言で表すと

二種類のホルモンを使い、ストレスから体を守り体内の様々なバランスをとる臓器です！

１．コルチゾール：ストレスから体を守るホルモンです。主に、血圧や血糖の安定に働きます。朝の6時から9時の間に活発になり、朝起きれるように血圧を調整してくれます。

2．アルドステロン：体内の水分を腎臓と共に調節し血圧を上昇させるホルモンです。

『副腎皮質疲労〜アドレナル・ファティーク』についてですが、どんなメカニズムで引き起こされているのでしょうか？

ストレスを体が感じる

↓

副腎皮質の**コルチゾール**から、抗ストレスホルモンが分泌する

↓

交感神経優位になり、心身は緊張状態になる

↓

コルチゾール減少し、自律神経が乱れる

慢性的ストレスにより、副腎皮質か持続的にコルチゾールが分泌されてしまいます。そして、抗ストレスホルモンの分泌が減少し免疫力低下・血圧の不安定・体内の炎症出現など症状が現れます。

自分は副腎皮質疲労なのか確かめるチェックリストがあるので、試してみましょう！

* 慢性疲労を感じる(疲れを３ヶ月ほど感じている)
* 怒りっぽい
* 性欲がない
* バイタリティの低下
* 鬱っぽい
* 落ち着きのない言動
* 吐き気・嘔吐・下痢
* 低血圧
* カフェイン・糖分・塩分を摂りたい
* 立ちくらみ
* 動悸・過呼吸
* 不眠
* PMS
* 花粉症の症状が強い
* 皮膚の炎症
* 光が眩しく感じやすい
* 脱毛症状

3つ以上当てはまると、副腎疲労の可能性が考えられます。

副腎疲労に関して対処法は、栄養と睡眠がメインとなってきます。

・ビタミン→**ビタミンC ビタミンB**

・ミネラル→**マグネシウム**　**亜鉛**

・プロバイオティクス→**乳酸菌**　**ビフィズス菌**

この３つの栄養を摂ることをオススメします。特にビタミンCは、副腎皮質で抗ストレスホルモンを作るため必要となります。

睡眠は、6時間以上の睡眠と22時〜22時半の間に寝ることで疲労回復が促進されます。

最後まで、読んでいただきありがとうございました。

昨今では、ストレス社会により様々な〇〇疲労や自律神経系の症状により悩む人が多いと思います。

forest styleでは、みなさんの休息のお手伝いを行っています。コラムにも心身の整え方や活動内容を載せていますので、是非お読みください。