



Make It Your Health

Body-Labo

January 2012 No.62

URL: <http://www.nco.co.jp>

Tel. 0859-32-2525(米子)

Tel. 0852-20-2040(松江)

E-mail: thanks@nco.co.jp



ストレスとホルモンバランスの崩れ

先月号の慢性疲労症候群の原因に甲状腺の問題を抱えたケースがあることを紹介しました。甲状腺の問題というのはバセドー病が有名ですが、それは病的な機能亢進状態のことを指しています。逆に機能低下状態で問題になるケースもあります。機能低下を伴って病的な状態になると橋本病と診断されます。



甲状腺はホルモンを作る臓器の一つです。私たちの体にはいくつかのホルモンを作る臓器がありますが、慢性疲労症候群のように感情に影響を与えてしまう原因になりやすい問題に甲状腺機能異常が存在します。今回はストレスとホルモンバランスについて紹介します。

私たちの生活とストレスは切っても切り離せない存在です。必ずと言っていいほどストレスは身近に存在しますし、逆に言えばストレスがなくては私たちは生きてはいけません。そう。つまり私たちの体を受けるストレスには「良いストレス」と「悪いストレス」が存在しています。適度なストレスのことを「良いストレス」と言い、過剰なストレスのことを「悪いストレス」と専門家は表現しています。最初は程度なストレスを受け続けることはよいことだったのに、そのストレスも長く続けば悪いストレスになってしまいます。悪いストレスを受け続けることで、体内のホルモンバランスは徐々に崩れ始め、ホルモンバランスの崩れからくる症状に悩まされることとなります。次のような体の変化に悩んでいますか？

- おなか周りに脂肪がつきやすい
- 風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすい
- 性欲の減退
- 立ち上がった時の立ちくらみがする。起立性低血圧のような症状
- お昼すぎになると途端に気力が落ちる。やる気が出ない
- 朝起きることがつらい。コーヒーの助けが必ずいる
- 食後は比較的調子が良い
- 月経前症候群の悪化、月経が4日程度で終わるけれど、5日目、6日目からまた月経がはじまる

これらの症状は慢性的なストレスを受け続けている状態の人が症状として感じやすい状態です。また、ストレスを受け続けることでコルチゾールという物質が大量に分泌され続けると上記のような症状を呈します。しかしながら、これに加えて甲状腺の機能が悪くなっている場合も少なくありません。甲状腺は機能が過剰あるいは過少で全く逆の体の反応をします。次の症状を確認してください。

<p>甲状腺機能亢進気味 暑がり 朝調子が悪いけど、夜中に調子が良くなる 気分がハイになりやすい 落ち着きがない 物事に集中できない 汗が頻繁に出る</p>	/	<p>甲状腺機能低下気味 寒がり 気分が落ち込みやすい(鬱症状) 不安を感じやすい やる気がない 唾液が少ない</p>
--	---	---

これらの項目の全てがハッキリと当てはまる場合には、病院での検査も必要かもしれません。ですが、少なからず症状を感じている人は少なくありません。ストレスを受けている原因をはっきりさせることが重要な部分でもありますが、体を休めるという点では次のような食べ物を摂ってみるのもよいことです。

ビタミンB6—豚肉、果物などを摂ること

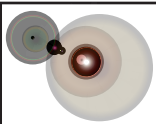
ビタミンE—アーモンド、アボカドなど

パントテン酸—レバー、干しシイタケ、納豆など

マグネシウム—海苔、なまこ、しらす干し、大豆製品

亜鉛—牡蠣や赤身肉など

出典: Dynamic Chiropractic - March 26, 2011, Vol.29, Issue07, Does Your Patient Need Thyroid and Adrenal Support?より



☆お知らせ☆

☆FacebookにNakatsuka Chiropractic Officeページがあります。最新情報が掲載されますので、IDお持ちの方はチェックしてみてください。

☆中塚カイロプラクティック研究所は「中塚カイロ」で検索。 <http://www.nco.co.jp/>

詳細は nco.co.jp もしくは Facebookページにて