

スパイナルケア通信

開院10周年記念特別号

第9弾 原因不明の疲労でお困りの方へ ～慢性疲労症候群～

Copyright © Spinal Care. All rights reserved.

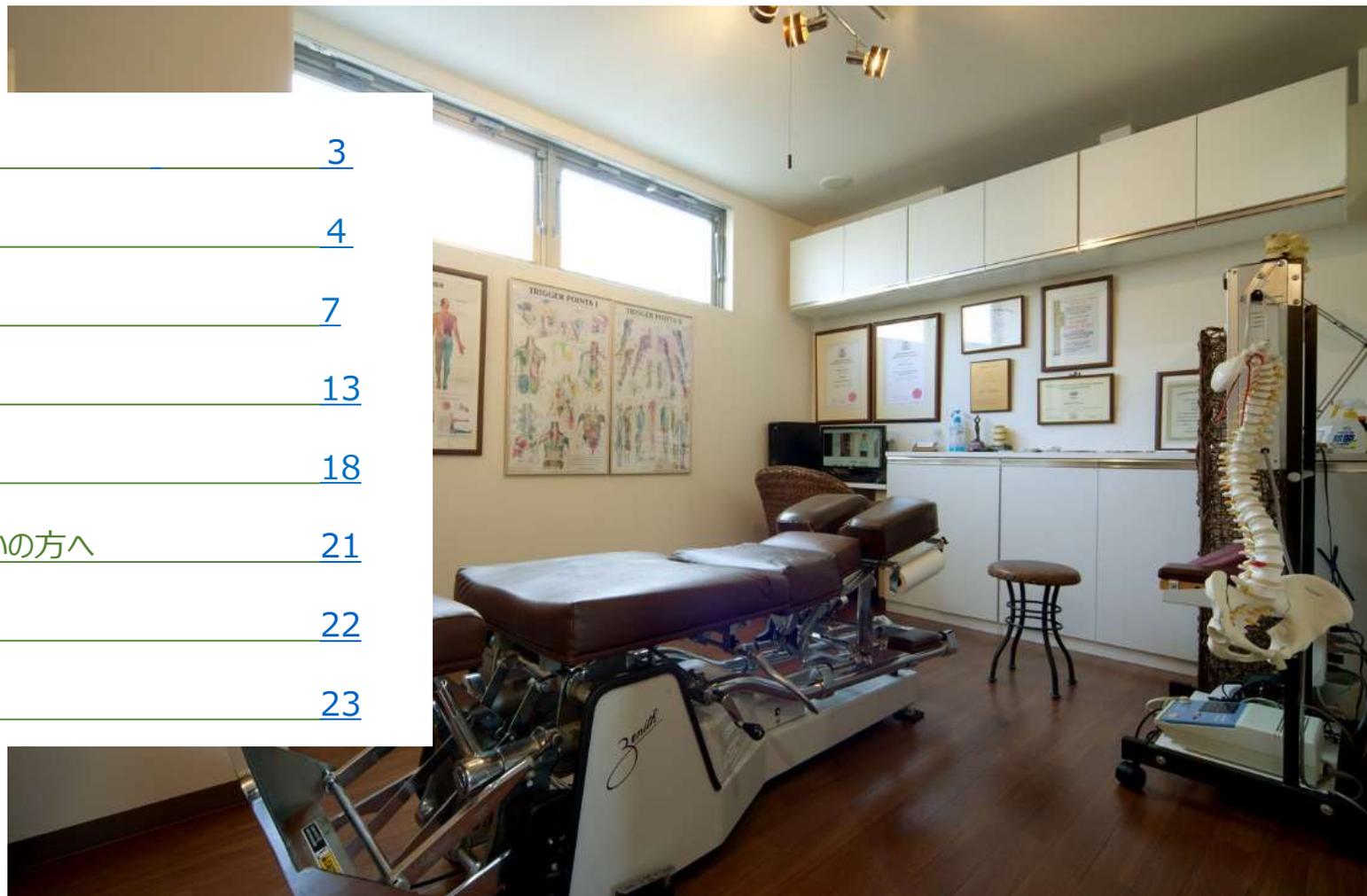
カイロプラクティック脊椎ケアセンター



スパイナルケア

🔍 も く じ

ご挨拶	3
筋膜ってなに	4
筋膜性疼痛症候群とは？	7
セルフエクササイズ	13
治療について	18
ご予約・ご相談・お問合せ・遠方にお住いの方へ	21
スパイナルケアのご紹介	22
著作権・免責事項	23



ご挨拶 10周年の感謝をこめて

カイロプラクティック治療院「スパイナルケア」は、今年で開院10周年を迎えることとなりました。皆様への感謝の気持ちをこめてこの資料を作成しました。グループ全体で14万人をこえる患者様よりいただいた声をもとに、毎月1部を1年間、計12の症状をとりあげる予定です。

皆様の症状の改善を保証するものではありませんが、より快適な毎日のためのヒントとして、症状の改善・緩和に向けた取り組みの第一歩として、ご活用いただければ幸いです。

2016年4月吉日

スパイナルケア代表 柴田泰之

📖 疲れやすい？ 疲れがとれない？

『疲労』とは、一般的に「走って疲れた」「立ちっぱなしで疲れた」「テストで集中して頭が疲れた」など、2、3日もすれば回復する状態を指します。

- しかし、
- ・ずっと疲れている
 - ・寝たはずなのに余計疲れている
 - ・何をやっても疲れがとれない
 - ・疲れやすい

といった状態が続く方は、通常の疲労とは異なる慢性疲労症候群の可能性があります。今回のスパイナルケア通信第9弾は、この**慢性疲労症候群**と、それに併発して起こりやすい**副腎疲労症候群**についてご紹介します。



慢性疲労症候群とは

世界で最も評価されている医学書のひとつ、
MERCK MANUALS（メルク社 USA）では慢性疲労症候群を次のように定義しています。

「慢性疲労症候群は明白な筋肉の衰弱を伴わない、長期にわたる、重度で、活動が困難となる疲労と定義される。疲労を説明する基礎疾患はない。抑うつ、不安、およびその他の心理学的診断は一般的にみられない。」

言い換えると、十分な回復期間を設けている状態で、健康診断の結果や病院での診断で特に何も指摘され（診断名がつい）ていないにも関わらず、長期間かなりの疲労が続いている状態を指します。

現代の医学をもってしても病因には議論の余地があり、残念ながら明確な**原因は未だ不明**です。治療に関しても、抗うつ薬が一般的に処方されますが、その**価値は確認されていない**のが現状です。

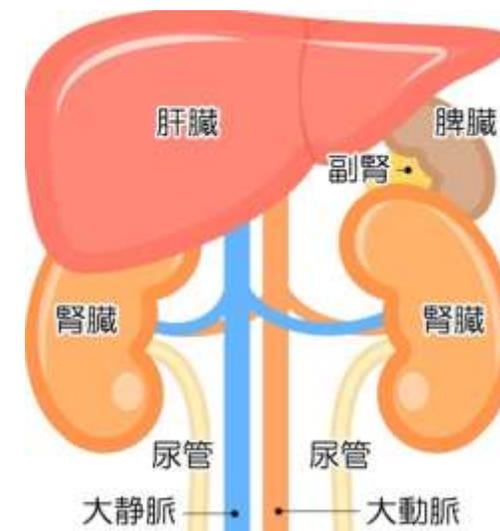


併発しやすい副腎疲労症候群

慢性疲労症候群に関しては、明確な原因と確実な治療法は確立されていませんが、併発しやすい症状として、**副腎機能低下症状**が挙げられます。

副腎は、腎臓の上にある小さな臓器です。この臓器は体内の身体的、精神的、心理的環境の変化に非常に敏感にできているため、ストレスや食事、さらには炎症などによって副腎は消耗され疲弊してきます。これを**副腎疲労症候群**（アドレナル・ファティーグ）といいます。

【参考資料：医者も知らないアドレナル・ファティーグ】



副腎疲労症候群のメカニズムやセルフチェック、改善方法をご紹介します。



副腎疲労症候群 おおまかなセルフチェック

CHECK! あなたは、何項目あてはまりますか？

- 夜中に起きてしまうことが多い
- 塩辛いものが食べたくなる
- 朝、身体がこわばる。動かない。
- 午後になると疲れやすい
- 急に立ち上がるとめまいがする
- 午後になると頭痛が起きる
- ストレスがあると頭痛が起こる
- 爪が割れやすい
- なかなか眠りにつけない
- 汗をかきやすい
- 過度のストレス下にある
- ストレスがあると体重が増える
- 6時間睡眠をとっても、朝起きる時に疲れている
- 少し動いたただけでも極度に汗をかく

いくつ該当しましたか？

- 10個以上 …… 副腎疲労症候群の可能性が高い
- 7個以上 …… 副腎疲労症候群の可能性あり
- 4個以上 …… 副腎疲労症候群の予備軍です

} 7個以上該当する方は、
『改善方法（P14）について』をご覧ください。



副腎疲労症候群のメカニズム

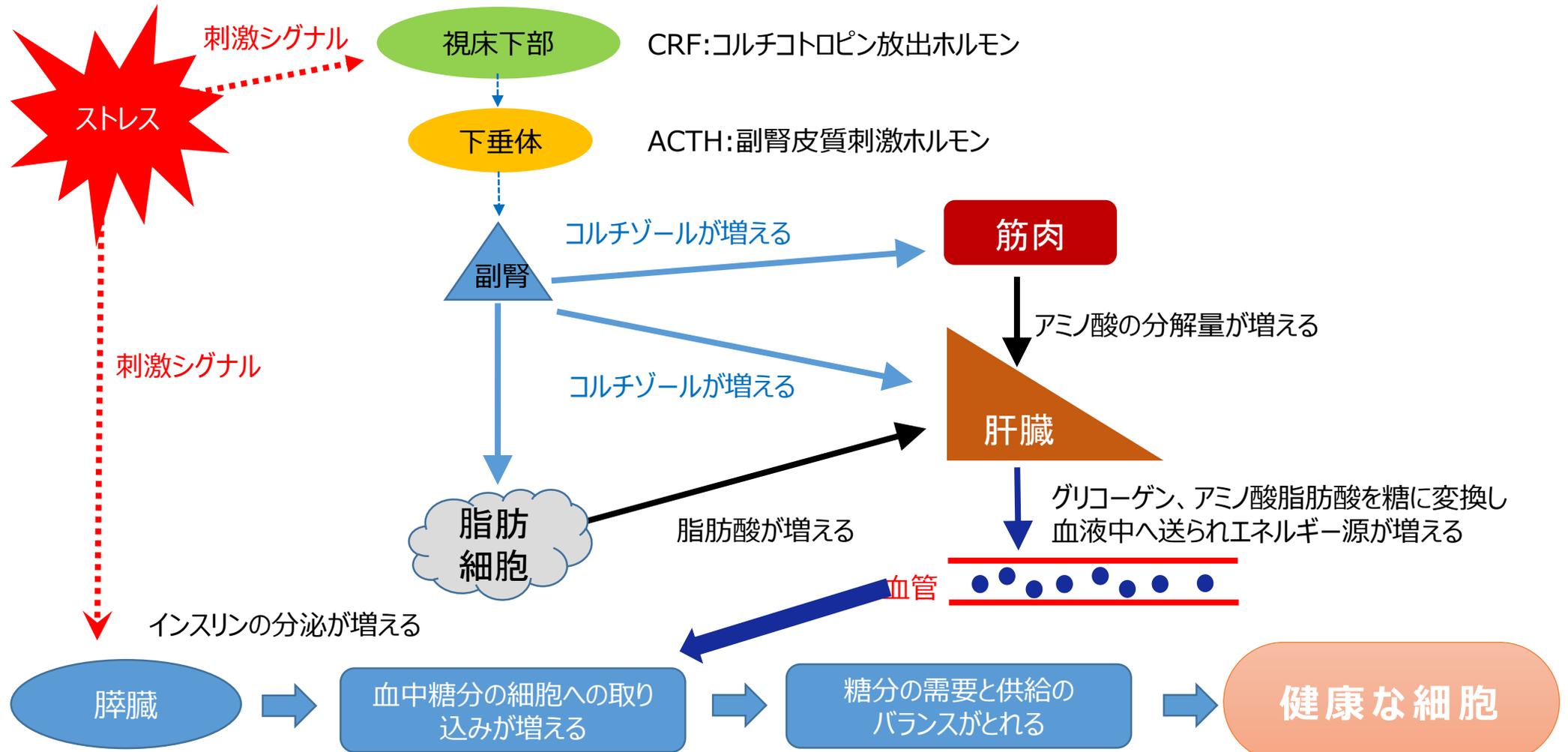
副腎の働きと血糖には密接な関係があります。低血糖の方のかなり多くは副腎疲労症候群（A F S）であることは欧米の研究でも報告されています。またA F Sの方は血糖コントロールが上手くいっていないことが少なくありません。



副腎の働きと血糖の関係、両者に共通しているのはストレスです。ストレスを受けた結果として血糖が上下するのですが、その背景の多くは副腎の働きが健康な状態にあるか、不健康な状態にあるかによって決定されます。

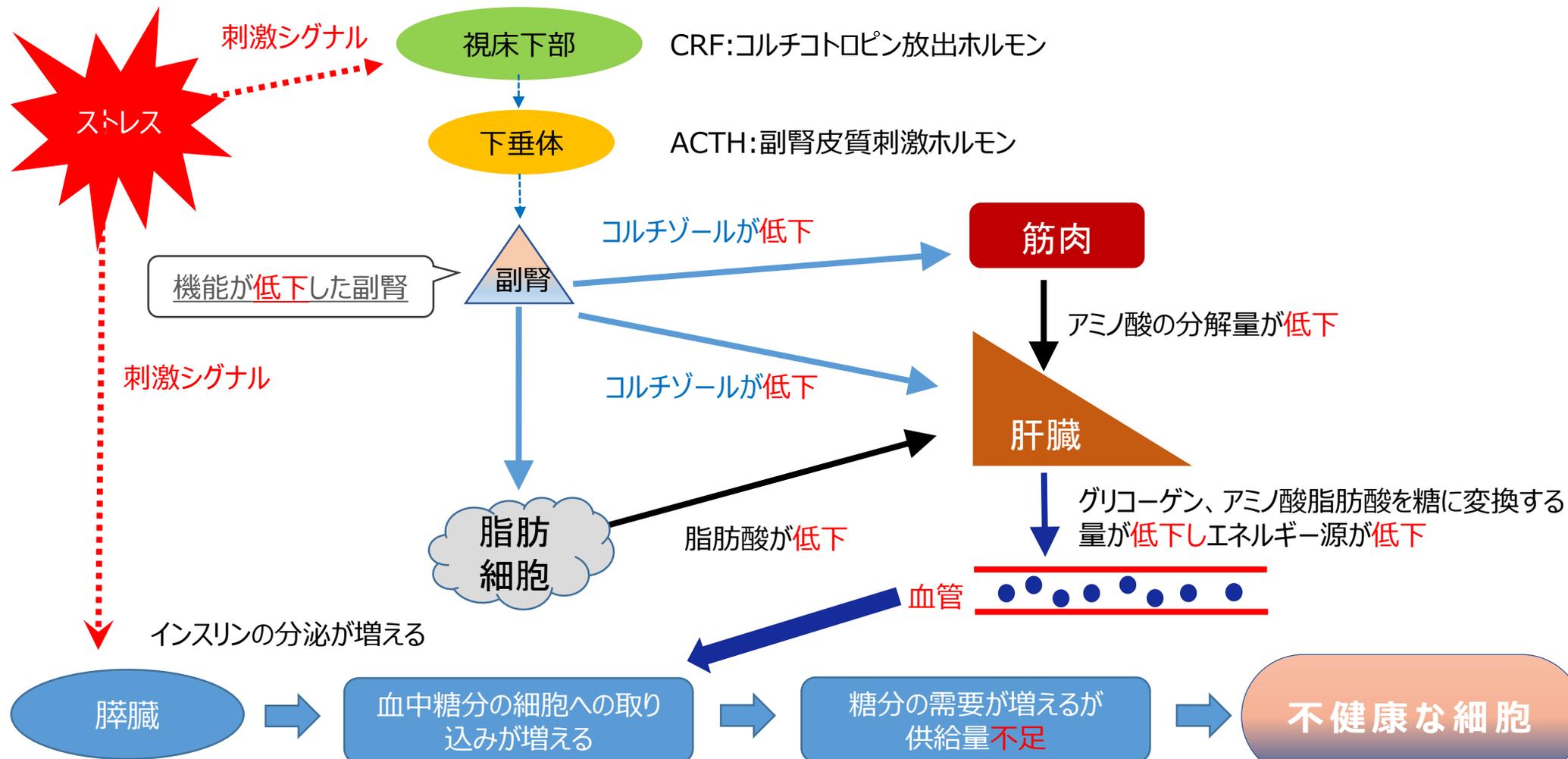
副腎疲労症候群のメカニズム

1 副腎の働きが、健康な場合の血糖コントロールのしくみ。（参照：栄養医学研究所）



副腎疲労症候群のメカニズム

2 副腎の働きが、**不健康な**場合の血糖コントロールのしくみ。（参照：栄養医学研究所）



副腎疲労症候群のメカニズム：コルチゾールの豆知識

副腎疲労症候群により、副腎皮質ホルモンと呼ばれるコルチゾールの分泌量が減ります。これによる様々な弊害を紹介しましたが、実はコルチゾールは甲状腺ホルモンの働きにも関わっています。ストレスにより、コルチゾールの生産が慢性的に増えると、甲状腺ホルモンの分泌が減少します。甲状腺ホルモンは私たちの代謝に関わるホルモンで、分泌低下により次のような症状が出やすくなります。



副腎疲労症候群のメカニズム：コルチゾールの豆知識

CHECK! 甲状腺機能が低下している可能性、また副腎機能低下症の可能性はありませんか？

- 常に疲れていて行動が鈍くなる
- 手足が冷たい。体が寒く感じる
- たくさんの睡眠が必要
- 体重が増える
- 腸の働きが悪い
- うつ状態。やる気が起きない
- 朝起きると頭痛がする
- 眉毛が薄くなってきた気がする
- 髪の毛が細くなってきた
- 肌や頭皮が乾きやすい
- 気分がのらない

これらに該当する方は、甲状腺機能が低下している可能性、また副腎機能低下症の可能性がります。
一度、甲状腺疾患や副腎疲労症候群を専門とする医療機関に見てもらうことをおすすめします。

副腎疲労症候群のメカニズム・コルチゾールの豆知識



副腎疲労症候群で注意すべき点 - 1日のいつごろの運動が効果的？

副腎疲労症候群にはウォーキングなど軽い運動が効果的だと言われます。理由はさまざまですが、軽い運動によりホルモンバランスが整ったり、脳の運動野への刺激によって神経伝達物質の働きが良くなるからだと考えられています。ただ、運動する時間を間違えると逆効果になります。一般的に運動は朝方に行くと良いとされています。約20分間運動をすると、その後12時間にわたり脳が活性化され、気分が劇的に良くなると言われているため、最近では寝る前の運動よりも早朝の運動を推奨しているようです。

しかしながら、副腎が作るホルモンであるコルチゾールには日内変動があります。通常、午前6時ころから生産が増え、午前8時ころにその生産がピークを迎えます。これはエネルギーを最も必要とするのが日中であるためでしょう。副腎が疲労を起こし、通常の人達よりも副腎ホルモンが低下している副腎疲労症候群の疑いがある方は、この時間に活動すると副腎に疲労がかかりやすくなります。そのため朝7時～8時の間は運動をさげ、ゆっくり休むと良いとされます。この時間にじっとしているのはなかなか難しいことだとは思いますが。。

参考図書：『座らない！成果を出し続ける人の健康習慣』トム・ラス・著 新潮社

副腎疲労症候群の改善方法

改善方法の原則として、大切なことは主に以下の2つです。

①**運動** …… 軽い運動で十分です！

②**栄養** …… 身近な食材が効果を生みます！

副腎疲労症候群の改善方法 ①運動

誰でもできる軽い運動で十分！

呼吸訓練を伴うヨガや太極拳、キックボクシング、水泳、速歩、ダンス、あらゆる団体競
ログラムはすべて体を動かすのによい方法です。

また、アドレナル・ファティーグからの回復に有益な運動は、楽しいものであることが大切です。激しかったり、苦しかったり、衰弱するものであってはいけません。あくまで楽しみながら、肺活量、筋肉の張り、柔軟性を高めるものが最適です。

たとえば、ジョギングであれば会話をしながら走れるスピードで30分程度が良いです。プールであれば20～30分程度の運動量で十分です。



副腎疲労症候群の改善方法 ②栄養

身近な食材が効果を生みます！

注意すべき食事・飲み物

「ぬちまーす」のような海塩を水に対して0.9%（1Lにつき9g＝約小さじ2杯）溶かして飲んでください。200ccでしたら小さじ半分弱ぐらいで良いです。身体の浸透圧バランスが改善し、血圧改善、さらには副腎機能が改善します。

* 副腎の球状帯からアルドステロンというホルモンを分泌します。アルドステロンは血液中や細胞、間質液（細胞間領域）のナトリウム濃度とカリウム濃度、ひいては体液平衡を制御する主要ホルモンなので、海塩が一番効果的です。

【参考資料：医者も知らないアドレナル・ファティーグ】



📖 副腎疲労症候群の改善方法 ②栄養

身近な食材が効果を生みます！

注意すべき食事・飲み物

- ・ ビタミンC（摂取する時間帯）
- ・ コーヒー
- ・ 果物
- ・ 生成された食事
- ・ 玄米について
- ・ 豆乳について
- ・ ファストフードとジャンクフード



監修：柴田こずえ（管理栄養士）



副腎疲労症候群の改善方法 ②栄養

身近な食材が効果を生みます！

注意すべき食事・飲み物

・ビタミンC

ビタミンCは炎症を抑える効果が強く、また副腎の機能を上げるので非常に効果的です。一日2000mgを目安に3回ぐらいにわけて摂取してください。

ただし、朝はコルチゾール分泌が上昇しているので朝一のビタミンCはオススメしません。オススメは昼、夕方、寝る前の3回です。

通常のビタミンCサプリメントは酸性が強いので、中性に近い「エステルC」やカルシウムなどが配合されて中性に近いものがよいでしょう。



📖 副腎疲労症候群の改善方法 ②栄養

身近な食材が効果を生みます！

注意すべき食事・飲み物

・コーヒー

コーヒーはなるべくさけたほうが良いです。副腎を無理矢理働かせるカフェインが入っているほか、テオブロミンという成分も多いからです。これらは副腎を働かせるため、疲弊するおそれがあります。

ノンカフェインのルイボスティー等が良いでしょう。

どうしてもカフェインが欲しい時は緑茶にしてください。緑茶はコーヒー並のカフェインが含まれますが、抗酸化物質や他の栄養素を大量に含んでいるので効果的です。



副腎疲労症候群の改善方法 ②栄養

身近な食材が効果を生みます！

注意すべき食事・飲み物

・果物

アドレナル・ファティーグを患う人には、望ましい果物と避けたほうがよい果物があります。

推奨する果物（酵素が多い）

パパイヤ、マンゴー、プラム、梨、キウイ、
りんご、ぶどう（数粒のみ）、さくらんぼ

避けたい果物（糖質が多い）

バナナ、レーズン、デーツ（ナツメヤシの実）、イチジク、オレンジ、グレープフルーツ



📖 副腎疲労症候群の改善方法 ②栄養

身近な食材が効果を生みます！

注意すべき食事・飲み物

・生成された食事

G I 値（グリセミックインデックス）副腎疲労の改善を目的とした食材では、「低G I 値食材」を選択することがポイントになります。「低G I 値食材」とは血糖値を急激に上げにくい食事をさします。精製されたもの…たとえば砂糖だと「白砂糖」、米だと「白米」、これらは黒砂糖や玄米よりもG I 値が高いため、オススメしません。昔から東洋医学では「白い食べ物は良くない」と言われるのには意味があるのですね。



📖 副腎疲労症候群の改善方法 ②栄養

身近な食材が効果を生みます！

注意すべき食事・飲み物

・玄米

「玄米食はミネラル排出を促して危険」という意見もありますが、ミネラルをデトックスする成分はフィチン酸と呼ばれるもので、玄米に入っているのはフィチンです。玄米のみならず、フィチンはゴマや豆類、ココアやトウモロコシ等にも多く含まれていますが多量でなければ影響は少ないです。ただし、玄米は精製されていないので、白米よりも、農薬・カドミウムなどの金属物質が多く残っている可能性があるため、無農薬栽培ものを食べることで、消化に時間がかかるため、白米の倍以上の回数噛むことをおすすめします。



📖 副腎疲労症候群の改善方法 ②栄養

身近な食材が効果を生みます！

注意すべき食事・飲み物

・豆乳

豆乳は身体に悪い。という意見もありますが、これは生の大豆にフィチン酸（カルシウム、マグネシウム、鉄、亜鉛を排出する効果）、酵素阻害物質・ゴイトロゲン（甲状腺ホルモン生成阻害物質）等が含まれているからだそうです。ただし、これらはアクに含まれているものですから、あく抜きを必ず行う豆乳は問題ないと考えられます。安心して摂取してください。できれば糖분을添加していない成分無調整の豆乳がオススメです。



📖 副腎疲労症候群の改善方法 ② 栄養

身近な食材が効果を生みます！

注意すべき食事・飲み物

・ファストフードとジャンクフード

副腎疲労の方にはファストフードとジャンクフードは避けなければならない代表食です。典型的なファストフードやジャンクフードには沢山の問題があります。これらの食品には、精白粉、砂糖、硬化油など栄養価をほとんど持たない成分が含まれてます。代わりに人工着色料や香料、保存料がそれを補うために使われています。たとえ栄養素が含まれていたとしても、長時間の保温や、保存している間に失われてしまうので効果がありません。またこれらの添加物等は太る原因になったり、気分が悪くなりやすくなります。



副腎疲労症候群とエクササイズ

副腎疲労症候群は副腎ホルモンが枯渇している状態です。激しい運動は逆効果です。

今回おすすめするエクササイズは、ウォーキングやハイキングなどの有酸素運動です。

背骨を意識した歩き方、ウォーキングのポイントをご紹介します。



📋 エクササイズ 背骨を意識したウォーキングのコツ

CHECK!

効果的に「腕ふり」をできていますか？

【誤】腕を前に大きく振る



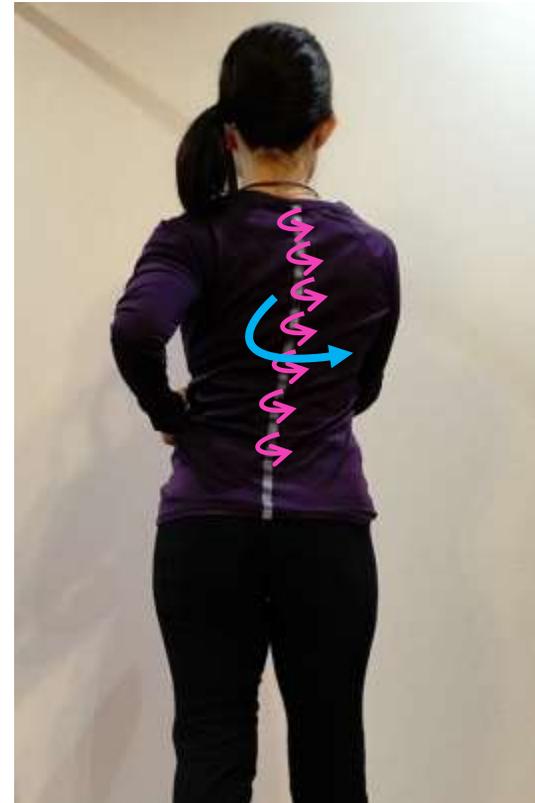
【正】腕を後ろに大きく引く



腕を後ろに引くことで、肩甲骨が大きく動き背骨の運動にもつながります。

📖 エクササイズ 背骨を意識したウォーキングのコツ

腕を後ろに引くことで、肩甲骨が大きく動き、かつ、
背骨の一つ一つが回旋して背骨全体の動きもスムーズになります。



まとめ

- ✓ 疲れやすい？ 疲れがとれない？ 場合は、慢性疲労症候群も考慮しましょう。
- ✓ 慢性疲労症候群は副腎疲労症候群を伴うことが多いので確認をおすすめします。
- ✓ 副腎疲労症候群の場合の対策として、運動と栄養の2つがあります。
- ✓ 正しい運動・正しい栄養を確認し、無理のない範囲で実施しましょう
 - ①運動：激しい運動は逆効果。運動する時間帯にも注意するとよいです。
 - ②栄養：身近な食材が効果を生みます。減らすべきものを確認しておきましょう。

① ご予約・ご相談・各種お問合せ



03-5491-7622(用賀本院)



info@spinalcare.jp



<http://www.spinalcare.jp/>



<https://www.facebook.com/spinalcare.jp/>

「10周年記念特別号」次回の配信をお知らせします！

遠方にお住まいの方へ

最後までご覧いただきありがとうございます。定期的なケアのためには、ご負担にならない通院距離で、推奨されるタイミングに施術を受けていただくことも大切です。遠方より当院へお越しくださる方も多くいらっしゃいますが、他県でWHOの基準を満たしたカイロプラクターをお探しの方には、当院よりオススメできる治療院をご案内することも可能です。

「どこにかよったらいいかわからない」という方、メールにてお気軽にお問合せください。「初回はスパイナルケアに、その後はご自宅近くで経過をみたい」という方もどうぞ遠慮なくお申し出ください。

スパイナルケア一同、これからも皆さまのご健康を全力でサポートしてまいります。

① スパイナルケアのご紹介

事業内容

カイロプラクティックを中心とした施術サービス、ピラティス・ヨガ、高圧酸素カプセル。

施設一覧

スパイナルケア用賀 本院

東京都世田谷区用賀2-41-17用賀2丁目ビル4F

渋谷駅より半蔵門線・東急田園都市線で12分、用賀駅より徒歩1分。

イーグ丸の内カイロプラクティック整体 **女性専用**

東京都千代田区丸の内2-7-3 東京ビルTOKIA 3F 東京駅より徒歩4分

イーグ表参道ウィメンズカイロプラクティック **女性専用**

東京都渋谷区神宮前4-26-18 原宿ピアザビル4階

スパイナルケア目黒IZUMIカイロプラクティック

東京都品川区上大崎3-5-1 YKビル4階

スパイナルケア浅草カイロプラクティックセンター

東京都台東区花川戸1-11-1あゆみビル501



用賀本院

ご利用にあたって

当院もしくは第三者の著作権、商標権等の知的財産権を侵害する行為、他の会員の権利・利益を侵害する行為、またはこれらのおそれのある行為を禁じます。

免責事項

1. 当院は、本誌に掲載されるすべての情報を慎重に作成し、皆さまにお役立ていただけるよう無料で配布いたしますが、その正確性および完全性などに関して保証するものではありません。当社サイト掲載の情報により生じた如何なる損害、損失についても、当院及び当社サイトを運営する第三者は、その責任の一切を負うことはないことをご了承ください。
2. 当院は、予告なしに本誌の配布を停止または中止し、また掲載されている情報の全部または一部を変更する場合があります。
3. 利用者が本誌掲載の情報により生じる一切の損失・損害について、当院は何ら責任を負うものではありません。