

## 優和のミニかわら版

(この資料は全部お読みいただいても60秒です)

### あなたの副腎は疲労していませんか？

厚生労働省の「みんなのメンタルヘルス」というサイトによると、日本では100人に3～7人の割合でうつ病を経験した人がいるという調査結果があるそうです。うつ病で自殺した人が、もし自殺していなかったら稼いだであろう所得や、失業保険、休業補償等の給付額を集計すると、その社会的損失は数兆円とも言われています。

眠れない、食欲がない、体調がよくない、一日中気分が落ち込んでいる、何をしても楽しめないといったことが続いている場合、うつ病の可能性がります。

うつ病は、ストレスが重なることなどの理由から脳の機能障害が起きている状態です。こうした状態になると、ものの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまいます。

そのため普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じられるという、悪循環が起きてきます。しかし最近、このような不調の原因が「副腎疲労」である場合が多いという見解がでてきました。その考え方は以下の通りです。

——うつ病だと思って精神科を受診し抗うつ剤を処方しても一向によくないという場合は、副腎が疲労している可能性があります。副腎疲労は、過度のストレスにより、副腎の機能が低下してしまう状態です。本来ストレスをコントロールする臓器である副腎がぐったりと疲れてしまうと、副腎から分泌される副腎皮質ホルモンの1つ、「コルチゾール」が減ってしまいます。

ストレス以外にも副腎疲労を起こす物質があります。

それは小麦に含まれるタンパク質グルテンで、この摂取を控えることにより、症状がかなり改善します。逆に、ビタミン・ミネラルを多く含む食品は副腎によいと考えられています。——

うつ状態が、脳の機能障害ではなく、副腎疲労によるものだとすれば、食事療法で克服することができるのです。

これは、長年うつ状態で悩んでいる人にとっても、うつ状態の休職者がいる会社にとっても朗報です。

うつ状態が改善し、ポジティブな物の見方ができる人が増えれば、確実に社会的損失は減るのではないのでしょうか。