

副腎

ホルモンバランス

# 副腎



※画像はネットより引用

**副腎**は、左右の腎臓の上にある臓器です。

**副腎皮質** ホルモンやカテコラミンと呼ばれる、生命や血圧を維持するために欠かせない、重要なホルモンを50種類以上分泌している大切な臓器です。

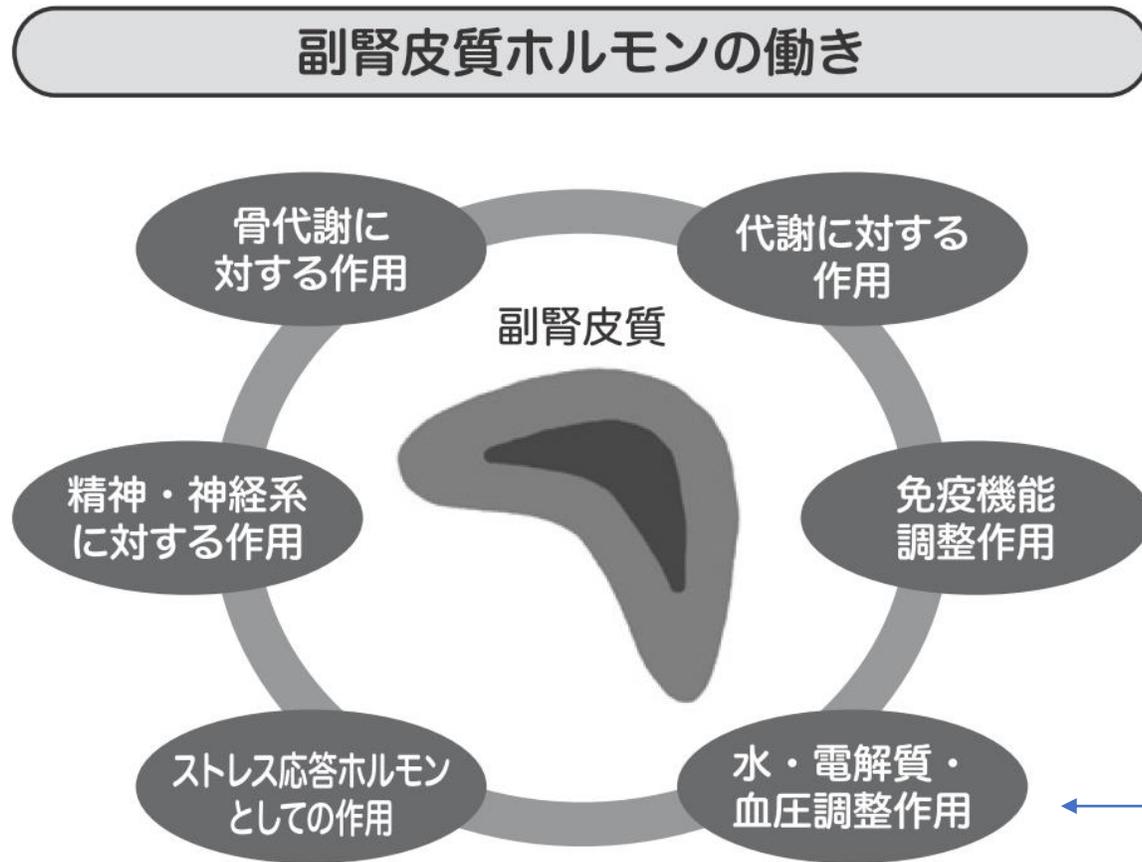
※特定の臓器（内分泌臓器）から血液の中に出てくる物質をホルモンと呼びます。

※背中をよくたたく人→副腎異常かも

※更年期障害に大きくかかわる

※副腎髄質は、自律神経の交感神経系の一部

# 副腎の働き



※画像はネットより引用

## 代表的なホルモン

### 副腎髄質

- アドレナリン
- ノルアドレナリン
- ドーパミン

※

脳内神経物質セロトニンがノルアドレナリンとドーパミンのバランスをとる

### 副腎皮質

- コルチゾール
- アルデステロン
- DHEA (若返りホルモン)

# 闘争 & 逃走ホルモン

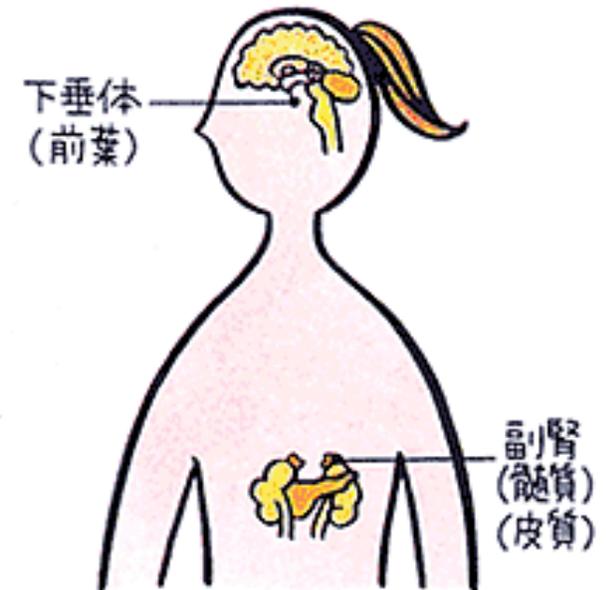
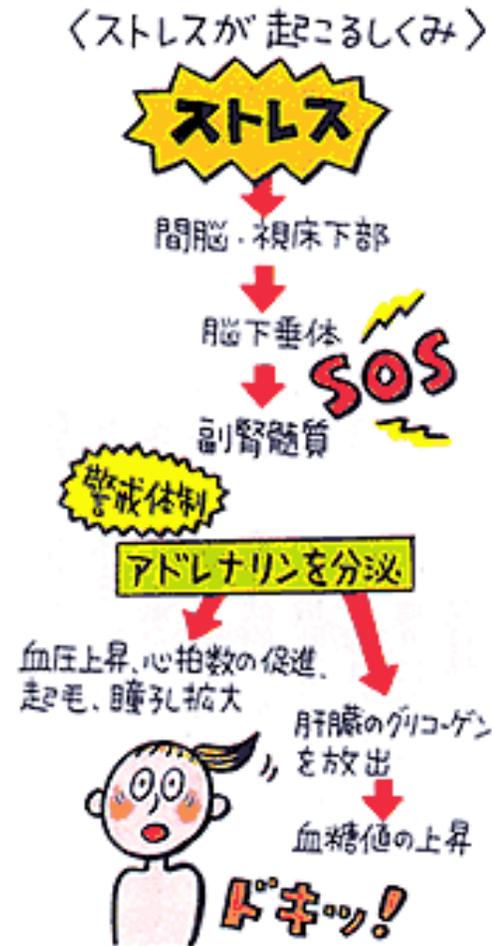
アドレナリン (ノルアドレナリン)  
脳と筋肉に血流を集中させる働き

↓

- ・ 瞳孔拡大
- ・ 心拍上昇
- ・ 血圧上昇
- ・ 皮膚や粘膜の血管収縮
- ・ 消化機能低下
- ・ 感覚マヒ
- ・ 低体温

## 【アドレナリン過多】

- ・ 心臓より下の臓器の血流が悪くなる
- ・ 栄養などの吸収が悪くなる
- ・ 温活が無駄になる

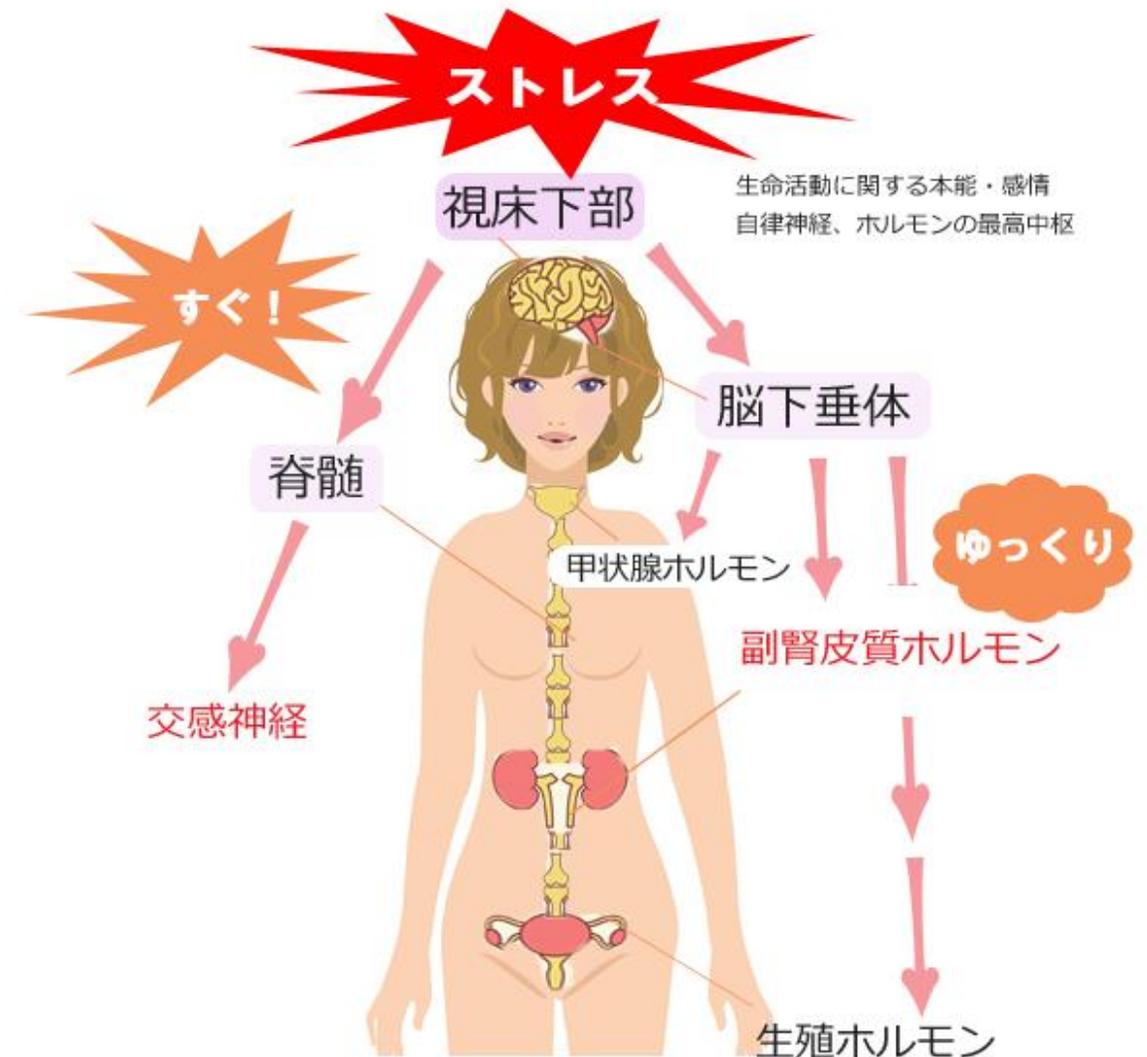


※画像はネットより引用

# ストレス反応

視床下部は、やることがいっぱい。ストレスにすぐ対応する交感神経の働きが優先させると、**甲状腺ホルモン**や、**生殖ホルモン**分泌まで手がまわらなくなる。

**※低血糖や貧血でも交感神経を刺激し、ストレス反応と同じ現象が起こる**



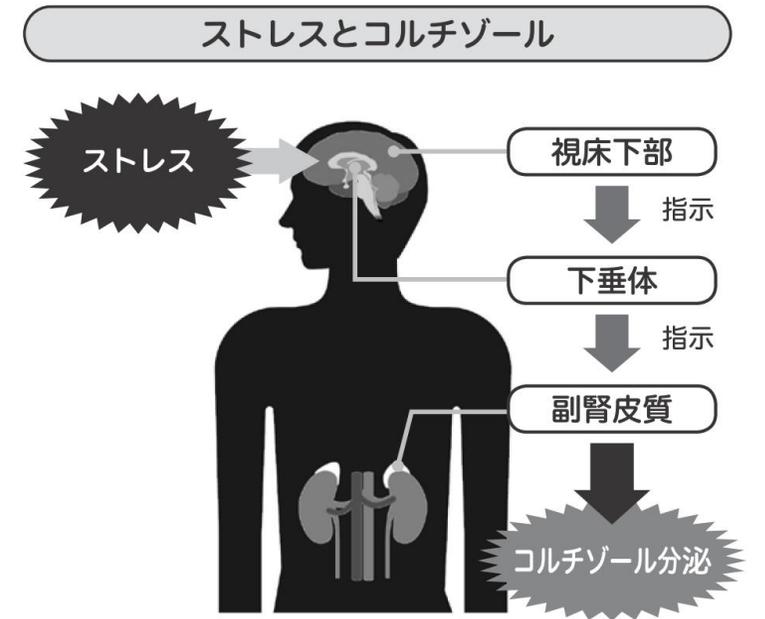
※画像はネットより引用

# 抗ストレスホルモン

## コルチゾール

- ・ ストレスに反応して分泌
- ・ **血糖値や血圧を上昇させる**
- ・ 起きる準備をする
- ・ 炎症を抑える
- ・ 免疫を調整する (**過剰→免疫力低下**)

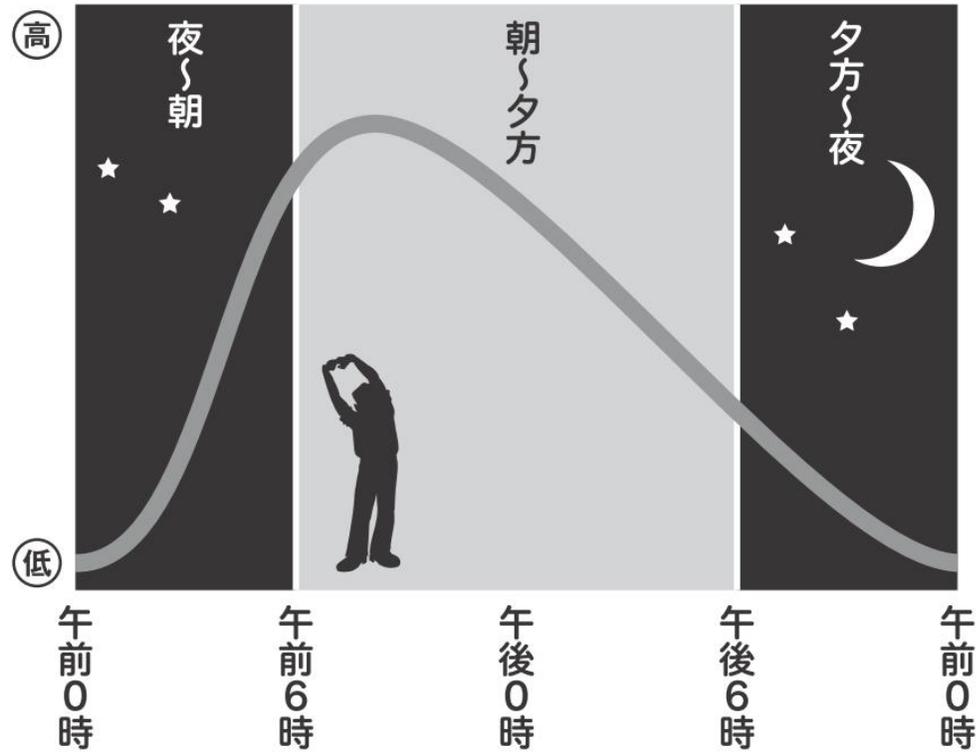
※コルチゾールを真似した薬がステロイド



※画像はネットより引用

人の体の仕組みは、血糖値を下げるより「上げよう」とする働きが強力。具体的には、血糖値を上げるホルモンは、いくつもある一方、血糖値を下げるホルモンは唯一インスリンのみ  
コルチゾールの分泌が多くなると、血糖値を下げるインスリンの働き方も悪くなってしまふ

## コルチゾールの日内変動

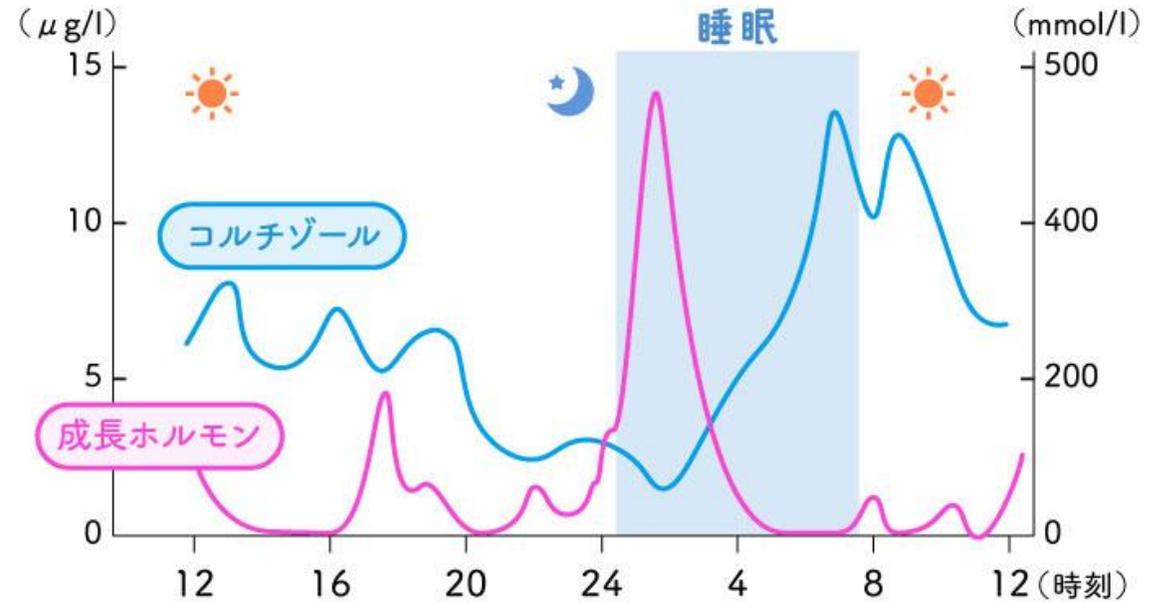


※画像はネットより引用

※朝は起きれますか？

※画像はネットより引用

## コルチゾールと成長ホルモン

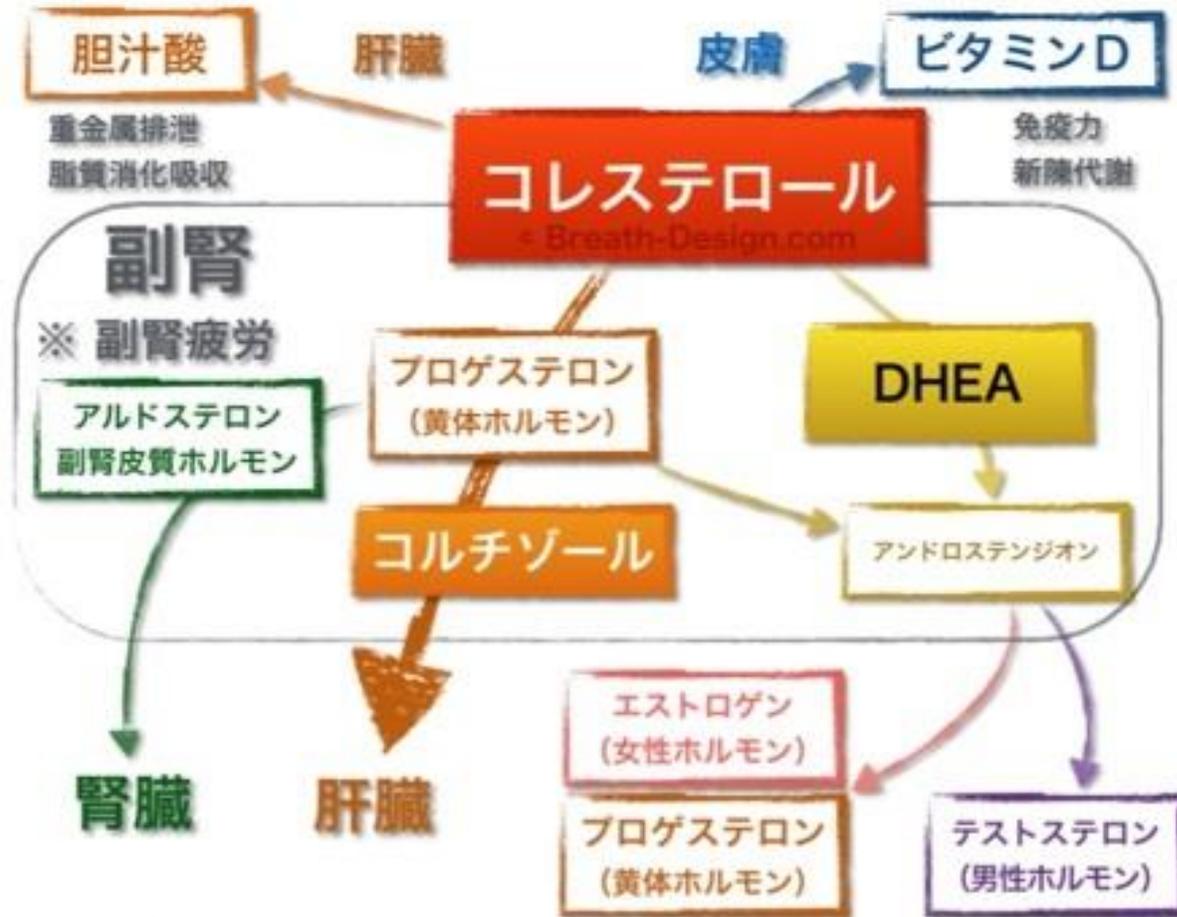


コルチゾール：睡眠の後半から明け方に向かって増え、朝が分泌のピーク

成長ホルモン：寝ついて最初の深いノンレム睡眠時に大量に分泌

※ちゃんと寝れていますか？

コレステロールは、ホルモンの材料



※画像はネットより引用

コレステロールは体内で脂質・糖質・タンパク質の三大栄養素を材料に、主に肝臓で合成される（バランスが大切）

● コレステロールの正常値一覧表

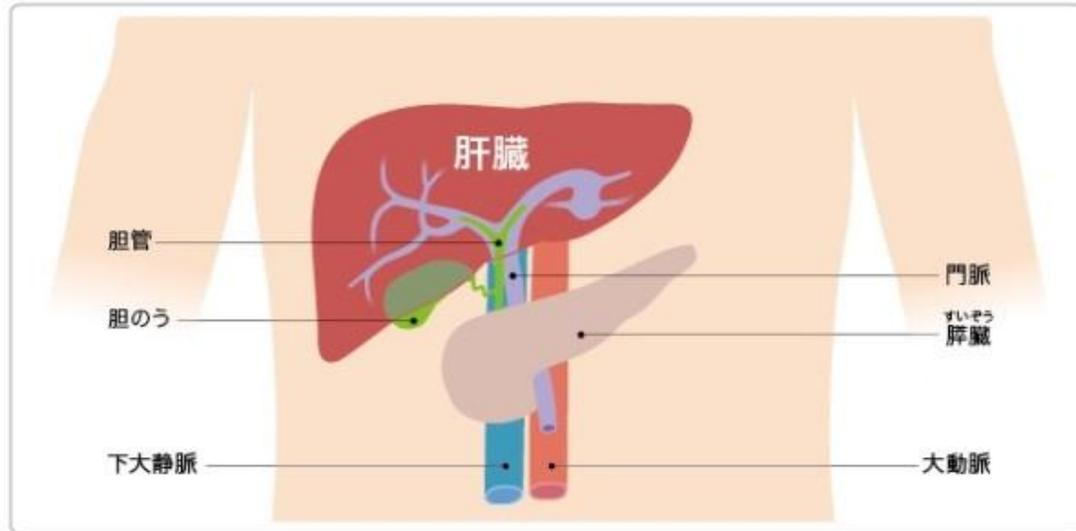
	総コレステロール	LDL	HDL	中性脂肪
正常値	150-199	70-119	40以上	50-149
境界域	200-219	120-139	40以上	50-149
異常値	220以上	140以上	40未満	150以上

- ・ 総コレステロール220以上だと薬が処方される
- ・ コレステロールが低い人が増加中
- ・ 総コレステロール150以下だと難治性アトピー
- ・ 総コレステロール最低180ないと改善できない

# 副腎疲労対策

- 貧血（脳の酸欠）
- 低血糖（血糖値調整）
- ストレス（交感神経刺激）

# コレステロールは肝臓で作られる



## 肝臓の主な働き

- ① 蛋白の合成・栄養の貯蔵
- ② 有害物質の解毒・分解
- ③ 胆汁、コレステロールの合成・分泌

### 栄養素の生産とリサイクル

肝臓がダメージを受ける食事をしていると  
体の機能がうまくいかなくなり  
ホルモンバランスが乱れていく

糖質、悪い脂質、添加物などを減らし、栄養バランスの良い食事をしていくことで肝臓が元気になる！！