CREFAN | CREDO通信 | 8 August / 2019

CREDO TOPICS

一見すると同じように見える書籍でも、それぞれの内容を紐解けば様々な違いが見えてくるもの。
そこで、そこに秘められた生涯に渡って健康に役立つ情報を掘り起こし、私が解説していくコーナーです。

NEWS 1. オススメ本の中身を教えちゃいます塾

今月の特集は、『**しつこい疲れは副腎疲労が原因だった**』（本間良子著、本間龍介監修、祥伝社黄金文庫）
オススメ度：★★★★★

ご存知ですか？“だるい、イライラ、集中力低下”etc.日本人医師の９割が知らないストレス社会の新病！「副腎疲労」――日本唯一のアドレナル・ファティーグ外来の医師が今、明かすその実態、警告。そしてストレスに強い身体になれるライフスタイル、食生活等の「ちょっとした習慣」の意外な中身を伝授する。

★ **人間の体に入った毒素の60～80%は便とともに排出されます。排便がないということは、体から毒素が出ていかないということです。**

★ **胃薬を乱用し続けていると、胃酸の分泌が正常に行われず、細菌や真菌は胃を通過して腸で繁殖してしまいます。つまり、腸にカビが生えている状態です。**

★ **副腎疲労に気づかず、不調が続くので、医者に診てもらっても特に異常はないと言われ、心療内科に行くように勧められたら、次々と医療機関を変えて診察を受ける“ドクター・ショッピング”をしている人もいます。**

★ **副腎疲労は、ストレスとの関連が強いが、ストレスと一言で表しても、その種類は実にさまざま。 激しい運動、怪我、病気、禁煙、薬物の摂取などの身体的なもの。 恋人や夫婦間の諍い、仕事のプレッシャーといった、怒り、緊張、焦りなどを感じる情緒的・心理的なもの。**

【山門の本の要約】

ドクター・ショッピングという言葉は初めて知りましたが、結構ショッキングな表現ですよね。医者に行っても体調不良の原因が特定されず、薬漬けになる患者は多く、どこに行っても原因不明でたらい回しになる、といったことはよく聞かれます。それがドクター・ショッピングです。昨今の慢性疲労、頭痛、落ち込みなどの不定愁訴はかなりの確率で副腎疲労が関わっています。弊社プライベートジムでもこれら副腎疲労へのアプローチを本格的に開始しており、その効果は非常に良好です。本著でも述べられていますが、副腎疲労を患うと、塩辛いものを食べたくなります。それは、副腎から十分なホルモン分泌がされず、ホルモンの濃度が下がると、ナトリウムが水分とともに福神を通り、尿として出ていってしまうからです。最近塩辛いものを欲するようになっているなぁと感じるあなたは、もしかすると副腎疲労かも？
制欲減退、更年期、月経前症候群（PMS）、朝起きられないなどの症状も副腎疲労から引き起こされている可能性があります。対策として朝起きたてに塩水がいいそうですよ。是非ご一読くださいね。

やまかどのひとりごと（前）
コーヒーブレイクの箸休め的な徒然日記

最近、勉強熱が高まり、書籍を買い漁りすぎて未読の本が積み上がる、いわゆる「積ん読」が凄まじいことになっています。おそらく２０冊くらい（笑）

夜読むと眠くなる、、、という言い訳を利用して夜中はどうしてもアメリカのドラマを見続けてしまう中毒です。。。実は、自分の行動をコントロールする鍵は脳にあるんです！それがわかってきました！

良い生活は良い食事から。日頃使う食材からレストラン、オススメの手土産まで、私が「ウマい！」と舌鼓を打ったお店などを紹介していくコーナーです。

NEWS 2. Good Food Good Life

「炭火焼き 川よし」　オススメ度：★★★☆☆

青森市にあるうなぎ屋ですが、その日の産地を見ると、「台湾産」と「国産」。私の推測ですが、上うな重だと国産、普通のうな重だと台湾産だとおもいます。お値段的には普通のうな丼でも3,000円はするので、へんに500円をケチらずに上や特上にした方が確実にお得です。私は、上うな重を食べたのですが、骨の硬さや肉厚さは普通のうな重の鰻より確実によかったですよ。なぜ、わかるかって？それは家族が普通のを頼んで、私の鰻を後から取られちゃったからです（笑）

NEWS 3. 近況報告

最近の活動をお伝えします。担当チームの状況や最新の動向まで

- 7/26~8/1 女子サッカーインターハイ　in 沖縄
- 8/2~5 キャンプ　in 青森市
- 8/10 専大北上卓球部合宿　in 宮古
- 8/15~20 卓球インターハイ　in 鹿児島
- 8/23~25 卓球ミニ国体　in 南相馬

今月だけで、ほぼ日本列島の端から端を行き来しましたね。鹿児島では、試合後に特攻隊の零戦を見に行ったのですが、非常に考え深い貴重な歴史に触れることができましたよ。

山門武志（やまかど・たけし）
株式会社CREDO代表取締役社長
山口県生まれ。2016年株式会社CREDOを設立し、プライベートジムという形態を岩手県で初めて北上市に誕生させた。自身もアスレティックトレーナーとして5つのスポーツ現場でお客様やアスリートに携わる。

プライベートジムクレドやスポーツ現場で実際に私たちが担当しているお客様や選手たちからいただいた喜びの声をご紹介するコーナーです。

今月のお客様の声大賞

NO.1

★ 娘から「やるじゃん！」の一言が最高に嬉しかったです。

電車に乗り遅れそうで急いだ階段ダッシュ！
なんとか間に合って、娘から言われた「やるじゃん！」。何気無い一言ですが、これまでの体だったらできなかったことができる喜びと、娘から褒められた感じがとても嬉しかったんです。

素晴らしい！できなかったことができるようになる、この感じは人生が変わったと思える瞬間です！

■ 日々のニュースも、見方を変えればいろいろなことが見えてくる。当コーナーは、未来の健康を読み解くための時事ネタや話題を、私がキュレーターとなって解説していくものです。

NEWS 4. 時事ネタキュレーション

- 「がん5年生存率66%」

[リンク]：https://this.kiji.is/5318507635825384 49?c=113147194022725109

難治性のガンに関しては、生存率がいまだに低い状況です。つまり、ガンはなってから治療するものではなく、明らかに予防するという観点が全てです。

- 「ほんの3分！脂肪が燃え続ける秘密の「運動法」医学界とスポーツ界が注目するHIITの秘密」

[リンク]：https://toyokeizai.net/articles/-/296681?display=b

このHIITのやり方を簡単に説明すれば、文字どおり「高強度（High Intensity）の負荷のかかる運動と休憩を短い間隔（Interval）で繰り返すトレーニング方法（Training）」ということです。心折れるほど結構きついトレーニング法です（笑）

- 「ランニングや筋トレ中に折れそうな心を立て直し、最後までやりきる方法」

[リンク]：https://www.lifehacker.jp/2019/08/how-to-convince-yourself-to-keep-going.html

要は叱咤激励が必要とのこと。だからこその、パーソナルトレーナーでしょうに。。

NEWS 5. オススメエクササイズ教えちゃいます塾

このコーナーでは、厳選し実際に担当しているお客様だけにお教えしている運動やストレッチなどを特別にCREFAN読者にも動画として提供しています。

QRコードを読み取り、HP専用ページから動画をご覧ください。

動画を見やすいようにページを更新しました！2019年の特典映像もアップしているので必見ですよ！

発行元：株式会社CREDO
〒024-0094 北上市本通り1−7−9ビラージュ・パオ１FC
【株式会社CREDO公式HP】：https://credo-iwate.jp
【プライベートジム・クレドHP】：https://credo.iwate.jp

■ 読者の方や実際に担当するお客様からいただいた質問に対して、私が直接お答えします！※質問は、クレド公式**LINE**または**HP**お問い合わせフォームから受付中

NEWS 5. 今月のQ＆Aコーナー

Q.：「加齢とともに、痩せづらくなっているのですが、痩せられますか？」

A.：「ポイントは、「酸化」「糖化」「ホルモン分泌」の３つです。」

老化を引き起こすのは、この3つです。これらの現象は若い体にも起こっていますが、特に40代以降の体にとっては、老化に直結する大敵！なぜなら、細胞やホルモンの機能低下を招き、老化を加速させるから。動脈硬化・糖尿病などの生活習慣病・がん・うつといった病気、シミ・シワ・タルミといった美容的な問題・運動能力低下の原因になります。3つの大敵は、食事や運動、ストレス対策など生活習慣を少しだけ見直すことで、抑制することができます。

最後まで読んでいただき、ありがとうございました！

編集後記

「短い説明が必要な時代になってきました。」

お客様にとっては、情報量がまだ少なかった時代は、長い説明も受け入れる余裕がはありました。でも、いまはその余裕が本当になくなっていて、情報に溢れたいまの時代、短く説明しなければまず相手の頭の中に入れてもらえません。

つまり、体ってややこしいんですよね。私も勉強を重ねるたびに思っていて、分かんないことばっかり…。だから、最近つくづく思うのは、信頼できる医師やトレーナーを見つけた方が早いですよ。病気になる前にやる最大の予防は、そういった人との出会うことですね。