

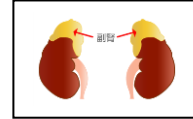
まちのくすりやさん

第83号

今回のおはなし

「あなたの副腎疲れていませんか？」

「元気のひけつ！おつまみ」



あなたの「副腎」疲れていませんか？

ストレスなどから体を守るホルモンを出すのが副腎です。左右の腎臓の上にある小さな臓器ですが、生命維持に不可欠な役割を持ちます。ホルモンの分泌量が大きく増減すると、高血圧や体重減少など多くの体調変化を招く恐れがあります。副腎の機能低下は慢性的な疲労感につながる例もあるので、副腎の基礎を知って下さい。

副腎は直径5 cm 前後の大きさで、重さは5 g 程度。2つあるので病気などで片方を摘出しても基本的には問題ありません。肝臓や心臓など他の臓器に比べると目立ちませんが、その働きは重要です。副腎は腎臓の機能を助けるのではなく、主に5種類のホルモンを製造・分泌しています。体内では下垂体や甲状腺、肝臓などもホルモンを分泌していますが、副腎は日常生活を送るのに欠かせないホルモンを分泌します。副腎のうち周辺の皮質という部分から分泌されるのはステロイド（副腎皮質）ホルモン。その代表であるコルチゾールは、ストレスから自分の体を守るのに必須です。ストレスを受けた時に分泌して血液中に放出し、体内に行き渡ります。コルチゾールの過剰分泌でなる副腎の病気に、クッシング症候群があります。副腎や脳下垂体の腫瘍が原因で、**顔のむくみ**や紅潮、ニキビ、腹部の肥満などの症状がみられます。高血圧や糖尿病、骨粗しょう症などになりやすくなる恐れがあります。皮質から出る別のホルモンであるアルドステロンは、副腎に腫瘍ができて高血圧などが起きます。高血圧症の患者の10%程度がアルドステロン症といわれています。

副腎中心部の髄質から出るのはカテコールアミンです。アドレナリンやノルアドレナリンがこれに分類されます。この過剰分泌が褐色細胞腫を引き起こします。髄質に腫瘍ができて起きる病気で、高血圧や血糖の上昇、頭痛、便秘などが起きることがあります。

	主な症状
クッシング症候群	高血圧、体重増加、骨粗しょう症、顔のむくみ
原発性アルドステロン症	血中のカリウム低下、高血圧、糖尿病、ナトリウム増加
褐色細胞腫	高血圧、頭痛、動悸、高血糖、発汗
アジソン病	全身の倦怠感、筋力低下、低血圧、食欲不振

不規則な生活を見直し、十分な休息や睡眠をとることが必要です。また就寝前にスマートフォンを操作すると、画面からの青い光（ブルーライト）が睡眠を促すホルモンの分泌を妨げて睡眠の質を下げかねないので、なるべく避けるようにしてください。

副腎の疲労は、採血などで判定します。気になる方は、ぜひ受診して下さい。

元気のひけつ！

栄養と塩分の過多にご注意！！お酒のつまみの選び方

お酒のつまみ。どんなものが好きですか？できれば、健康に気をつけて選びたいもの。

アルコールは体内に入ると、胃で2割、小腸で8割吸収され、肝臓でアセトアルデヒドから酢酸に分解されます。胃が空だと、小腸に速く移動してしまい、アルコールが多く吸収され、急激に血中濃度が上がります。食べ物が入っていれば、アルコールと混ざりあって消化されるため吸収は穏やかになります。アルコールは高カロリーですが栄養素は少なく、つまみを選ぶ時は、ビタミンやミネラル、たんぱく質、炭水化物をバランス良くとるよう心がけましょう。食べ過ぎ、塩分の取り過ぎにも注意して下さい。

つまみを食べながら飲もう！

●飲む前に食べると…

- 胃の粘膜が保護される
↓
胃が傷つくのを防ぐ
- つまみとアルコールが混ざる
↓
アルコールの吸収ペースが遅くなる

●つまみ選びのポイント

- たんぱく質
チーズ、刺し身、焼き魚
- 炭水化物
おにぎり、焼きうどん
- ビタミン・ミネラル
サラダ、おひたし、煮物

アルコールを含めた適切な摂取量を

× 同じものを多く取る

- 油を多く含む調理
- しょっぱすぎる調理
- 辛すぎる調理

日本酒 1合 193kcal

ビール 中ビン (500ml) 200kcal

(一社) 浦安市薬剤師会

〒279-0004 浦安市猫実1-2-5 健康センター内

Tel 047-355-6812 (月～金：10～15時)

Fax 047-355-6810

メールアドレス toiawase@urayaku.jp

ホームページ <http://www.urayaku.jp/>