

カイロプラクターのための栄養学
触診 視診

Hiro Izumi, DC

ヘルスケア VS シックケア

- Charles Everett Koop, MD (米国第13代Surgeon General)
 - ”心臓病、脳梗塞、がん、糖尿病などの慢性病は予防するべきである。なぜなら、それらの病気に対する対処療法はコストが高く、実りのない治療だからである”



あなたはどこに属しますか？

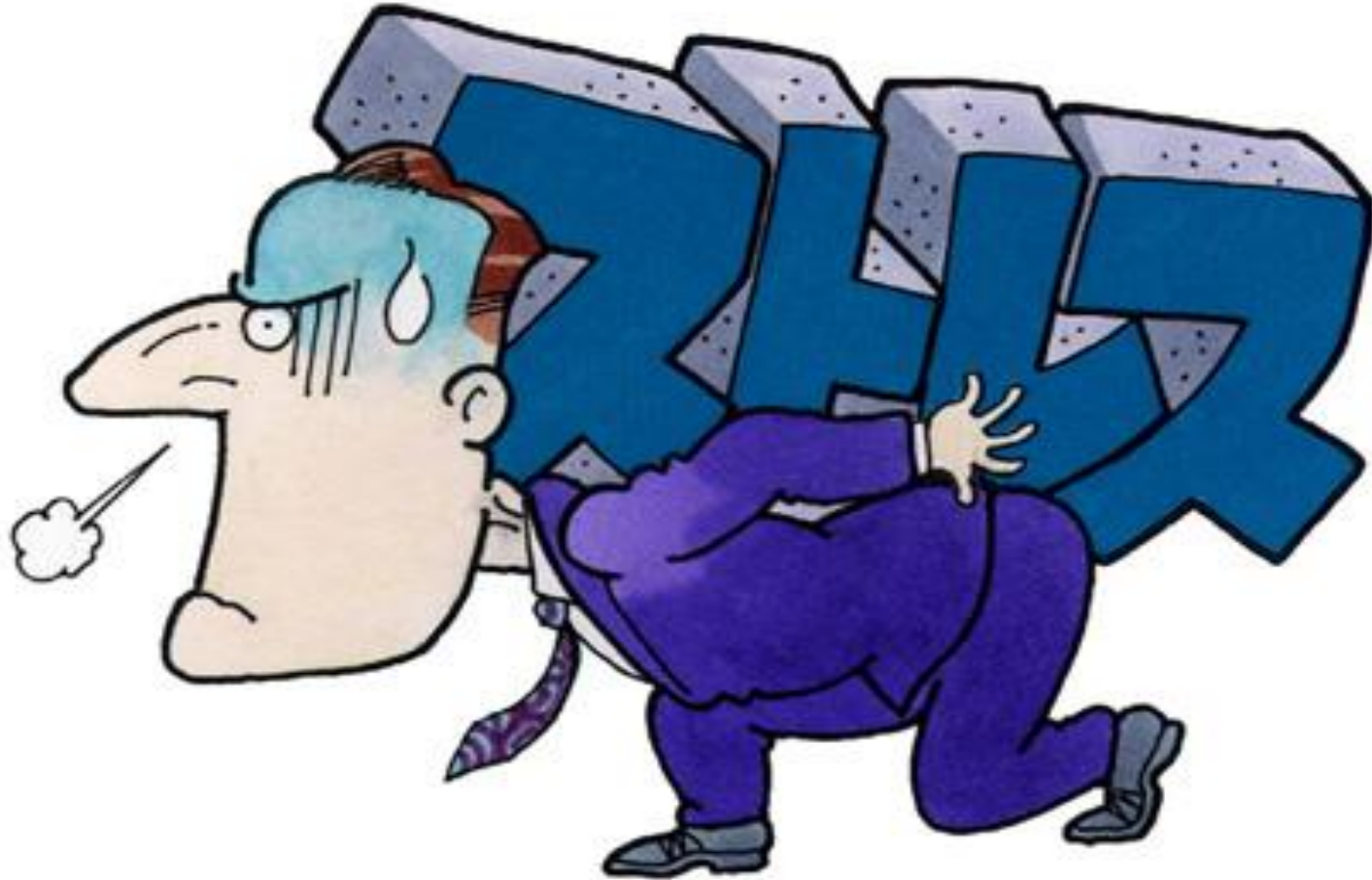
100	死・重篤な病気	死 病気：心臓病、腎臓病、糖尿病、ガン
90	病気	細胞・組織の変化：骨粗鬆症、子宮内膜症、胃潰瘍、腸炎、肌の問題
80	病気予備軍	血液の変化：高脂血症、高コレステロール、高血糖、低血糖、血栓、貧血
70	不定愁訴	筋肉・骨の変化：背骨のゆがみ、関節の痛み、神経痛、頭痛、肩の痛み
60		不眠：寝付きにくい、頻繁に目が覚める、寝ても疲れがとれない
50		筋肉の硬直（自覚症状がない場合が多い）：肩・首・腰・背中・手足 波動の変化（自覚症状がない場合が多い）：気の流れ
40		特に問題はみあたらない
30	健康	エネルギーに満ち溢れている
20		よく眠れ、爽快な目覚め
10		物事に集中できる

自費診療であっても治したい健康問題

- 腰痛
- 頭痛
- 消化の問題
- アレルギー
- 免疫の問題
- うつ・不安障害
- 関節炎
- 不眠症
- 慢性疲労
- 肥満

No Pathology!

症状／病気の根源



デモンストレーション 1

- 歩きながら 100 から 7 ずつ引いていく

ストレスの種類

- 精神的ストレス
- 肉体的ストレス
- 栄養的／ケミカルのストレス

精神的ストレス

- **精神的ストレス** = 人間関係・仕事・子育て・介護・学校生活の悩み、大きなイベント（結婚、離婚、引越し、転職、起業、死別など）・金銭面・いじめ・受験などに起因する精神的圧迫感など



身体的ストレス

- **身体的ストレス** = 肉体労働・過剰な運動／運動不足・長時間のデスクワークやコンピュータ使用・夜更かし／睡眠不足・妊娠・子育て・介護・時差・気候や気温、気圧の変化・細菌やウイルス、カビ、寄生虫の感染・骨格のゆがみなど

栄養／ケミカル的ストレス

- **栄養／ケミカル的ストレス** = 栄養不足・食品添加物・加工食品・遺伝子組み換え食品の摂取やバランスの悪い食事・食物アレルギー・残留農薬・大気汚染・建材や内装材などから放散される室内環境因子（シックハウス症候群）・薬・ワクチンなど

症状／病気の根源 ストレス

- どのようなタイプのストレスに対しても、生理学的な反応は同じである

症状／病気の根源 ストレス

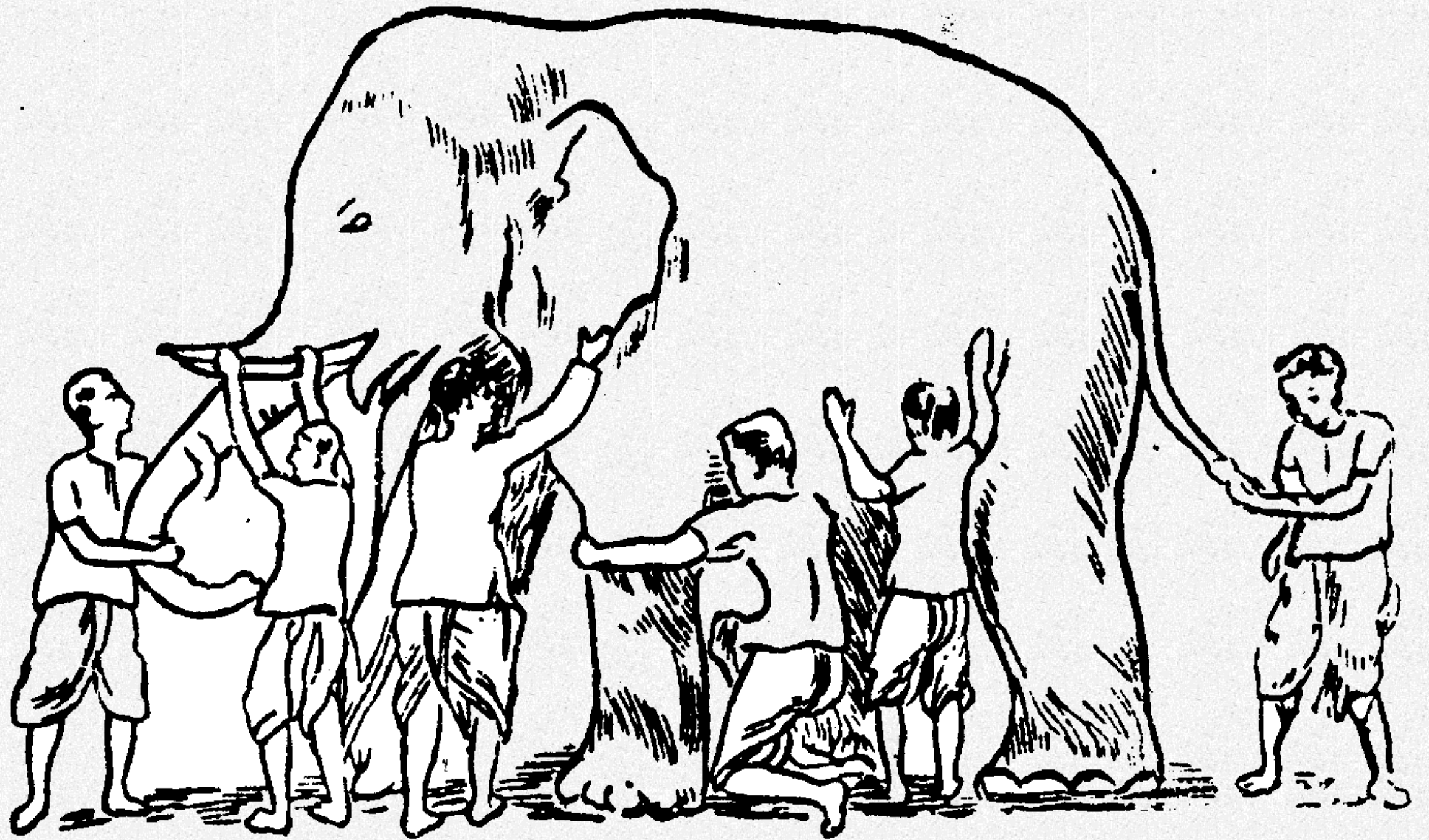
- 過剰なストレスがある場合
 - アミノ酸からブドウ糖を生成（糖新生）することが優先される
 - 特に以下の部位からアミノ酸が搾取される
 - 腸壁
 - 筋肉
 - 肌
 - 解毒酵素（肝機能低下）



病気とは？

- “明らかに病気とは単なる苦しみではない。病気とは、体を犠牲にしても恒常性のバランスを保とうとする戦いである”
- “Apparently, disease is not just suffering, but a fight to maintain the homeostatic balance of our tissues, despite damage.”

Hans Selye. 1986 The Stress of Life. McGraw-Hill, New York, P.13.



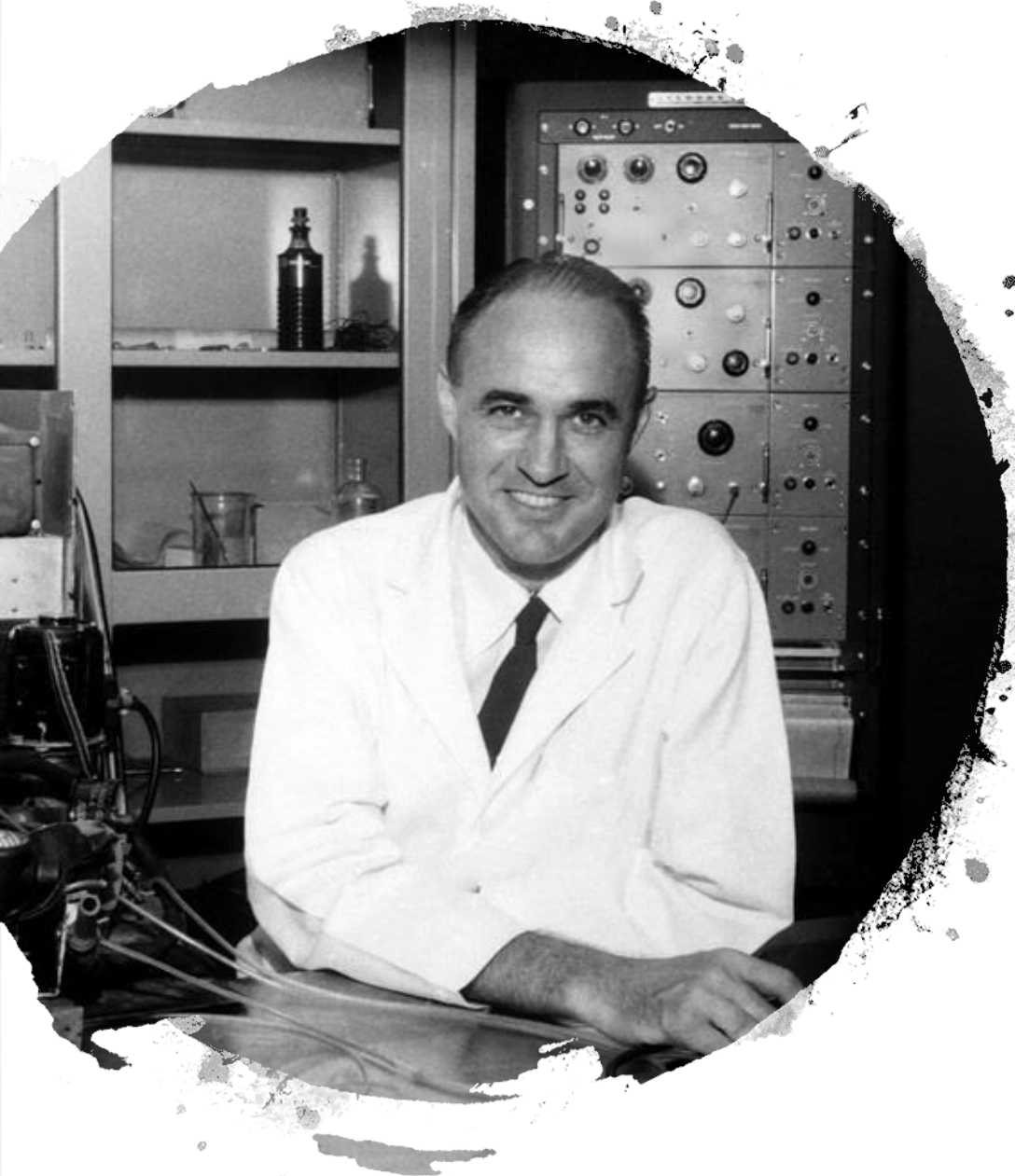
栄養学とは？

- 摂取、消化、吸収、代謝、運搬、排泄



恒常性

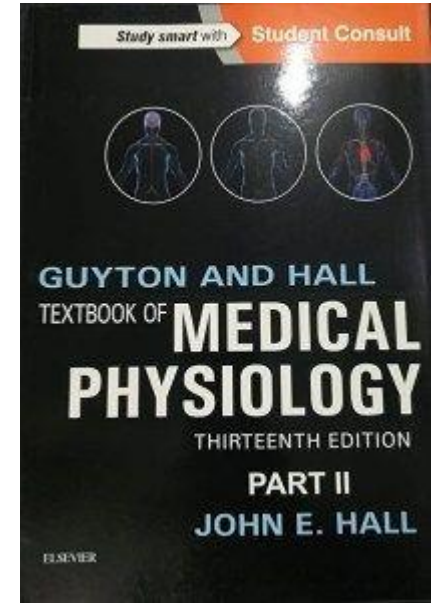
- 1929年、アメリカの生理学者、ウォルター・キャノンによって提唱された
- 内部環境を比較的一定に保つ性質（体温、血圧、心拍数、血液のpH、電解質など）



病気とは？

- 病気とは恒常性が乱された状態である
- Disease is often considered to be a state of disrupted homeostasis

Arthur C. Guyton, Author of Medical Physiology Textbook



生物の基本

- 単細胞生物と人間のような多細胞生物ともに以下の特徴を共有する
 - 周りの環境から食べ物を摂取し、老廃物を周りの環境に戻す
 - 摂取した栄養を分解し、エネルギーを生み出す
 - 栄養とエネルギーを用いて、新しい細胞を生み出す
 - 生殖ができる
 - 生存したいという意思がある
- 単細胞生物の多細胞生物の違い
- 人間のような多細胞生物は内部環境（Internal Environment）を持つ

単細胞生物の多細胞生物の違い

- 人間のような多細胞生物は内部環境（Internal Environment, milieu intérieur in French）を持つ
- この考え方は、フランスの生理学者 Claude Bernard によって提唱された
- 内部環境とは、つまり細胞外液のことを指す



細胞外液、細胞内液



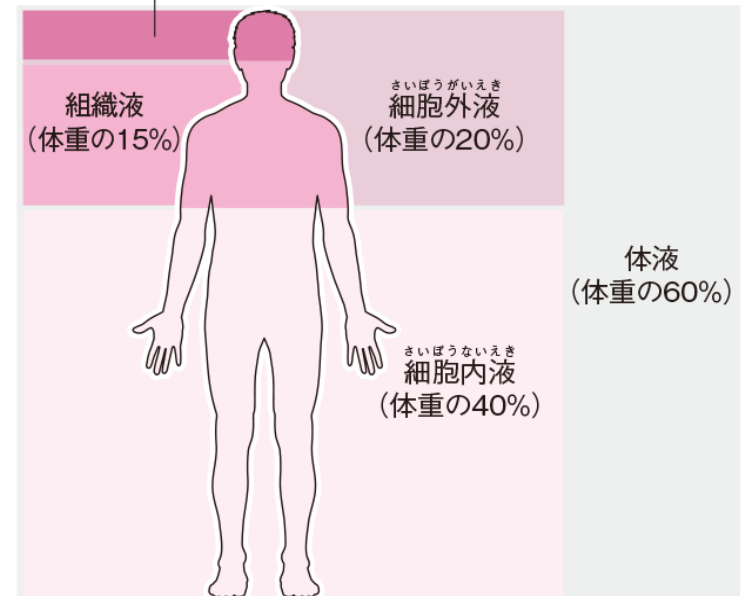
細胞外液、細胞内液

- 細胞外液
 - 恒常性によって一定の範囲に保たれている
 - 体温、pH、血圧、血糖値、電解質など
- 細胞内液
 - 細胞外液の必要に応じて変化する

内部環境（細胞外液）を一定に保つことが常に優先されていることを念頭に置くことは、存在する症状や健康問題の機序を解明するうえで最大のカギとなる

● 体液の内訳 ●

血漿・リンパ液・脳脊髄液
(体重の5%)



10の器官系 (Organ system)

- 循環器系
- 消化器系
- 内分泌系
- 免疫系
- 外皮系
- 筋骨格系
- 神経系
- 呼吸器系
- 生殖器系
- 泌尿器系

10の器官系の共同作業によって**恒常性**が保たれている。これらの器官系は**視床下部**によってモニターされコントロールされている

食生活を改善する必要があるケース

- 筋肉／関節が硬い、痛い
- 頭痛
- 胸やけ、消化不良、膨満感、ガス
- 便秘、下痢
- 不安障害、うつ、イライラ
- 慢性疲労
- 睡眠障害

内分泌系



下垂体



視床下部

視床

自律神経

網様体脊髄路

2次ニューロン



1次ニューロン

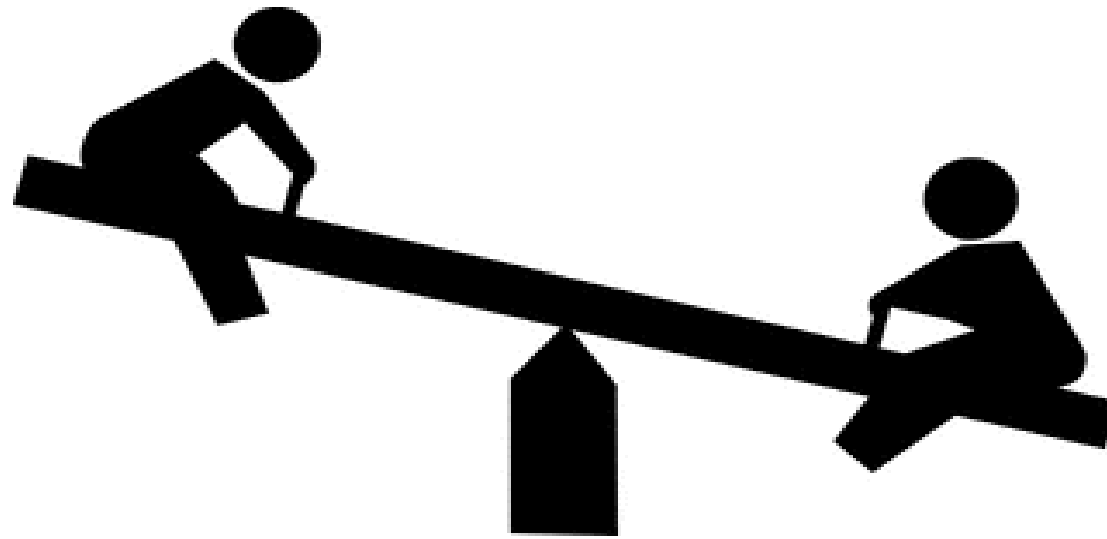
脊髓

優先順位

- 生命維持に常に不可欠な部分
 - 恒常性（体温、pH、血中の電解質量など）、脳へのブドウ糖供給
- 生命維持に直接必要でない部分
 - 髪の毛、肌、爪
 - 筋肉、関節
 - 粘膜
 - ホルモン
 - 酵素
 - エネルギー

健康を保つ鍵

- ストレス軽減
- ストレスに対応する能力を高める



交感神經優位狀態

自律神経

交感神経 (闘争／逃走神経)

- 心拍数が上がる
- 骨格筋への血流促進
- 胃腸の働きが抑制される
- 血糖値上昇
- 気管拡張
- 瞳孔開く
- 腹部臓器への血流が抑制される

副交感神経 (休養、消化、修復、生殖)

- 心拍数が下がる
- 骨格筋への血流影響なし
- 胃腸の働きが促進される
- 血糖値影響なし
- 気管収縮
- 瞳孔閉じる
- 腹部臓器への血流影響なし

交感神經
VS
副交感神經

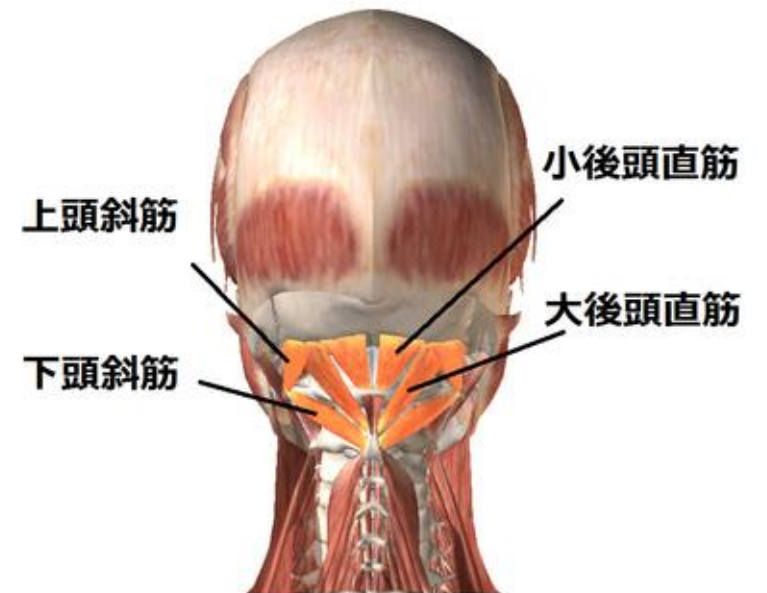
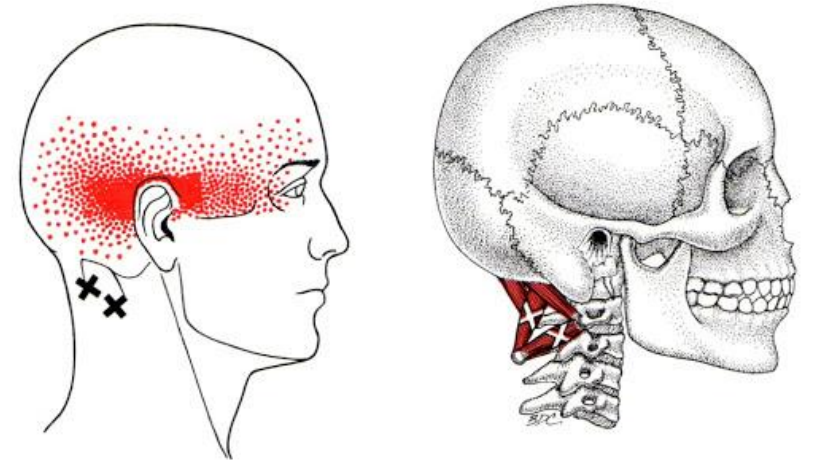


交感神經
VS
副交感神經



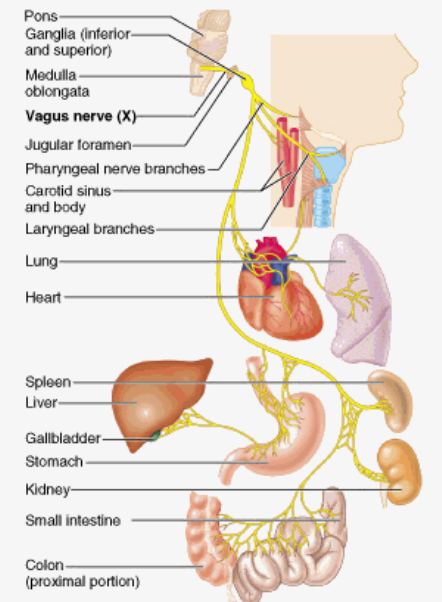
交感神経優位状態 Sympathetic Dominance

- 後頭下筋群が硬くなる
- 後頭下筋部から後頭部にかけての頭痛
- 目の後ろの不快感、圧迫感、痛み
- 慢性の痛み（いろいろなところが痛む、痛みの場所が移動する）



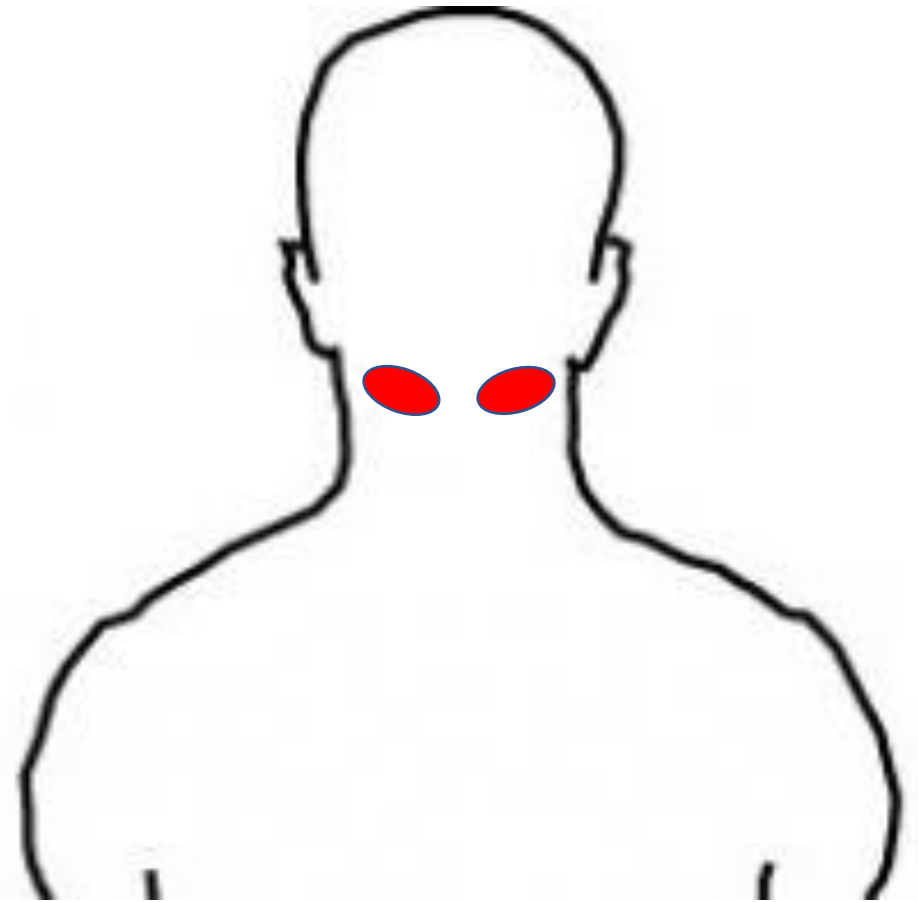
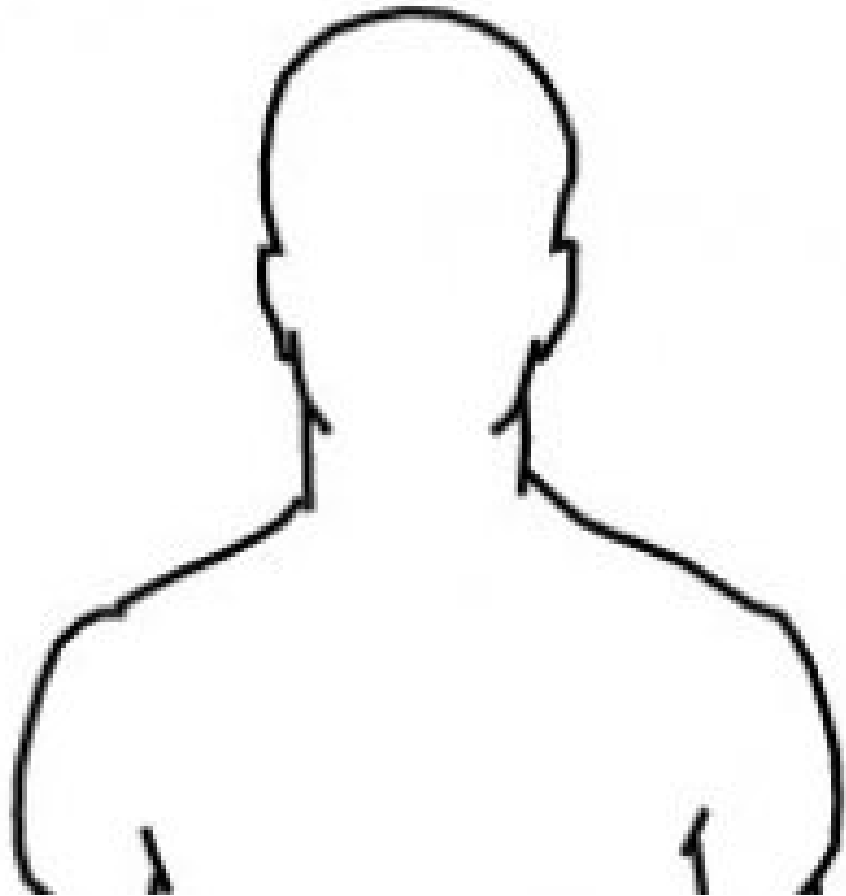
交感神経優位状態 Sympathetic Dominance

- 後頭下筋群が緊張することによって、迷走神経への刺激が減少する。迷走神経の働きが鈍ることによって、副交感神経の働きが弱くなり、その結果交感神経優位状態に陥りやすくなる。
- 交感神経優位状態が長期的に続くことによって起こる可能性のある症状
 - 消化吸収の問題
 - イライラ、不安障害
 - 物事をクリアに考えられない
 - 体が硬くなる
 - 睡眠障害



交感神経優位状態 Sympathetic Dominance

- 栄養学的要因
 - カリウム／マグネシウム不足
- カリウム／マグネシウムが不足する原因
 - 摂取不足
 - 砂糖、アルコール、コーヒー、利尿剤



Tight Upper
Trapezius
& Levator
Scapula

Inhibited
Rhomboids
& Serratus
Anterior

Tight Erector
Spinae

Inhibited
Gluteals



Inhibited Neck
Flexors

Tight
Pectorals

Inhibited
Abdominals

Tight
Iliopsoas

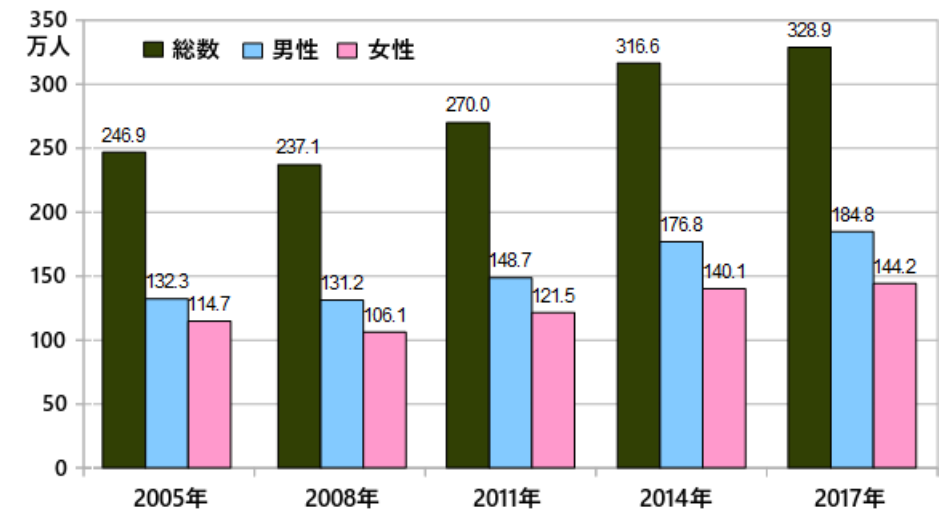
Figure 5.V. Janda's upper and lower crossed syndromes.
MediClip, Lippincott, Williams & Wilkins, 2005 with permission.



糖代謝異常 Dysglycemia

- 血糖値が不安定な状態
 - 低血糖
 - インスリン抵抗性
- 顕著な特徴
 - 食後のエネルギー量が大きく変化する（空腹感の消失、満腹感は正常）
 - 寝起きが悪い

糖尿病患者数（入院・通院）の推移



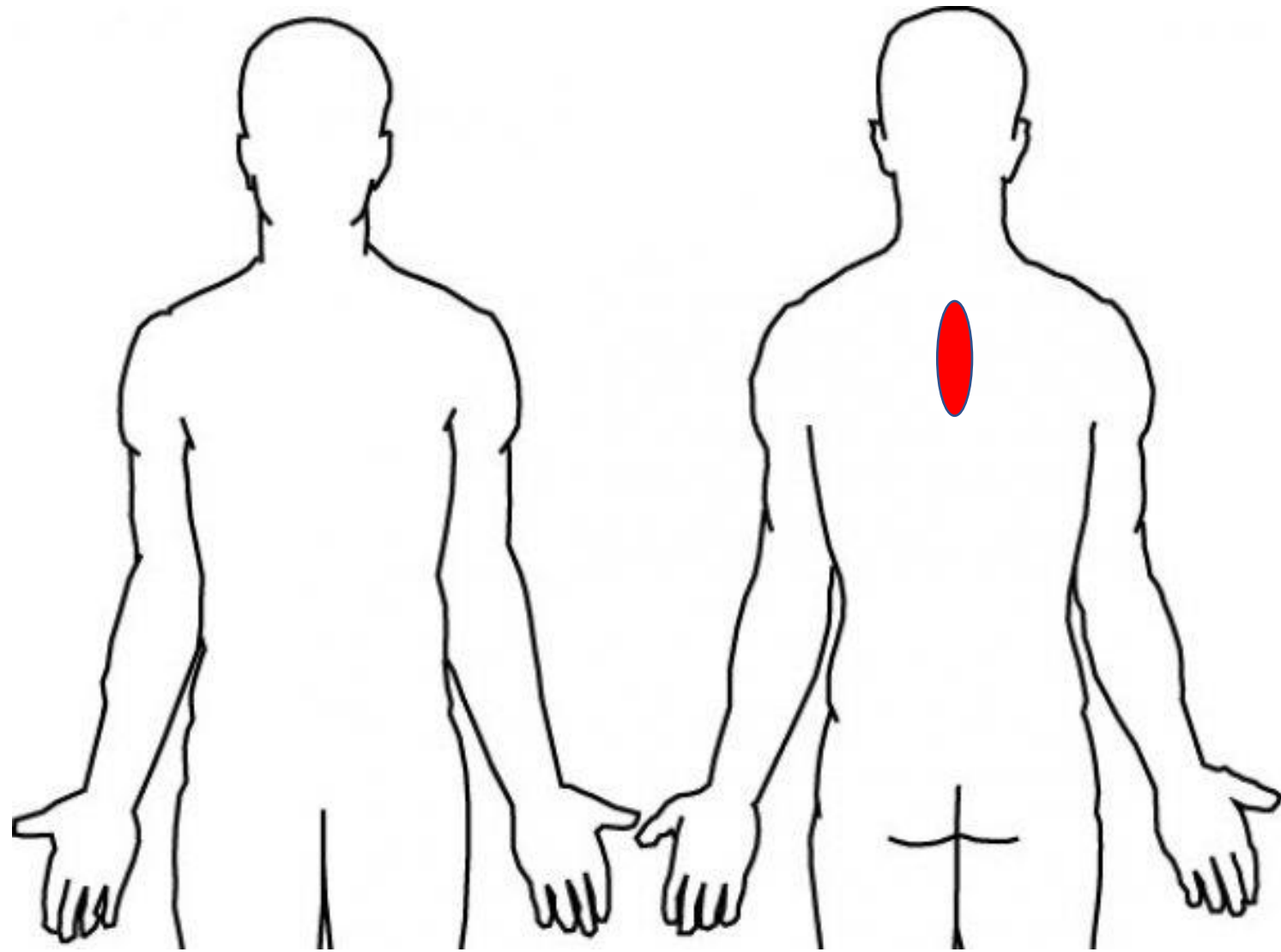
低血糖

- 血糖値が低くなりやすい状態

ポテンジャー・ソーサー Potenger's Saucer

- Anterior Dorsal Syndrome (胸椎5-8)





低血糖の症状

- 朝、起きるのが辛い
- 朝、食欲がない
- コーヒー、パン、甘いものなしでは目が覚めない
- 日中に甘いものが欲しくなる
- 食事を抜くと非常にイライラする、またはフラフラする、頭痛が始まる
- コーヒーがないとシャキッとしない
- 食べると元気がでる
- 手や体が震える
- 肩がこる

低血糖の症状

- 夜中に目が覚め、もう一度寝つけない
- 夕方に疲労感がピークになり、お菓子やワインなどのお酒を欲する
- 神経質でキレやすい
- 物忘れがひどい
- 目がかすむ

低血糖患者の典型的なライフスタイル

- 食事を抜きがちである（朝食欲がない）
- 甘いデザート、菓子パン、スナック類を頻繁に食べる
- コーヒーなどのカフェイン飲料を多く摂取する
- タンパク質、脂質、繊維質の摂取が不十分、、または消化が効果的に行えない
- 過度な運動を糖質補給無しで行う

低血糖

- ブドウ糖の細胞（特に脳）への供給が不十分な状態
 - 機能的低血糖症 (Functional Hypoglycemia)
 - タンパク質不足が原因（胃酸不足、胆のう機能低下、摂取不足）
 - 反応的低血糖症 (Reactive Hypoglycemia)
 - 糖代謝が原因（HPA AXIS、肝臓機能低下、糖質過剰摂取）

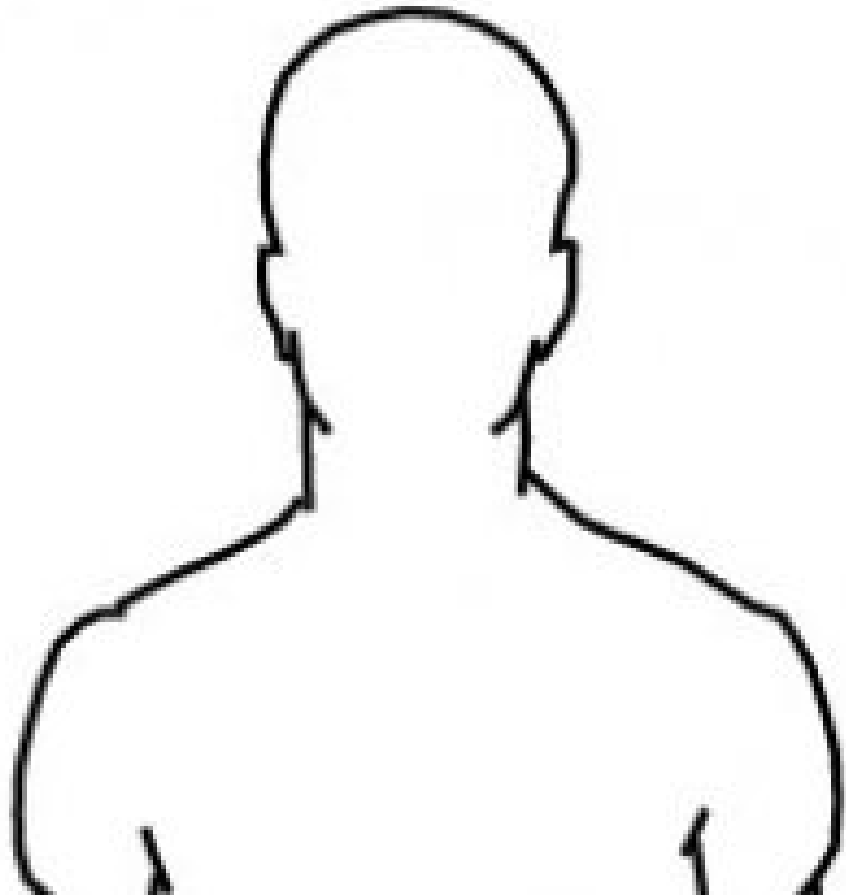
脂肪酸不足、脂質消化吸収力低下

- ユニバーサル・ストレスポイント
- 僧帽筋上部のコリ

脂質不足のサイン

- 僧帽筋上部のこり
- 乾燥肌
- 抜け毛
- 不妊／流産
- ホルモンバランス異常
- 息を長く止めることができない（少なくとも20秒間）
- 企図（意図）振戦（Intension Tremor）





脂質不足になる理由

- 摂取不足
- 消化吸収機能低下
 - 胆汁の流れが悪い
 - エストロゲン優勢
 - 低塩酸症（Hypochlorhydria、Low Stomach Acid、胃酸が十分に分泌されていない状態のこと）
 - ピロリ菌
 - 抗炎症剤（NSAIDs）
 - ストレス
 - 交感神経優勢、迷走神経機能低下
 - 亜鉛、ビタミンB群、ピロリ菌、ストレス、甲状腺機能低下症、食物アレルギー
 - 酒、タバコ、カフェイン飲料

脂質の種類と主な食品・油

常温で
固体

飽和脂肪酸 …肉類、バター、ラード

常温で
液体

不飽和脂肪酸

• 体内で作ることができる

一価不飽和脂肪酸

— オメガ9系 —

オレイン酸

…オリーブオイル

• 体内で作ることができない

多価不飽和脂肪酸

— オメガ6系 —

リノール酸

…植物油、加工食品

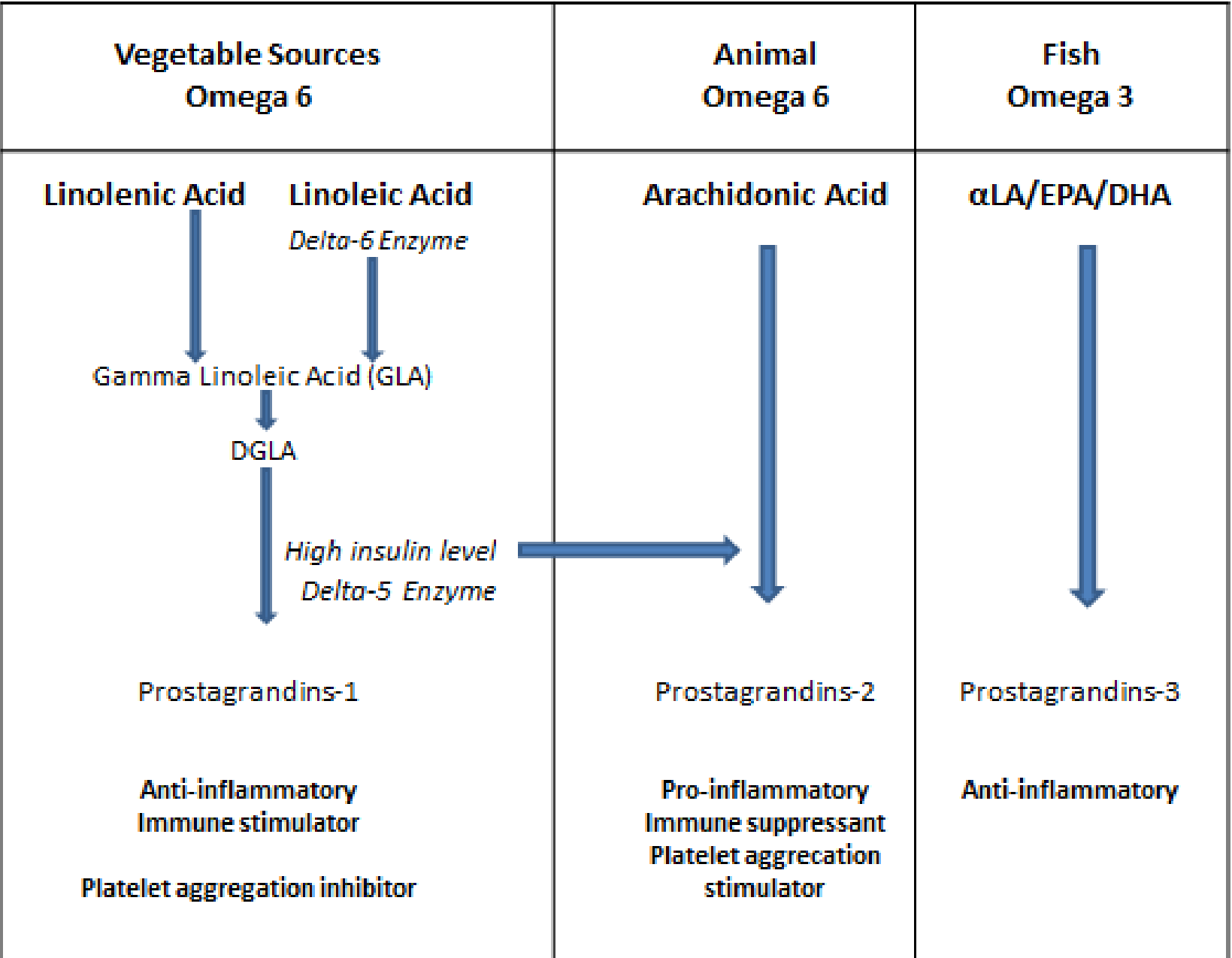
— オメガ3系 —

DHA、EPA …魚類

αリノレン酸

…エゴマ油、
アマニ油





インスリン抵抗性

- インスリンに対する感受性が低下し、インスリンの作用が十分に発揮できない状態

インスリン抵抗性 典型的ライフスタイル

- 運動不足
- 過食
- 糖質を多く含む食事

インスリン抵抗性の 症状

- 食後眠たくなる
- 胴回りが太い、太りやすい
- コレステロールや中性脂肪が高め
- PCOS、大人ニキビ、不妊
- 顔に毛が多く生えている



インスリン抵抗性



インスリン抵抗性の影響

- 肥満、心臓病、認知症、解毒、がん、炎症、慢性疲労、ホルモンバランス異常、その他多数

インスリン抵抗性の原因

- 糖質過剰摂取
- 運動不足
- ストレス
- オベソゲン (Obesogens)
 - 薬
 - フタルエス酸エステル類 (phthalates)
 - ビスフェノールA (BPA)
 - その他多数

タンパク質不足

タンパク質

- Protein (タンパク質)の語源はギリシャ語のProteno (第一のもの)

たんぱく質の役割

成長、修復

タンパク質の役割

必須物質の形成

- インスリン
- エピネフリン ノルエピネフリン
- 甲状腺ホルモン
- 成長ホルモン
- ドーパミン
- セロトニン
- 酵素（代謝、消化）
- 物質輸送タンパク（ヘモグロビン、アルブミン、トランスフェリン、リポタンパク質など）

タンパク質の役割

抗体形成

細菌、ウィルスなどの体内環境を乱す物質が侵入した場合、免疫システムが即座に対応しなくてははいけません。そのときに作られるのが、抗体と呼ばれる物質で、タンパク質で形成されています

その他

酸／アルカリのバランス、水分の調整、毒素／老廃物の排泄などもタンパク質なしでは行うことができません

タンパク質不足

- タンパク質不足になると、以下の組織が分解され不足したアミノ酸を補填するようになる。
 - 粘膜（腸壁、気管支粘膜、など）
 - 筋肉、関節
 - 肌、爪、毛髪
 - ホルモン
 - 酵素（解毒、消化、代謝）
- ストレスが多い、または慢性の病気を患っている場合は、更にたんぱく質不足は深刻化する
 - 糖新生（ブドウ糖の供給）
 - C反応性蛋白（CRP）

体組成計

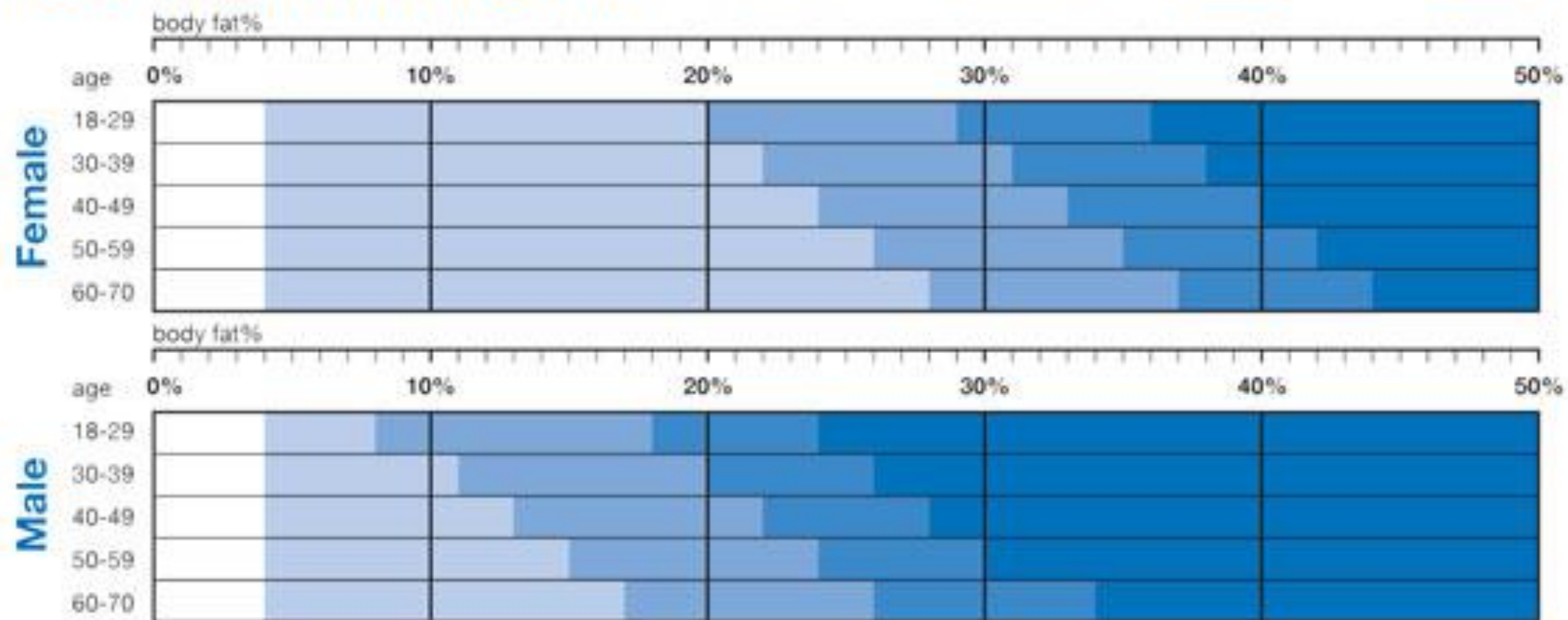


Gender	Age	Low (-)	Normal (0)	High (+)	Very High (++)
Female	18-39	< 24.3	24.3 - 30.3	30.4 - 35.3	≥ 35.4
	40-59	< 24.1	24.1 - 30.1	30.2 - 35.1	≥ 35.2
	60-80	< 23.9	23.9 - 29.9	30.0 - 34.9	≥ 35.0
Male	18-39	< 33.3	33.3 - 39.3	39.4 - 44.0	≥ 44.1
	40-59	< 33.1	33.1 - 39.1	39.2 - 43.8	≥ 43.9
	60-80	< 32.9	32.9 - 38.9	39.0 - 43.6	≥ 43.7

Source: Omron Healthcare

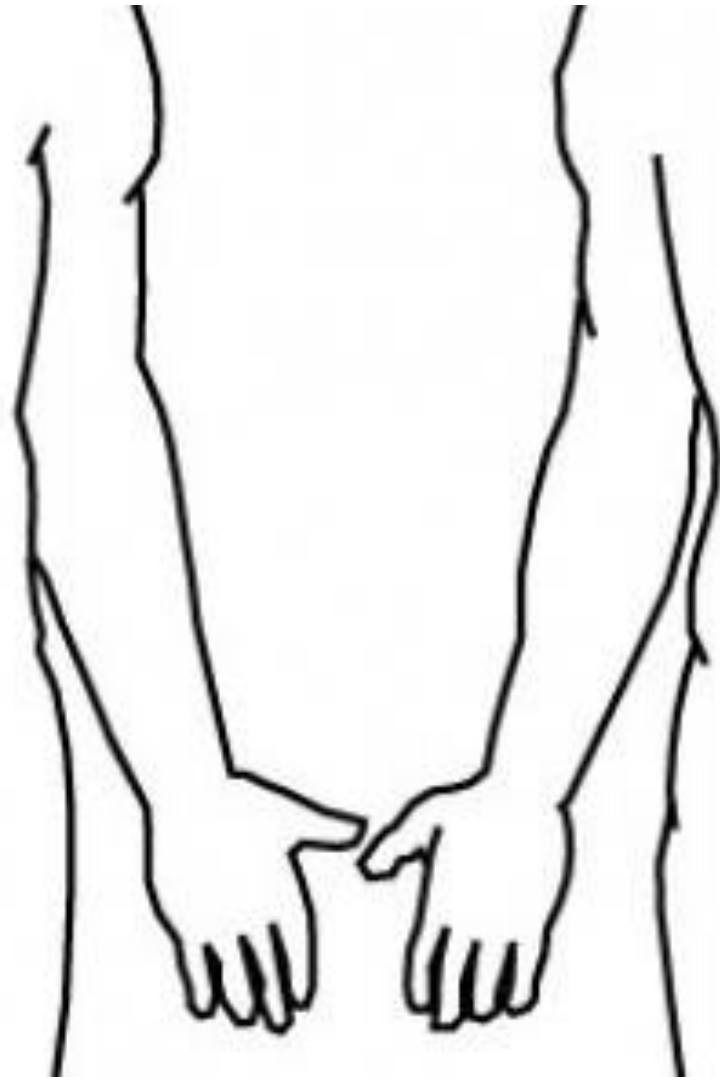
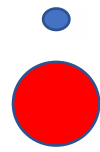
RESULTS - BODY FAT PERCENTAGE

Low  Normal  High  Too high 



タンパク質不足のサイン

- 顎関節の問題
- 椎間板の問題
- むくみ、鼻水、涙目・・・
- 歯茎の問題
- 冷え性（手足が冷えている）
- 不安障害
- けが／傷の治りが悪い
- 運動しても筋肉がつかない
- 揉み返しが出やすい
- 生理痛
- 夜中に何度も起きる
- 風邪をひきやすい
- 不妊、妊娠時、産後の問題
- 握力が弱い
- 臀部筋の退化



たんぱく質

たんぱく質の食事摂取基準

(推定平均必要量、推奨量、目安量：g/日、目標量（中央値）：%エネルギー)

性別 年齢等	男性				女性			
	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹ (中央値 ²)	推定平均 必要量	推奨量	目安量	目標量 ¹ (中央値 ²)
0～5 (月)*	—	—	10	—	—	—	10	—
6～8 (月)*	—	—	15	—	—	—	15	—
9～11 (月)*	—	—	25	—	—	—	25	—
1～2 (歳)	15	20	—	13～20 (16.5)	15	20	—	13～20 (16.5)
3～5 (歳)	20	25	—	13～20 (16.5)	20	25	—	13～20 (16.5)
6～7 (歳)	25	35	—	13～20 (16.5)	25	30	—	13～20 (16.5)
8～9 (歳)	35	40	—	13～20 (16.5)	30	40	—	13～20 (16.5)
10～11 (歳)	40	50	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
12～14 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	45	55	—	13～20 (16.5)
15～17 (歳)	50	65	—	13～20 (16.5)	45	55	—	13～20 (16.5)
18～29 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
30～49 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
50～69 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
70 以上 (歳)	50	60	—	13～20 (16.5)	40	50	—	13～20 (16.5)
妊婦 (付加量) 初期 中期 後期	/				+0	+0	—	—
授乳婦 (付加量)					+20	+25	—	—
	/				+15	+20	—	—
					/			

*乳児の目安量は、母乳栄養児の値である。

¹ 範囲については、おおむねの値を示したものである。

² 中央値は、範囲の中央値を示したものであり、最も望ましい値を示すものではない。

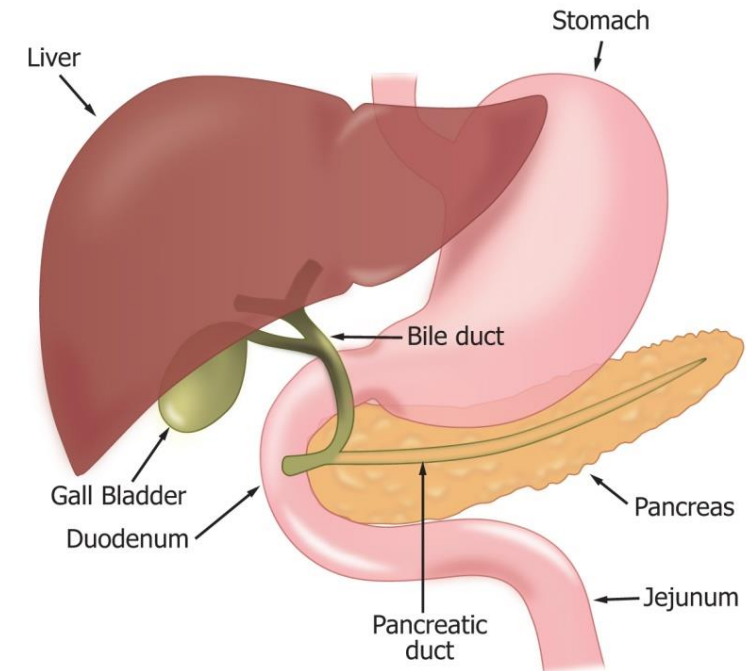
握力測定



年齡	握力					(kg)
	男 子			女 子		
	標本數	平均値	標準偏差	標本數	平均値	標準偏差
6	1112	9.36	2.21	1122	8.79	2.08
7	1122	11.10	2.31	1125	10.42	2.23
8	1119	13.08	2.83	1114	12.31	2.56
9	1124	14.90	3.05	1116	14.13	3.04
10	1105	16.90	3.58	1111	16.71	3.45
11	1119	20.02	4.50	1124	19.58	4.22
12	1388	24.07	5.91	1396	21.71	4.21
13	1401	29.75	7.09	1398	24.22	4.35
14	1396	34.90	7.51	1396	25.59	4.41
15	1406	37.19	6.92	1417	25.44	4.69
16	1432	40.15	7.43	1398	26.31	4.80
17	1421	42.05	7.33	1430	26.81	4.80
18	1042	40.98	6.39	1045	26.57	4.64
19	850	41.77	6.61	788	26.47	4.50
20-24	1270	46.38	7.49	1073	28.16	4.71
25-29	1366	47.03	7.20	1051	28.38	4.81
30-34	1375	47.50	7.52	1189	28.77	4.53
35-39	1527	47.31	7.10	1525	29.17	4.70
40-44	1685	46.95	6.97	1677	29.24	4.43
45-49	1484	46.70	6.62	1465	29.09	4.48
50-54	1247	45.79	6.50	1247	28.29	4.38
55-59	1150	44.93	6.14	1210	27.61	4.13
60-64	1230	43.17	6.27	1367	26.56	4.01
65-69	926	40.19	5.76	929	25.28	3.85
70-74	928	38.06	5.69	921	23.86	3.87
75-79	924	35.74	5.75	921	22.78	3.90

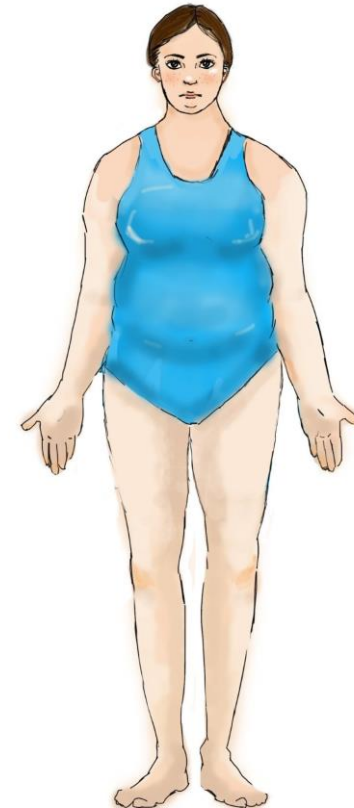
タンパク質の消化

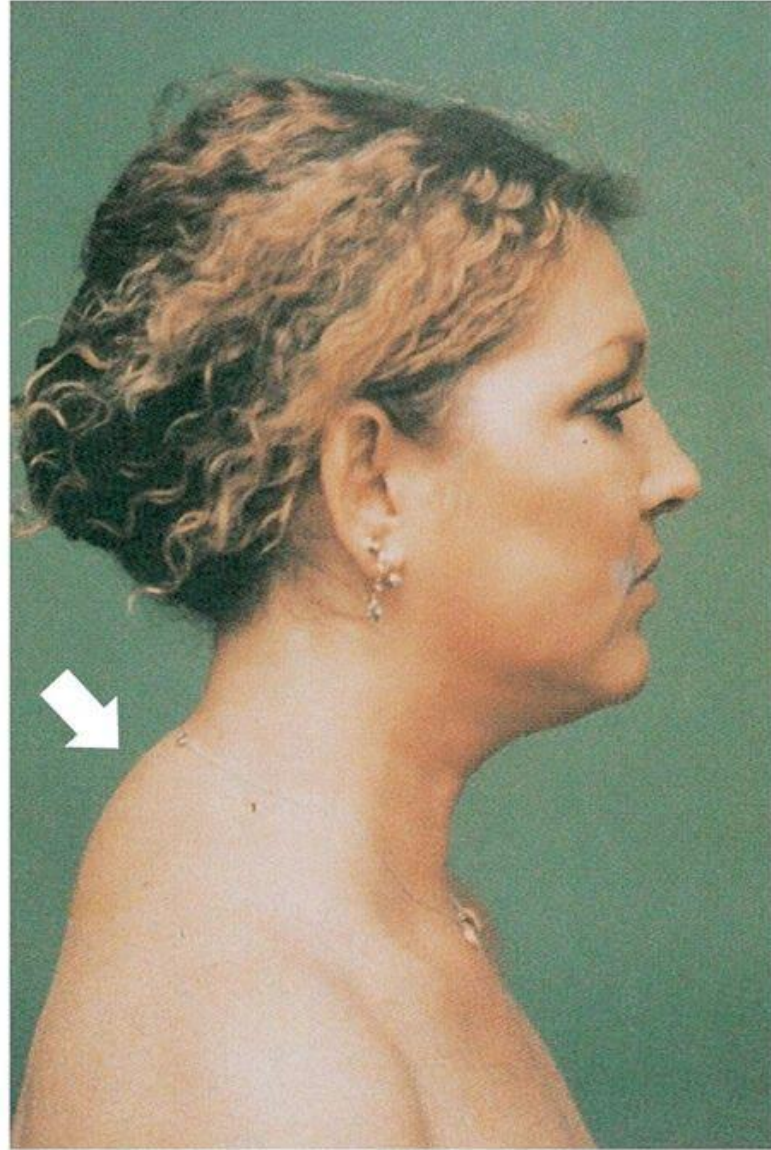
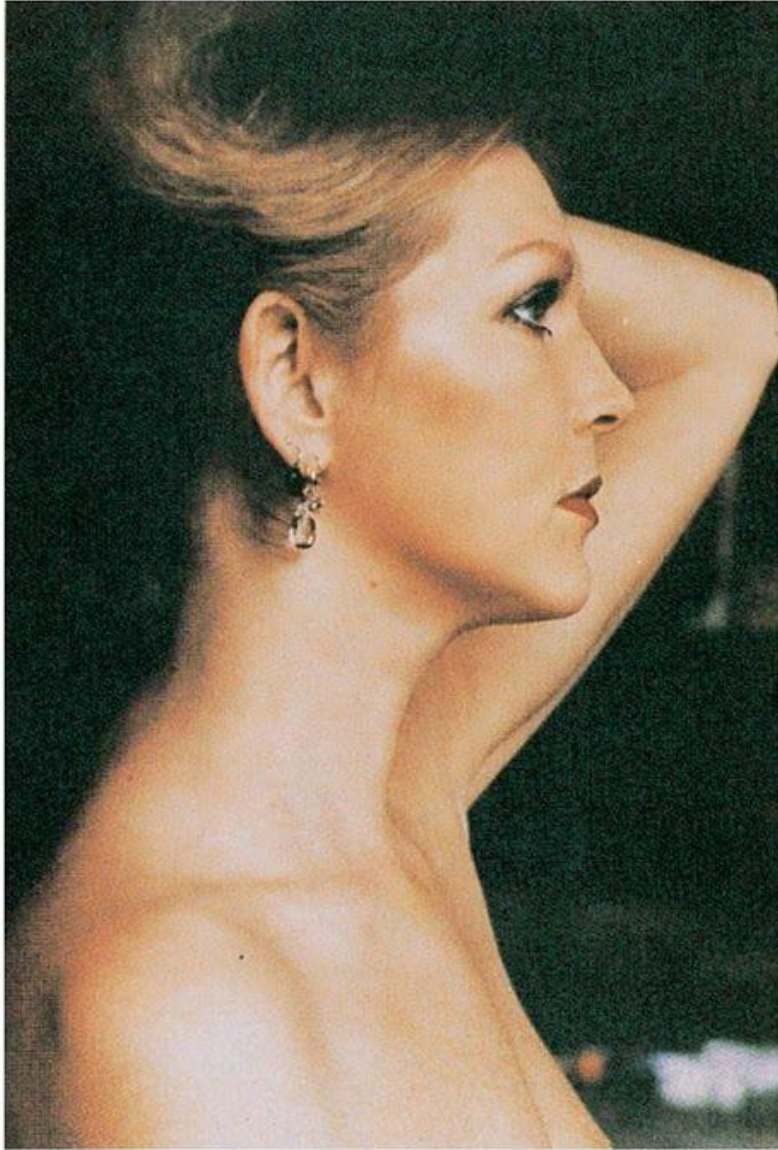
- 胃酸の刺激によってペプシノゲンが分泌され、ペプシン（タンパク質分解酵素）に変換される。
- PPI（プロトンポンプ阻害薬）、H2Blocker（H2受容体拮抗薬）などの長期摂取はタンパク質の消化を阻害し、タンパク質不足を招く可能性がある。長期使用は危険信号

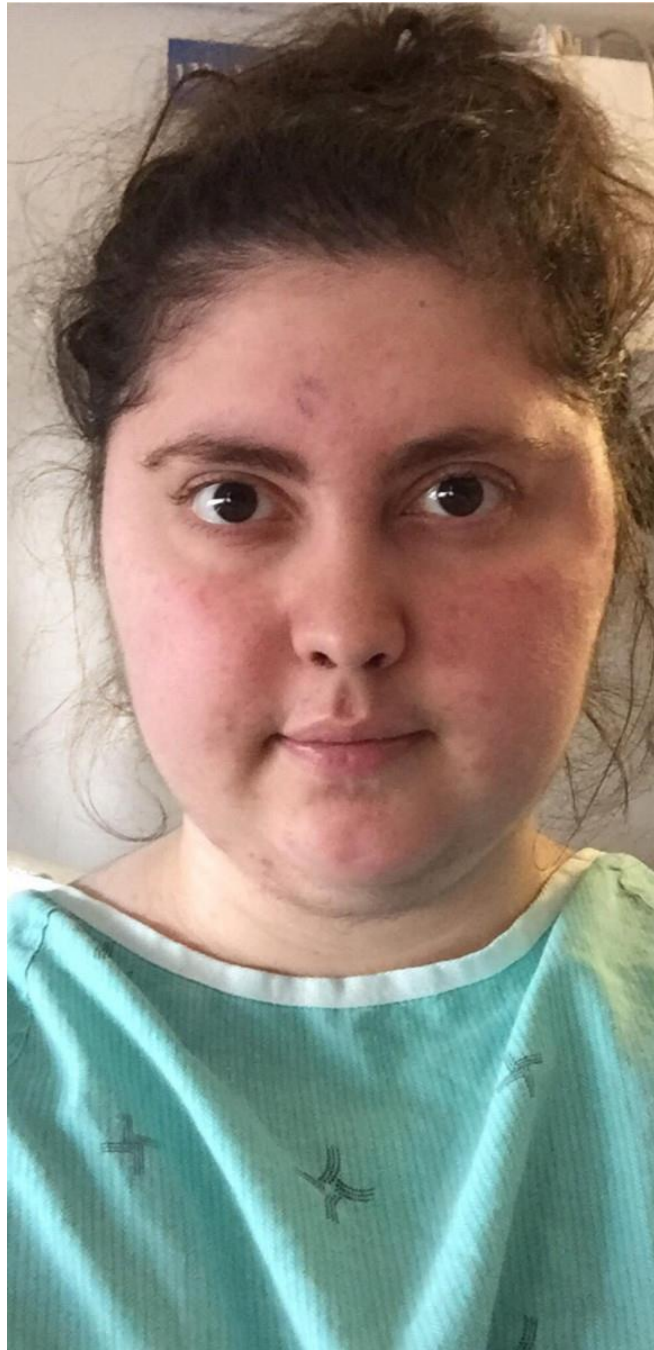


副腎

- 副腎タイプの特徴
 - ストレスホルモン（コルチゾール）の過剰分泌（血液検査には出ないことが多い）
 - 胴回りが太くなる
 - 顔が丸くなる
 - 比較的足や腕は細い
 - 頻尿
 - 塩辛いものを欲する
 - 不眠症
 - イライラ、不安障害
 - 甘いものとカフェイン飲料を欲する
 - 急に立ち上がるとふらふらする

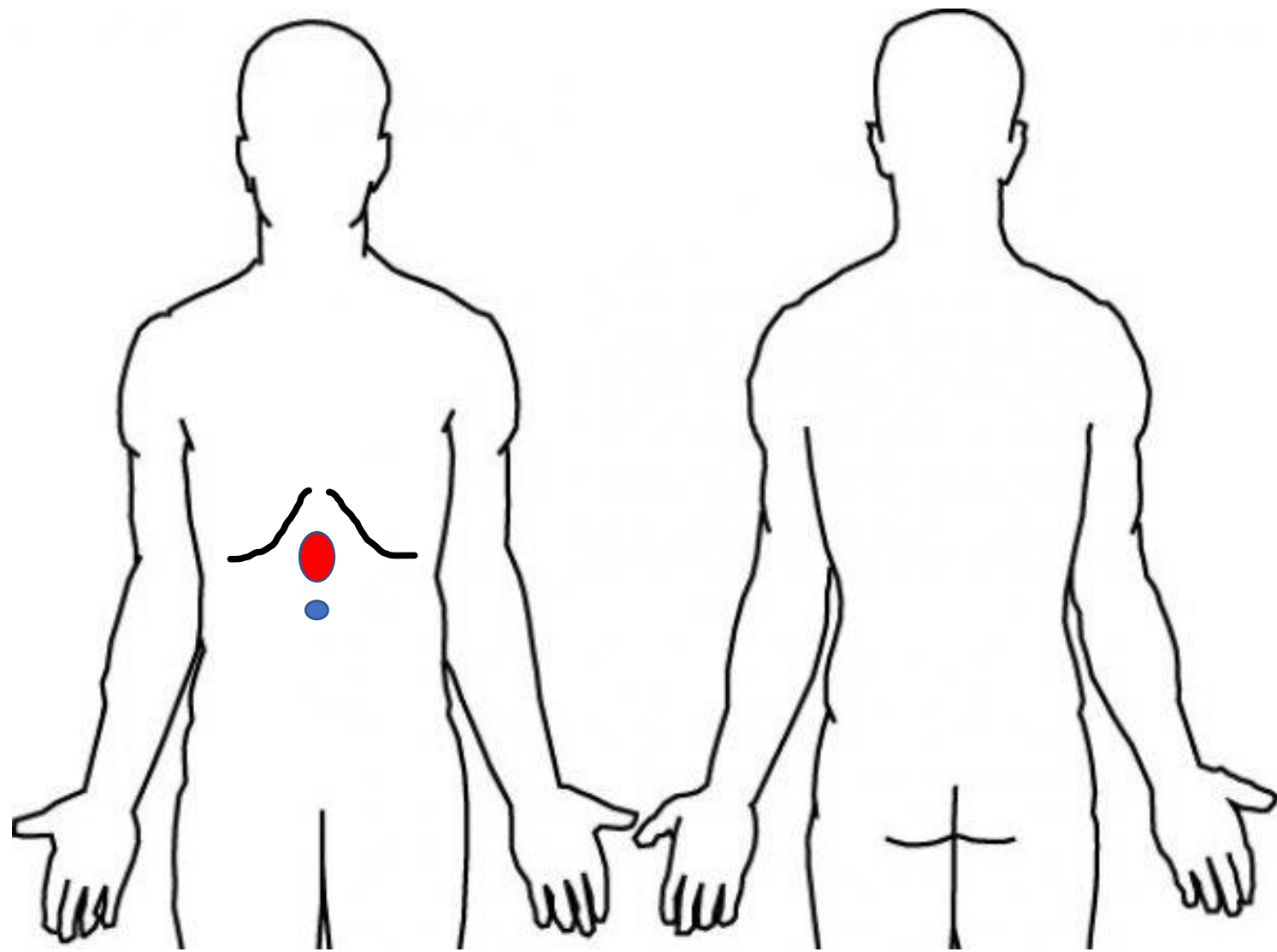






副腎タイプ

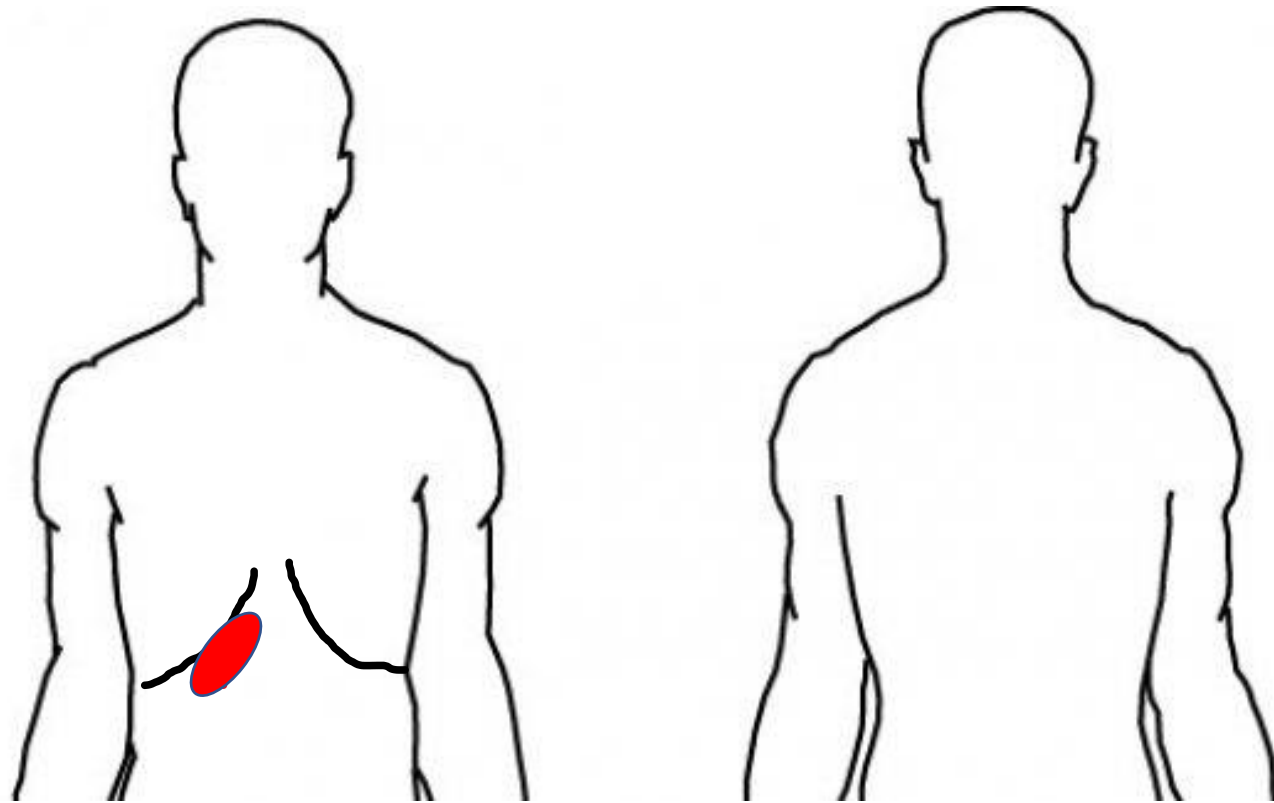
- 副腎タイプは自律神経の交感神経が優勢で、ストレスホルモンの一種であるコルチゾールを必要以上に分泌しています。
- 副腎タイプの人には朝と夜が逆転していることが多く、日中は元気がなく、仕事や家事をこなすためにカフェインや甘いものに頼りがちです。
- 夜になっても体は疲れているはずなのに、目が冴えてきて、寝つきが悪く寝ても数時間で起きてしまうこともしばしば、一日夜中に起きてしまう場合もあります。
- ストレスホルモン（コルチゾール）の影響で、タンパク質を分解してエネルギーを捻出しがちなので、運動しても筋肉はつきにくく、ひどい筋肉痛になることも珍しくありません。
- 肌はたるみ気味で、張りがありません。しわが急速に増えるのもコルチゾールが出すぎているサインです。
- コルチゾールは血糖値を上昇させるため、結果としてインスリン抵抗性・糖尿病・認知症などのリスクが上がります。



血圧

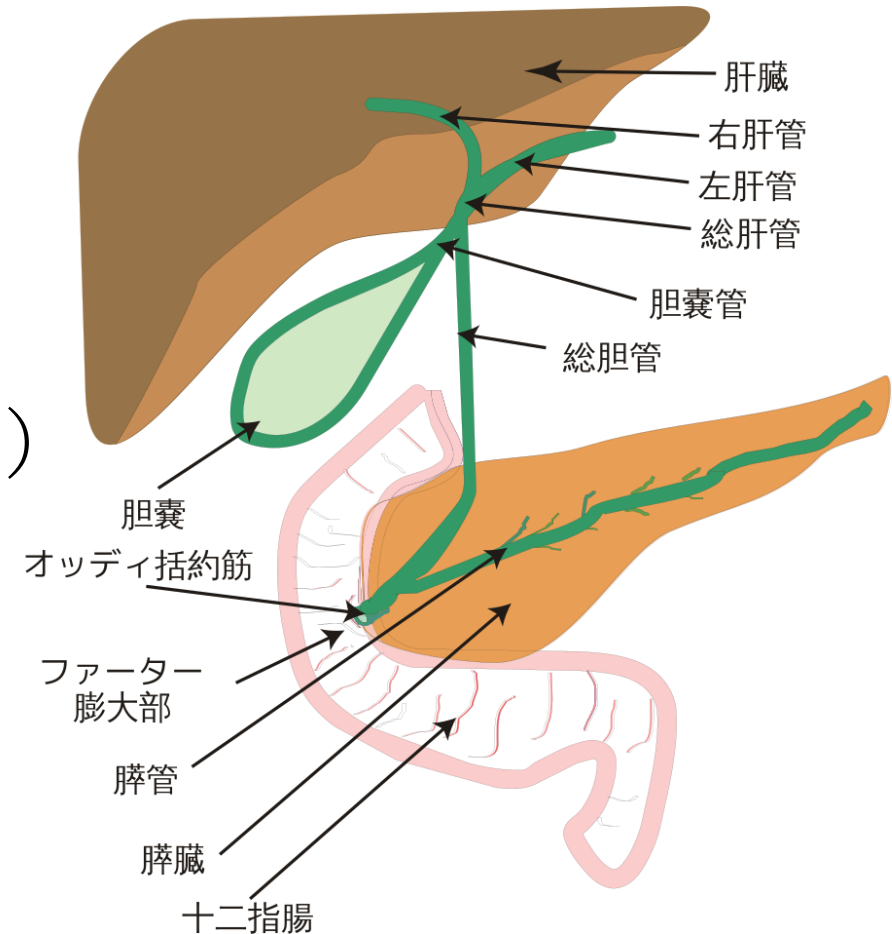
- 高血圧
 - カルシウム、マグネシウム、カリウム不足
- 低血圧
 - 副腎機能異常、甲状腺機能低下、カリウム不足、貧血

胆のう機能、脂質／タンパク質消化力低下

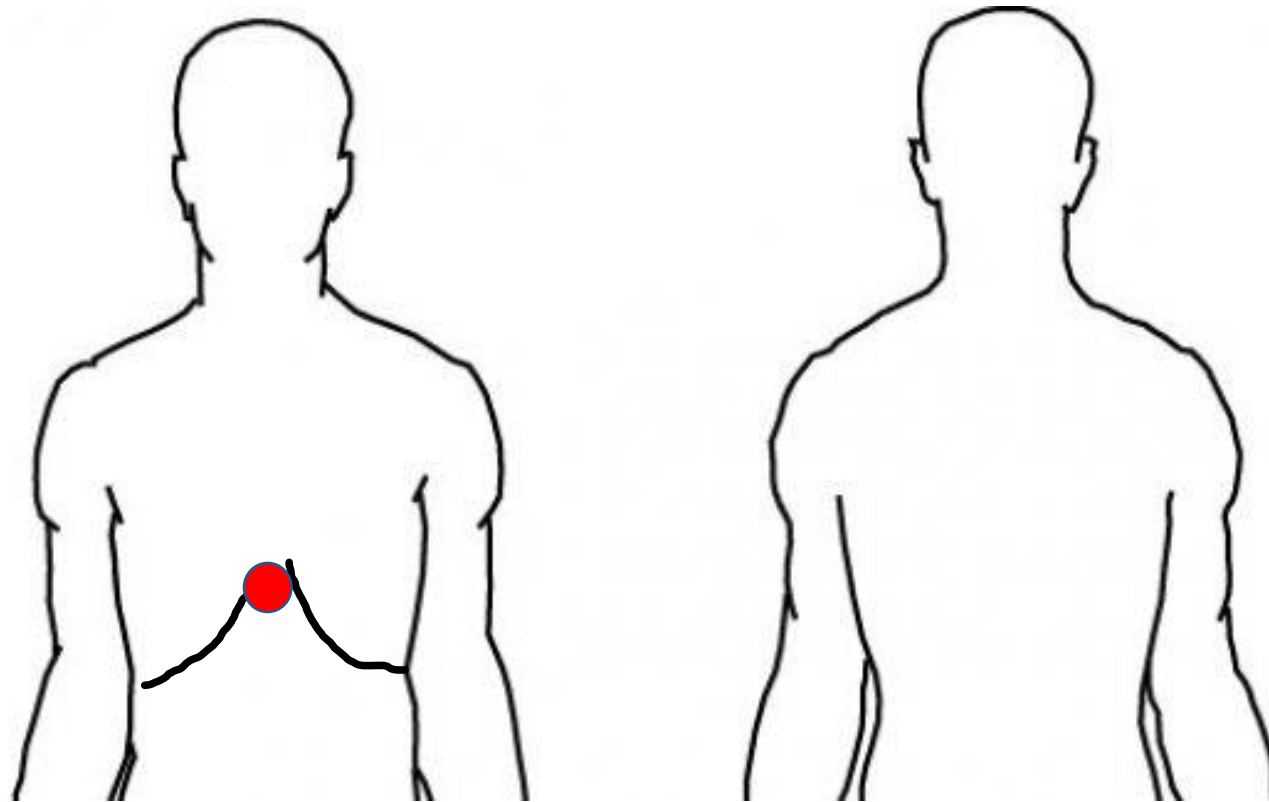


胆のう機能, 脂質／タンパク質消化力低下

- 交感神経
 - 胆のうの筋肉が弛緩
 - オツディ括約筋が収縮
- 胆石
- 食欲低下（特に油物や肉に対して）
- 口の中で酸っぱい味ができる
- 便秘、便の色が薄い
- 胃酸が弱い



胃腸粘膜が弱い or 裂孔ヘルニア



胃腸粘膜が弱い

- 胃潰瘍、十二指腸潰瘍
- 逆流性食道炎
- 制酸剤を頻繁に使用
- ピロリ菌
- ストレス過多（異化現象）

食道裂孔ヘルニア

- 長時間座っている
- 姿勢が悪い（猫背である）
- 胴回りに脂肪がついている
- 対処法
 - 呼吸を吸った状態で手で胃を右斜め下に下げる
 - 胃を下げた状態をキープし、数回激しく息を吐くもしくは咳をする

口

- 口内炎
 - ヘルペス、**B12**不足、アルギニン過剰、グルテン、インスリン抵抗、亜鉛不足、コーヒー／チョコレート／砂糖の過剰摂取
- 歯ぎしり
 - 腸内環境の乱れ、ストレス、マグネシウム不足、コーヒー過剰、アレルギー
- 口角炎
 - ビタミン**B**群不足、鉄不足

舌

- 舌炎
 - ヨウ素不足、B3不足、鉄不足、B12不足、葉酸不足
- 地図状舌
 - 腸内真菌感染、食物アレルギー、ビタミンB群不足
- 味覚がない
 - 亜鉛不足、COVID-19
- 白板症
 - 腸内真菌感染、インスリン抵抗性、糖尿病、アレルギー。

目

- 結膜が白い
 - 貧血
- 飛蚊症
 - ビタミンK不足
- デニー線(Dennie–Morgan fold)
- アレルギー
- 瞳孔
- 副腎
- 麦粒腫
- アレルギー、刺激



目

- 目のクマ、アレルギー、腎機能低下、砂糖／精白穀物過剰摂取
- 目の下が腫れぼったい、甲状腺機能低下
- 結膜炎、アレルギー、感染、ビタミンA不足
- 白内障、インスリン抵抗性、抗酸化物質不足
- 鳥目、ビタミンA不足、亜鉛不足

頭部

- 抜け毛
 - 貧血、脂肪酸不足、自己免疫疾患、低フェリチン、PCOS、甲状腺の問題、ビタミンB群不足、アンドロゲン過多、エストロゲン不足、ビオチン不足、タンパク質不足、硫黄不足
- 髪の毛に潤いが無い
 - 甲状腺機能低下症、脂肪酸不足
- フケ
 - 炭水化物過多、脂肪酸不足、亜鉛不足、セレン不足、ビタミンB群不足

顔面

- ニキビ／吹き出物
 - 乳製品、食物アレルギー、亜鉛不足、SIBO／腸内環境の乱れ、ビタミンA不足、PCOS／インスリン抵抗性、砂糖過剰摂取、アレルギー、胃酸が弱い
- 眉間のしわ
 - アルコール、肝臓病、十二指腸潰瘍
- 酒さ
 - 自己免疫疾患、ピロリ菌、食物アレルギー、腸内感染、腸内環境の乱れ

頸部

- スキンタグ、頸部の色素沈着 (Acanthosisnigricans)
 - インスリン抵抗性、糖尿病予備軍
- リンパ腺が腫れている
 - EBウィルス、慢性免疫不全、アレルギー、HIV、ホジキンリンパ腫
- 甲状腺腫 (Goiter)
 - ヨウ素不足、慢性甲状腺炎

肌

- 乾燥肌
 - 甲状腺機能低下症、脂肪酸不足、ビタミンA不足
- 青あざができやすい
 - タンパク質不足、ビタミンC不足、ビタミンK不足
- 乾癬
 - 腸内環境の乱れ、抗生物質、SIBO
- 傷の治りが遅い
 - 亜鉛不足、甲状腺機能低下、インスリン抵抗性、タンパク質不足、脂肪酸不足、ビタミンC B2 マンガニーズ不足

肌

- 肌のかゆみ
 - 腸内真菌感染、アレルギー、自己免疫疾患、亜鉛不足

爪

- 白い斑点
 - 亜鉛不足
- スプーン爪
 - 鉄欠乏
- 爪が弱い、成長が遅い
 - ミネラル不足、胃酸が弱い
- 爪がもろい
 - 甲状腺機能低下、タンパク質不足、胃酸が弱い、葉酸不足

腹部

- マーフィーサイン (Murphy's Sign)
 - 肝臓／胆のうの問題、脂肪酸不足
- 食道裂肛ヘルニア
 - ピロリ菌
- スクラッチテスト
 - 副腎機能低下
- 触診すると痛みがある
 - 甲状腺機能低下、繊維不足、腸内真菌感染、腸内細菌感染

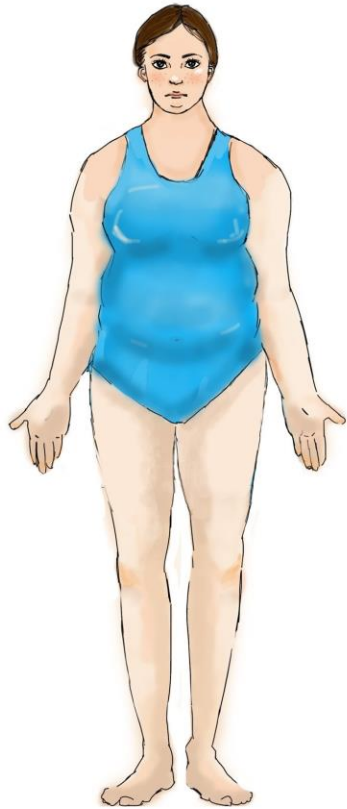
脚

- バビンスキー反射
 - パラサイト、髄膜炎
- 足、足の爪の真菌感染
 - 腸内真菌感染、糖尿病、血流が悪い
- アキレス腱反射が遅い
 - 甲状腺機能低下
- しびれや焼けるような感覚
 - ビタミンB群不足
- 足がつる
 - 電解質のバランス異常（カルシウム、マグネシウム、カリウムなど）、甲状腺機能低下

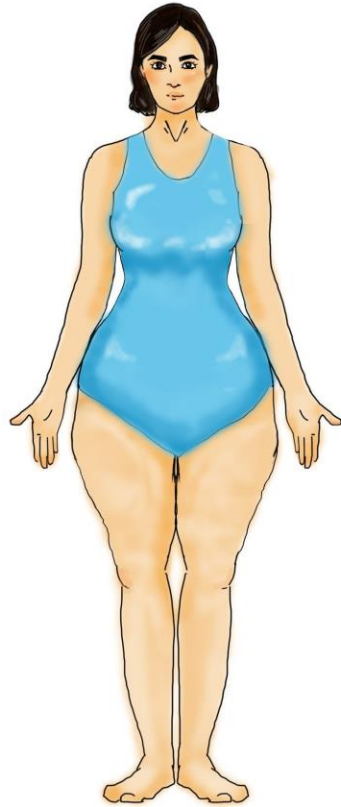
歩くスピード

- 歩くスピードが遅い、床から立ち上がるのが困難
 - タンパク質不足、筋肉量の低下

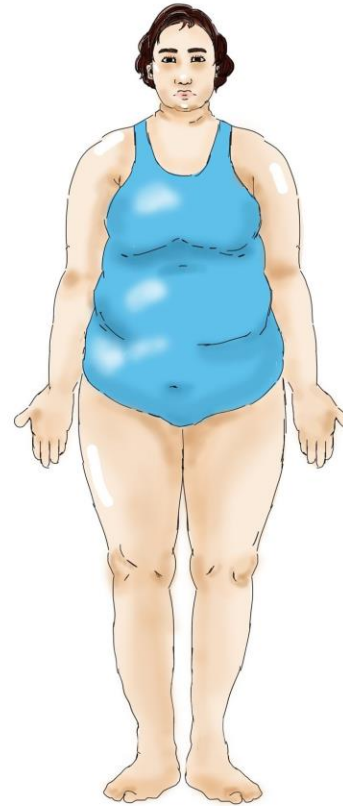
体型でわかる患者の状態



副腎タイプ



卵巣タイプ



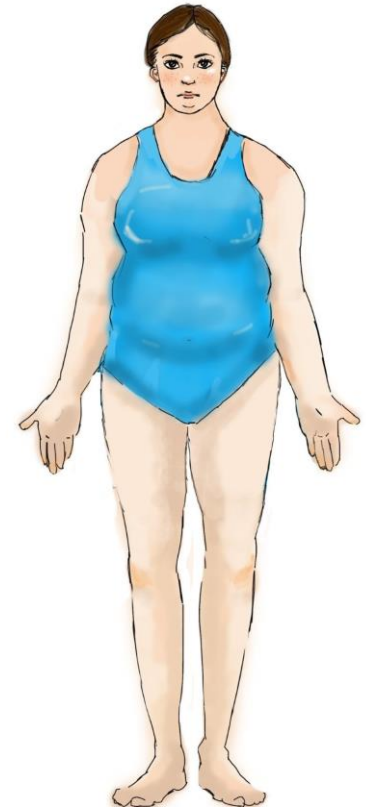
甲状腺タイプ



肝臓タイプ

副腎タイプ

- 副腎タイプの特徴
 - ストレスホルモン（コルチゾール）の過剰分泌（血液検査には出ないことが多い）
 - 胴回りが太くなる
 - 顔が丸くなる
 - 比較的足や腕は細い
 - 頻尿
 - 塩辛いものを欲する
 - 不眠症
 - イライラ、不安障害
 - 甘いものとカフェイン飲料を欲する
 - 急に立ち上がるとふらふらする

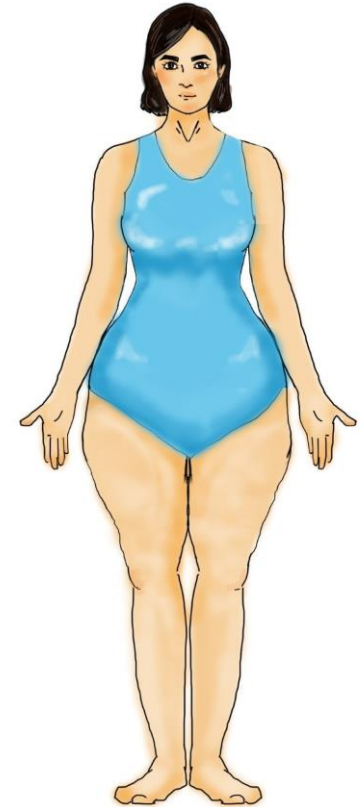


副腎タイプ

- 副腎タイプになる原因
 - 忙しすぎる生活習慣・夜更かし
 - ステロイド剤
 - 血糖値の乱降下
 - 刺激物（特にカフェイン飲料）の過剰摂取

エストロゲンタイプ

- エストロゲンタイプの特徴
 - エストロゲン優勢
 - 下半身（下腹部、おしり、太もも）が太りやすい
 - 月経前症候群
 - 生理前に食欲が増す
 - 生理痛、腰痛を伴うことも多い
 - 生理時の出血が多い



エストロゲンタイプ

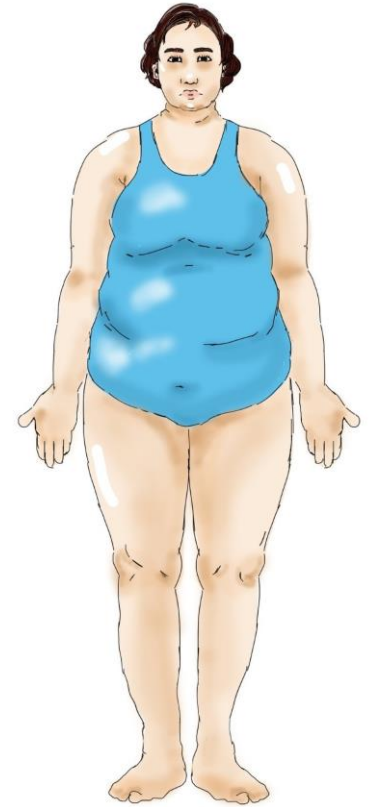
- エストロゲンタイプはエストロゲン優勢状態になっています。エストロゲンが過剰に分泌されていることに加え、肝臓でのエストロゲン処理がうまくできない事と環境から体内に入るエストロゲンによく似た化学物質がさらに状況を悪化させていることがあります。また、黄体ホルモンが減少し、相対的に見てエストロゲンが優勢状態になっていることも珍しくありません。
- エストロゲンタイプは生理や生殖器に関するトラブルが多く、生理不順、月経前症候群に悩まされる傾向にあります。
- エストロゲンタイプは別名、子宮タイプとも呼びますが、子宮を中心に脂肪が蓄積されます。つまり、下腹部、臀部、太ももです。
- エストロゲンが過剰になると、甲状腺ホルモンが適切に機能しなくなりますから、代謝が低下しさらに体重増加につながります。

エストロゲンタイプ

- エストロゲンタイプになる原因
 - 肝臓機能低下
 - 血糖値の乱降下
 - 外国産の肉や養殖の魚
 - 避妊ピル
 - ホルモン補充療法
 - 環境ホルモン（農薬、化粧品、プラスチック、ケミカル全般）
 - 肥満（脂肪細胞がエストロゲンを分泌する）

甲状腺タイプ

- 甲状腺タイプの特徴
 - 全体的に脂肪がつく
 - いつも疲れている・やる気がない
 - 長時間寝ても疲れが取れない
 - 少ししか食べていないのにすぐに太る
 - 炭水化物が好き
 - 肉や油物が苦手・消化不良
 - 乾燥肌
 - 冷え性
 - 高コレステロール
 - 爪に縦の線が入っている
 - 抜け毛が多い



甲状腺タイプ

- 甲状腺タイプは甲状腺ホルモンの働きが鈍い状態です。甲状腺ホルモンは代謝を司る重要なホルモンですから、このホルモンの働きが鈍くなると、体重増加だけではなく、体中すべての細胞の機能が鈍化し、上に挙げたような様々な不定愁訴を訴えるようになります。
- 橋本病などの甲状腺機能低下症が原因であることももちろんありますが、大半はホルモンは甲状腺から分泌されていても、ホルモンが活性化されないために甲状腺機能低下症のような症状が出ています。このような人は明らかな症状があるにもかかわらず、病院に行っても検査をしても正常な結果が出ますから、適切な治療を受けることができません。
- ホルモンが上手く働くためには、ホルモンが活性化（働ける形に変換されること）されなければなりません。活性化を行う主な臓器は、肝臓と腸ですから、甲状腺タイプの人々が体重を落とし、元気が満ち溢れるようになるためのカギは、肝臓と腸の機能を改善することです。

甲状腺タイプ

- 甲状腺タイプになる原因
 - 肝臓機能低下
 - 腸機能低下
 - マイクロバイオームの乱れ
 - 橋本病
 - 食物アレルギー（特に小麦と乳製品）
 - 避妊ピル、ホルモン補充療法
 - 血糖値の乱降下
 - 貧血

肝臓タイプ

- 太鼓腹
- 高脂血症
- 関節の痛み
- シミが多い
- 肌の問題が多い（ニキビ、吹き出物、肌荒れなど）
- 膨満感
- 食後眠たくなる
- 痔になりやすい
- 右の肩・首がこる、寝違える
- 胆石がある・胆のうを摘出した
- ケミカルに敏感である

- 軟便・下痢
- 息が臭い
- 油物が好き・油物を食べると気分が悪くなる
- 寝起きが悪い・朝からだが硬い
- 脳に霧がかかったようである
- 朝方眠りが浅くなる
- 背中が痛い
- 舌に白い膜がついている
- アルコール飲料を頻繁に飲む



肝臓タイプ

- 肝臓タイプは典型的なメタボリック症候群の状態と言えます。将来的に、心臓病、脳梗塞、糖尿病、がん、自己免疫疾患になるリスクが高くなっています。肝臓は解毒に加え、食事から摂取した栄養素を血、肉、エネルギーに変換する下準備をするきわめて重要な臓器です。
- 肝臓の機能が低下することによって、数えきれないほどの健康問題が発生します。言い換えれば肝臓機能を正常に保つことは元気に長生きする秘訣とも言えるでしょう。
- 他のタイプ（副腎、エストロゲンが、甲状腺）であったとしても、すべての場合において肝臓の機能を高めることは必須条件となります。

肝臓タイプ

- 肝臓タイプになる原因
 - インスリン抵抗性（インスリン過剰分泌） ・ 血糖値乱降下
 - 加工食品の食べ過ぎ
 - お酒の飲みすぎ
 - 炭水化物の食べ過ぎ
 - 運動不足 ・ 長時間座りすぎ
 - タンパク質不足
 - Bビタミン群不足
 - 野菜不足
 - 夜更かし