

学校に行けない子供
仕事に行けない大人

はじめに

当院で開設以来、多くの不登校のお子さんや仕事に行けなくなった患者さんを診てきました。ここには共通する原因があり、ほとんどの症例が二つの身体の仕組みを改善することで学校や仕事場に復帰しています。

*
早い症例では1週間で、劇的に改善した症例もあれば、半年以上かかりながら、ゆっくり改善した例もあります。

*
ぜひ、困難な状況にある現在の自分から抜け出して、自分自身と家族に笑顔を取り戻すきっかけにしてください。この本を届けたいと思います。

*
症例の中には、外に出ることさえ困難な方もいます。この本は、そういう方がクリニックに来ることなく、ある程度は改善できる方法も記載してあるので、できることから試してください。

*
「不登校」や「仕事に行けなくなる」ことは怠けではありません。よって忍耐や根性論では決してなく、ほんのわずかな身体の仕組みにあり、解決できる問題であることに気付いて

ていただくことを願います。

一般的な啓発本

不登校は特に珍しくもなく、ごくありふれた問題になりつつあります。これらの対応に
関するアドバイス本も多く出版されており、不登校を専門に扱う教育機関や支援団体から
の本が多いようです。仕事におけるストレスから同様の問題に陥った大人たちへの啓発本
においても、そこに書いてある改善への取り組みは、それぞれの現場の苦勞と実績から裏
付けされており、概ね正しい方向性であると読み取れます。

*

少なくとも、不登校、仕事に行けなくなる人に「うつ病」や「新型うつ病」などと診断し、
薬が処方されるケースよりは安全であるし、根本的な解決への道標になっています。

薬物治療

薬物では、不安感を改善させる薬が強くなれば、集中力ややる気は低下します。一時的に
バランスがとれても、些細なことをきっかけにコントロールが難しくなります。そうする
とそこにまた薬剤が追加されます。

そもそも「不登校、仕事に行けなくなる人」に対しての薬物治療の多くは、誤りであると考えています。

「不登校、仕事に行けなくなる人」の問題は、脳内の神経伝達物質のバランスの問題だけではないのに、この点だけの一方的な治療では、処方が効果的なケースは少なく、薬の副作用も出やすく、さらに薬が増えてしまうケースの症例が当院を受診します。

精神科の薬剤を全面的に否定するつもりはありません。時に必要とされることも理解できます。しかし、根本的な解決にはならないことは誰もが感じる事実です。

現在まで、当院で薬物が必要であった症例は存在しません。

そもそも「うつ病」や「新型うつ病」も一定の「抑うつ症状」があれば診断されて、薬物治療になっていますが、その原因の九割は「低血糖症状にともなう抑うつ状態が原因」であると警笛を鳴らしている先生方もいます。

学校環境や職場環境の明らかかな問題を除けば「抑うつ症状」が出現するほとんどの仕組みは「副腎機能の低下」と「脳内の神経伝達物質の過不足」です。薬物治療は後者の不安定な部分の治療だけしか行っていません。

当院で経験した多くの「副腎疲労症候群」と「脳内伝達物質バランス不具合」は必ず共に存在していました。そしてそれは、薬物は必要なく改善することがわかりました。

この本が困難に直面している方の希望になることを望んでいます。

目次

第1章【理屈はいいから改善したい人用】	013
1 「学校に行けない」のは、どこに問題があるのか？	013
「仕事に行けない」のは、どこに問題があるのか？	025
2 理屈はいいから改善したい人のためのフローチャート	038
（文章を見る気力もない方用）	
3 身体チェック表	040
4 改善のためにまずすること	042
第2章【ある程度、理屈を知ってから改善したい人用】	049
1 「学校に行けない漫画」から読み取られる問題の解説	049

「仕事に行けない漫画」から読み取られる問題の解説	055
2 「副腎疲労症候群」と「脳内神経伝達物質バランス不具合」の関係 (詳しくは第3章)	060
3 「改善のためにまずすること」と関連する問題のまとめ 【身体チェック表】	062
第3章【しっかり、理屈を知ってから改善したい人用】	065
I 「副腎疲労症候群」& II 「脳内伝達物質バランス不具合」をどうすべきか？	065
I 「副腎疲労症候群」	065
1 症例紹介	065
① 当院で経験した最も副腎疲労が重症だった患者さん	065
② 一般的な副腎疲労のお子さんの紹介	068
③ 一般的な副腎疲労のお母さんの紹介	070
④ 一般的な副腎疲労のお父さんの紹介	072

「副腎疲労症候群」…どんな人でも副腎は疲労する。

1) 副腎ってなにしているの？

① 副腎皮質ホルモン

② 副腎髄質ホルモン

③ 副腎と相関するホルモンたち

2) 副腎が疲れるとどうなるの？

① 一般的な症状

② その症状が現われる理由

③ なぜ副腎疲労が「うつ病」とされてしまうのか？

④ 副腎疲労からくる「低血糖症」のしくみ

3) なぜ副腎は疲れるの？

① 現代人の糖質過剰な食生活

② それによって何が起こるのか？

③ 副腎疲労になりやすい人とその理由

④ 腸の役割と影響

(i) 腸カンジタ

(ii) リーキーガット症候群

074

074

076

079

080

084

084

087

091

093

096

096

097

098

100

(iii) SIBO (腸内細菌異常増殖症候群)	
⑤ マグネシウム (Mg) 不足	104
⑥ 重金属の影響	108
(i) 水銀の種類	
(ii) アマルガム (無機水銀)	
(iii) 解毒機能 (葉酸回路、メチレーション回路)	
⑦ 環境ホルモンの影響	111
⑧ 亜鉛不足	112
4) どうしたら副腎は元気になるの?	113
① 糖質制限の必要性和意味 (どの程度の糖質制限をすべきか?)	113
軽症例と重症例では糖質制限の仕方が異なる	113
軽症例か重症例なのか、自分で判断する方法	114
② 副腎を疲労させやすい食材	115
清涼飲料水	
カフェイン飲料・食材	
加工食品・冷凍食品	
避けるとよい油、なるべく多く摂りたい油	
③ デトックス (解毒) についての知識を持つ	120

④ 摂ってもらいたいビタミンB群のこと	121
⑤ ビタミンCの役割(動物実験で明らかになっていること)	121
⑥ マグネシウム(Mg)の重要性	122
⑦ ミトコンドリアの機能を改善する仕組み	124
⑧ 腸の改善方法	127
⑨ 肝臓の改善方法	131
⑩ 脳・肝臓・腸の循環方法	133
⑪ 重金属の影響とは	133
⑫ 小麦のグルテンの問題	137
⑬ カゼインの問題	140
⑭ 糖の種類とその問題	142
⑮ 大切なケトン体	149
⑯ 「頑張らない」ことは大切	150

II 脳内神経伝達物質..... 152

1 脳内神経伝達物質の図	154
脳内伝達物質とは	157

①抑制系(各物質の不足、正常、過剰)	158
②興奮系(各物質の不足、正常、過剰)	161
③調節系(各物質の不足、正常、過剰)	162
2 脳内神経伝達物質(セロトニン、ドーパミン、ノルアドレナリン)に関する 精神症状の相関図	164
3 脳内神経伝達物質は栄養で作られる	
1) 脳内伝達物質の酵素の働きには個人差がある	164
2) 脳内伝達物質の材料であるタンパク質(アミノ酸に分解させる条件)	167
3) 脳内伝達物質合成の酵素に働く補酵素 .. 鉄	167
①潜在性鉄不足を見つける方法	168
②鉄不足によくみられる症状	168
4) 脳内伝達物質合成の酵素に働く補酵素 .. ビタミンB群	169
①ビタミンB群の不足で影響される検査データ	169
②ビタミンB群の不足で現れる症状	170
5) 脳内伝達物質合成の酵素に働くその他のミネラル(Mg、銅)	170
6) 精神的な影響を及ぼす他のミネラル(ビタミン)	171
①亜鉛	171

② ビタミンD 172

7) 脳内神経伝達物質を安定させる方法 173

第4章 その他の問題 176

1 大人で内服している薬剤などの影響 176

1) 抗うつ薬の処方を誤ると衝動性が発生 176

2) 急激なコレステロールを低下させる薬剤 177

第1章 【理屈はいいから改善したい人用】

1 「学校に行けない」のは、どこに問題があるのか？

- ① 部活を頑張っている。まじめ。学級委員。他人に発散することなく、自分でストレスを抱え込んで頑張るタイプ。
いい子と評価されている。
- ② 疲れが改善しなくなる。昼ごはん後とても眠くなる。
夕方疲れがピーク。菌がしり、食いしばりのある子供もいる。
なんとなく身体がすつきりしない。空腹時にイライラする。
- ③ 食生活は炭水化物がメイン。清涼飲料水常飲。間食に菓子。
- ④ もともと食が細い、胃が悪い。便秘または軟便が多い。
緊張で下痢しやすい。
- ⑤ 食後に眠くなり、勉強に集中できない。
- ⑥ 嫌な夢、怖い夢、リアルな夢をよく見る。

⑦自分の好きなことを行う気力はある。学校を休みがちになる。
家でゴロゴロしていることが多くなる。

⑧甘いものを食べると少し身体が楽になるが、その後倦怠感が強くなる。

⑨一時的に肌荒れ症状・乾燥肌・あせも・アトピー・性皮膚炎・

ニキビなどが悪化。表情が暗くなる。笑顔がなくなる。

⑩他人と接することが煩わしい。

⑪頭痛。腹痛、倦怠感など不定愁訴体調が増えてくる。

精神科の薬が効かない。

⑫不登校成立！

学校に行けない子供



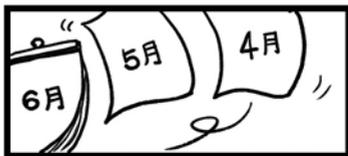
マンガ/高橋嗣明

短い漫画の中で、
子どもの身体に
何が起きているのか？





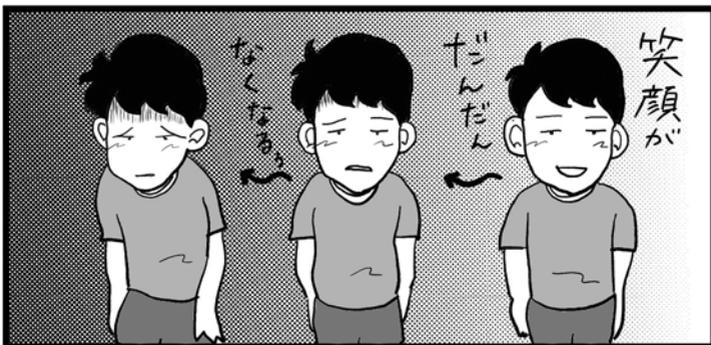








⑨肌トラブルが多い





ここまでの漫画で、

「ああっ、そうそう。大体こんな感じ」と感じた方
次の章に進みましょう。

「仕事に行けない」のは、どこに問題があるのか？

- ① 毎日忙しく、仕事に追われている。さぼることができず、つい仕事を引き受けてしまう。ストレスは受け流せる。
- ② 仕事のストレスが溜まってゆく。ストレスが受け流せなくなってくる。
- ③ コーヒーを1日何杯も飲む。
またはカフェイン入りの栄養剤を頼りにしている。
次第に依存してゆく。本人に危機感はない。
飲んだ後は少し身体が楽になる。
- ④ お昼はコンビニ食や外食が多い。
甘いもの、チョコレートが好き。
- ⑤ 疲労感が取れなくなる。
- ⑥ 朝起きにくくなってくる。たくさん寝てもすっきりしない。
- ⑦ 仕事のストレスをコントロールできなくなる。

⑧ 全く朝起きられなくなる。

⑨ うつ病と診断

⑩ 薬を飲み始めたが、一時的に少し楽になったが朝は起きられない。
時に薬剤の副作用で衝動性行動が起きる。

⑪ 仕事に行けなくなる。