



甲状腺の病気について



(公財) 鳥取県保健事業団
鳥取市富安二丁目9番4

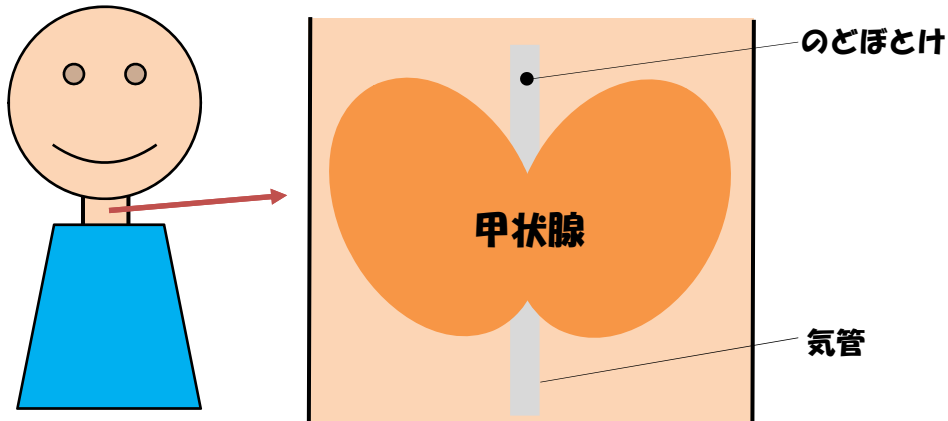
Tel 0857-23-4841

甲状腺の病気は女性に多く、体調不良の原因が甲状腺であった、ということもあります。
今回は、甲状腺の病気や症状についてご紹介します。普段意識することが少ないかもしれませんが、
参考にしてみてくださいと思います。

甲状腺とは

甲状腺は、のどぼとけのすぐ下あたりにある、蝶の形をした小さな臓器です。柔らかい臓器で、普段は
外から触れてもわかりませんが、腫れてくると自分で触れることができます。

主な役割は、甲状腺ホルモンの分泌です。甲状腺ホルモンには、新陳代謝を促進する、発育の促進、体
温の調節などの働きがあります。



どのような症状があるの？

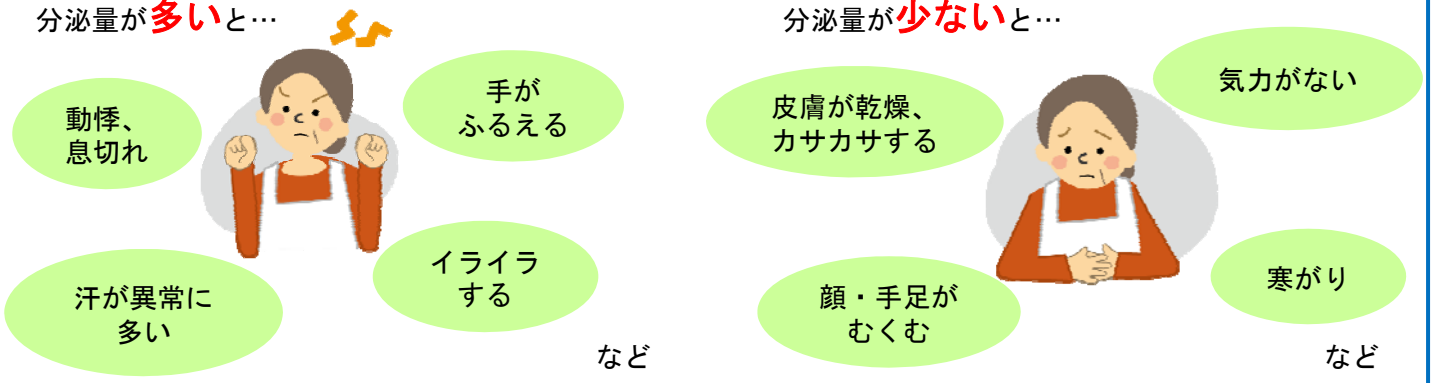
甲状腺ホルモンが多くなったり、少なくなったりすることで、様々な症状が現れます。
まずは、次のような症状がないか、チェックしてみましょう。

- | | |
|---------------------------------------|---|
| <input type="checkbox"/> 動悸がする、息切れがする | <input type="checkbox"/> 特にダイエットなどしていないのに体重が減ってきた |
| <input type="checkbox"/> 汗が異常に多い | <input type="checkbox"/> 皮膚が乾燥して、カサカサになる |
| <input type="checkbox"/> 顔・手足がむくむ | <input type="checkbox"/> 首が腫れている |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 手がふるえる |
| <input type="checkbox"/> イライラする | <input type="checkbox"/> 便秘しやすい |
| <input type="checkbox"/> 体が重い、だるい | <input type="checkbox"/> 月経が不順になった |
| <input type="checkbox"/> 体が冷える、寒がり | <input type="checkbox"/> 気力がない |

症状は、甲状腺ホルモンの分泌の量によって異なります。

分泌量が**多い**と…

分泌量が**少ない**と…



甲状腺の病気にはどんなものがあるの？

甲状腺の病気には、主に次のようなものがあります。

- ① 甲状腺ホルモンの分泌が**多い**・・・**バセドウ病、甲状腺機能亢進症**
 - ② 甲状腺ホルモンの分泌が**少ない**・・・**橋本病、甲状腺機能低下症**
- この他にも、良性腫瘍、悪性腫瘍などがあります。



バセドウ病と橋本病について、原因と症状は以下をご参考ください。

	原因	症状・特徴
バセドウ病	甲状腺ホルモンが過剰につくられることが原因。	甲状腺の腫れ、眼球突出、動悸、イライラする、汗が異常に多い、暑がり、疲れやすい、だるい、など。 20～30歳代での発病が多く、女性に多い。
橋本病	自己免疫の異常が原因である炎症が、甲状腺に起きることが原因。何がきっかけで、自己免疫に異常が起こるのかは、はっきりしていない。	甲状腺の腫れ、顔・手足がむくむ、皮膚が乾燥してカサカサする、寒がりになる、気力がない、など 甲状腺の病気の中でも、圧倒的に女性に多い。

表面の症状チェック、上記のバセドウ病や橋本病の症状で思い当たる症状がある、首が腫れている気がする…など、気になる症状がある、症状があつてつらいと感じていたら、無理をせず、早めに病院を受診しましょう。

病院を受診される際には、**内分泌科**をお勧めします。お近くにない場合などは、内科でも構いません。



栄養コーナー 腸内環境を改善して、免疫力アップ！

これから寒くなり、体調が気になる季節ですね。なんだか最近体調がすぐれない、風邪をひきやすい、ということはありませんか？

もしかしたら腸内環境が乱れているのかもしれない。食生活を見直して、元気な毎日を取り戻しましょう！

腸内環境改善へのステップ① 便秘を改善しよう！

腸内に便がたまっていると、肌荒れや吹き出物などの肌トラブル、食欲不振、痔などの原因となります。

まずは、便秘を改善して腸の中をキレイにしましょう。

⇒便秘解消のために・・・

食物繊維を含む食品を積極的に！海藻類や野菜類（特に根菜）、果物には食物繊維が豊富に含まれています。毎回の食事でこれらの食品を取り入れるように心がけてみてください。



腸内環境改善へのステップ② 善玉菌を増やそう！

腸内には悪玉菌と善玉菌といわれる細菌がいます。

悪玉菌は発がん物質や悪臭物質を生成する活動を行います。善玉菌は悪玉菌の活動を抑制し、便秘解消や脂質異常症の改善、大腸がんの予防、免疫力の強化などに力を発揮します。善玉菌の主な栄養源は、オリゴ糖といわれる糖分です。オリゴ糖は20種類くらいあり、玉ねぎやごぼうなどの野菜やはちみつ、大豆、乳製品などいろいろな食品に含まれています。

⇒善玉菌として有名なものがビフィズス菌ですが、これを含む食品とオリゴ糖を含む食品を組み合わせることで、腸内の善玉菌を増やすことが期待できます。この時、空腹の状態だと善玉菌が胃酸に負けてしまうこともあるため、食後の胃酸が弱まっている間に食べるのがお勧めです。