

地域健康情報誌 [テ・ア・テ]

Vol.22

おかげまで
5周年

Te・A・Te

特集
甲状腺機能
の病気に注意を



2017
春
社会医療法人大雄会



甲状腺機能の病気にご注意を

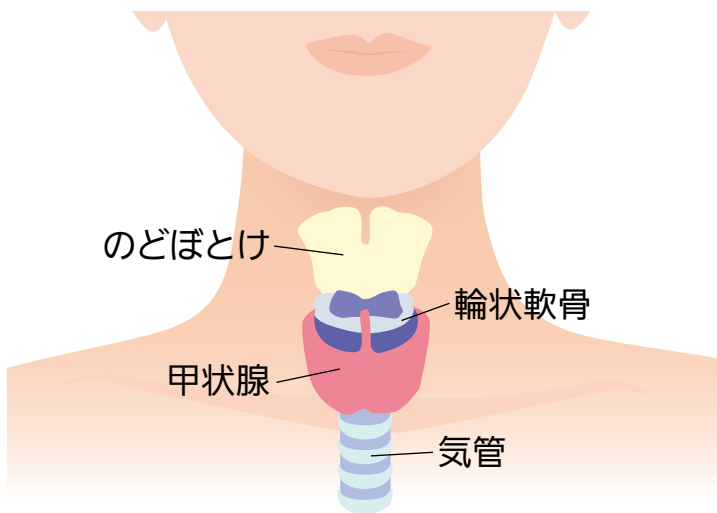
甲状腺の病気は、中高年の女性に多く見られる病気です。ある調査では、40歳以上の成人女性100人のうち17人程度が何らかの甲状腺の病気をもっているといわれています。特に原因がはっきりしていない事も多いため、自律神経失調症や更年期障害、産後うつ病などと誤って診断されてしまう場合もあります。

今回は「甲状腺」の病気についてきちんと理解してもらうことを目的にご紹介します。



総合大雄会病院副院長
内分泌・糖尿病内科 村瀬 寛 医師

甲状腺とは？



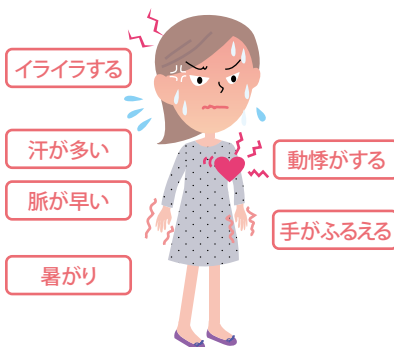
甲状腺は首の真ん中よりやや下、のどぼとけのすぐ下のあたりにあり、蝶が羽を広げたような形をしています。正常な場合はその存在はほとんどわかりませんが、病気になると腫れて見た目にわかるようになることがあります。甲状腺からは甲状腺ホルモンが分泌され、身体の新陳代謝を調節しています。病気により甲状腺ホルモンが多すぎたり、あるいは少なすぎたりすると、様々な症状が出ます。また、腫瘍ができることもあり、多くは頸動脈の超音波検査やCTなどで発見されることもあります。

甲状腺の病気の種類、主な症状

甲状腺ホルモンが多すぎる状態を「甲状腺機能亢進症」(以下、亢進症)といい、主な病気にバセドウ病があります。また、甲状腺ホルモンが少なすぎる状態を「甲状腺機能低下症」(以下、低下症)といい、橋本病の一部や甲状腺摘出術後などがあります。バセドウ病や橋本病は免疫の異常と考えられ、女性に多くみられるのが特徴です。

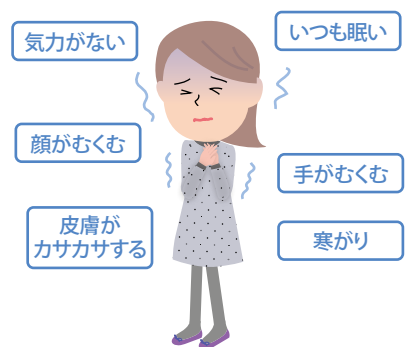
バセドウ病

新陳代謝が活発になりすぎ、汗かき、暑がり、疲れやすさ、動悸、頻脈、息切れ、体重減少、手足のふるえ、軟便などの症状(甲状腺中毒症状)^{※1}がみられます。また、甲状腺の腫大や眼球の突出、目つきのきつさも伴います。



甲状腺機能低下症

新陳代謝が低下し、無気力、皮膚の乾燥、低体温、寒がり、徐脈、むくみ、声のかすれ、便秘、物忘れ、髪や眉が薄くなるなどの症状がみられます。



※1 まれですが甲状腺中毒症状を呈する疾患で発熱や前頸部痛をきたす亜急性甲状腺炎があります。



甲状腺の病気をチェックしましょう

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 夏が苦手である(汗っかきである) | <input type="checkbox"/> 食欲があるのに体重が減った |
| <input type="checkbox"/> すぐに動悸・息切れがする | <input type="checkbox"/> 手・足にふるえがある |
| <input type="checkbox"/> 疲れやすい | <input type="checkbox"/> 首(のど)に腫れを感じる |
| <input type="checkbox"/> 落ち着きがなく、イライラしてしまうことが多い | <input type="checkbox"/> 眼球が突出してみえる |

※チェック項目が3つ以上ある場合は、一度病院で検査を受けてみましょう。



甲状腺機能の主な検査

主な検査は甲状腺ホルモン(FT3、FT4)、甲状腺刺激ホルモン(TSH)や甲状腺自己抗体(抗サイログロブリン抗体、抗甲状腺ペルオキシダーゼ抗体、抗TSH受容体抗体など)の測定、超音波検査、シンチグラフィなどがあります。



触診で甲状腺の状態やしこりの有無を確認します

病気の予防・注意点

家族内に甲状腺疾患が多発することがあります。日常は症状がなくても妊娠や出産に伴ってホルモン異常が出ることもあるため、家族の中で甲状腺疾患を治療していた方(もしくは治療している)がいる若い女性は予め検査を受けておくと良いでしょう。

甲状腺ホルモンの原料であるヨウ素(ヨード)は海藻などに多く含まれますが、昆布やワカメなどの海藻を過剰に摂るとホルモンが低下することがあります。甲状腺ホルモンが少ないと血液中のコレステロールは増加する(高脂血症)ため、取りすぎには注意しましょう。

血液中のコレステロールが基準より多い高脂血症で、甲状腺が腫れている場合は検査をお勧めします。

主な治療方法

バセドウ病は根本的な治療方法がなく、甲状腺機能を正常に戻すことが治療の基本となります。

①薬による治療法、②手術による治療、③放射性ヨード内用療法の種類がありますが、一般的には薬による治療法から実施します。

P.4へ
おくすりディクショナリーへ

まとめ

甲状腺機能異常は特徴的な症状に乏しく、なかなか発見されにくい疾患です。他の疾患と診断され、治療してもよくなる時は専門医に相談してみましょう。また、バセドウ病や甲状腺機能低下症の治療は長期化することが多いため、根気よく通院してください。





教えて! Doctor ドクター

監修: 総合大雄会病院副院長
村瀬 寛 医師

テーマに関する素朴な疑問に
内分泌・糖尿病内科の専門医がお答えします

Q & A

甲状腺機能疾患 編



Q 甲状腺の病気は遺伝するのでしょうか?

A バセドウ病や橋本病などは遺伝しやすいといわれています。しかし親が甲状腺の病気の場合に子どもが発病する正確な割合は明らかではありません。まったく同じ遺伝子をもつ一卵性双生児でも、2人ともバセドウ病になるのはだいたい35%程度とされています。したがってすべての親族に遺伝するわけではありませんので、過剰な心配は避けましょう。

Q 甲状腺の疾患はなぜ女性に多いのでしょうか?

A バセドウ病は男性に比べ約4倍、橋本病は約20~30倍女性に多いといわれています。しかし女性に多い理由については、まだ十分にはわかっていません。ただバセドウ病や橋本病は自己免疫が関係して起こる病気であるといわれ、女性に自己免疫疾患が多いことから、これらの病気が女性に多いと一般的に考えられています。

Q 甲状腺機能の異常を放っておくとどうなりますか?

A バセドウ病では心不全、不整脈を発症し、また甲状腺クリーゼという高熱や意識障害などの中枢神経症状をきたす場合があります。甲状腺機能低下症では認知症や動脈硬化の進行にかかわったりします。また低体温、呼吸不全や意識障害をきたす粘液水腫性昏睡に進行することがあります。

甲状腺機能疾患 の薬の話

甲状腺疾患の治療では、甲状腺ホルモンの量を適正な量に調整し、甲状腺機能を正常に戻すことが治療の基本で、一般的には薬による治療法から実施します。

甲状腺疾患の薬には、甲状腺ホルモンが亢進した時に甲状腺ホルモンの産生を抑制するために用いる**抗甲状腺薬**と、低下した時に不足したホルモンを補充するために用いる**甲状腺ホルモン薬**の2種類があります。



抗甲状腺薬

抗甲状腺薬は、消化管から吸収されて血液中に移行し、甲状腺に取り込まれ、甲状腺ホルモンの生合成を抑制する作用があります。副作用で多いのは**痒みや蕁麻疹**で、まれですが白血球が減少する**無顆粒球症**があります。

※主に、メルカゾール®とプロパジール®の2種類がありますが、効果や副作用の面からメルカゾール®を選択します。妊婦や授乳中の人はプロパジール®を選択します。病気が治りにくい場合や早急に改善を期待する場合は他の治療方法を検討します。

甲状腺ホルモン薬

甲状腺ホルモン薬は、血液中の甲状腺ホルモンの量を補充し、コントロールするために用いられ、検査によって適量が決定されます。適量であれば副作用はほとんどありません。

※「橋本病」の一部の人は甲状腺機能低下症になり、不足するホルモンの補充療法をおこないます。

⚠ 服薬における注意点

薬の服用を始めてすぐに効果が出てくるものではありません。必要量より多い量の薬を服用すると効果が得られないだけでなく、副作用が現れることがあります。

また、治療の過程で甲状腺の異常に伴う自覚症状は改善していきますが、薬物療法による治療は長期にわたることがあります。途中で治療をあきらめたり、自己判断で薬の服用を止めたりしないよう根気よく治療を続けることが大切です。

必ず用法用量を守って
正しく薬を服用しましょう

糖尿病ケアチーム (DCT) 活動報告

大雄会では糖尿病専門医を含む医師だけでなく、看護師、管理栄養士、運動療法士、薬剤師、検査技師、歯科衛生士と幅広い業種のスタッフが集まって糖尿病ケアチーム (DCT) を作り糖尿病の患者さまの治療をサポートしています。毎年春と秋に糖尿病患者さまを対象とした体験型教室を開催し、啓発活動に取り組んでいます。また、医療従事者に向けたセミナーへも積極的に参加しています。

「秋の体験調理実習」教室

糖尿病の患者さまとご家族を対象に美味しくバランスの良い食事を摂っていただくために、毎年秋に体験型調理実習を開催しています。昨年の秋は「普段のめん類を見直そう」と題し、量や栄養バランスを考えながら、うどんにトッピングする食材を組み合わせ、召し上がっていただきました。また、食前と食後の血糖値測定を行い、食べ方や食事内容が血糖値の動きにどう影響を与えるか数値を見て体験し、栄養士より「食後高血糖」やその対策についての講義もありました。

デザートには
栄養士の手作り
「豆腐レアチーズケーキ」が
登場



天ぷらや山菜、
けんちんなどから
トッピング

尾張糖尿病チーム医療セミナー

医療従事者の方が参加する尾張糖尿病チーム医療セミナーにて「実践!糖尿病劇場」と題し、DCTのメンバーが糖尿病患者や医師、看護師の役となって演劇を行いました。スタッフはそれぞれ自分の職種とは違う役を演じ、外来や入院の場面における病院スタッフと患者さまとのやりとりを再現しました。名古屋大学大学院医学系研究科の岡崎研太郎先生がファシリテーターとなり、患者さまに対してどのような対応が適切なのかなどを会場の皆さんとディスカッションしました。

シナリオには無い
アドリブが笑いを
誘っていました



劇団名は「雄糖過激団」
劇中登場する小物は
全て手作りです





乳がん・子宮がん検査

女性スタッフによるきめ細やかな対応・落ち着いた空間で検査いただけます

乳がんは日本女性の14人に1人が生涯のうちに発生しており、乳がんにかかる人は年々増加しています。大雄会第一病院では、**乳がん・子宮がん検査を平日午後から受けることが可能です(完全予約制)**。乳がんは他のがんに比べてゆっくり増殖するものが多いですが、早期に発見する事が大切です。30歳代になったら定期的な検診を受けましょう。

問合せ先

TEL 0586-26-2008 大雄会第一病院 健診センター
URL www.daiyukai-kenshin.com
E-mail kensin@daiyukai.or.jp



「かかりつけ医」をお持ちですか？



大雄会のホームページで
あなたの近くの「かかりつけ医」が検索できます。

「かかりつけ医」とは、あなたの健康状態や病気のことなどを普段からある程度知っており、困った時には身近にいて適切なアドバイスをくれるお医者さんです。地域のみなさまへより良い医療を提供するため、近隣の診療所の先生と大雄会は積極的に連携をおこなっています。

<http://www.daiyukai.or.jp/>



ホームページ右バナー内の
このバナーをクリック

かかりつけ医は
お持ちですか？



施設紹介



総合大雄会病院
〒491-8551 一宮市桜一丁目9番9号
☎0586-72-1211 (代)



老人保健施設アウン
訪問看護ステーション・アウン
〒491-0101
一宮市浅井町尾関字同者165
☎0586-78-1111 (老人保健施設アウン)
☎0586-51-0031 (訪問看護ステーション・アウン)



大雄会第一病院
〒491-8551 一宮市羽衣一丁目6番12号
☎0586-72-1211 (代)
健診センター: ☎0586-26-2008 (直通)



新生訪問看護ステーション・アウン
〒491-8551 一宮市桜一丁目15番19号
☎0586-28-5633
FAX 0586-28-5634



大雄会クリニック
〒491-8551 一宮市大江一丁目3番2号
☎0586-72-1211 (代)



大雄会 ルーセント クリニック
〒451-6003 名古屋市中区牛島町6番1号
名古屋ルーセントタワー3F ルーセント・ウェルネスセンター内
☎052-569-6030 (健診センター)
☎052-569-6031 (内科・婦人科・女性頭痛外来)



今号の表紙 信田さんご家族
今号は情報戦略課の信田さんご家族に協力いただき、サリオパーク祖父江(県営木曾川祖父江緑地)にて撮影しました。この公園は全国的にも珍しい河畔(かはん)砂丘という地形で、それを活用した造りになっています。砂丘だけでなく、大きな船をはじめとした大型複合遊具もたくさんあり、子どもが喜ぶスポットがいっぱい。撮影前に少し遊んだことでテンションも上がり、良い笑顔がたくさん撮れました。

企画・発行:
社会医療法人大雄会 経営企画課
☎ 0586-24-2565
✉ kouhou1@daiyukai.or.jp

<http://www.daiyukai.or.jp/>



春野菜の肉巻き

春を感じられる食材を使い、いつもの肉巻きとは一味違うメニューをご紹介します。

うどは、アスパラギン酸を多く含み、新陳代謝を高め、疲労回復に効果があります。

豚肉のビタミンB1も疲労回復に効果があるため、新生活で疲れやすいこの時期にぴったりのメニューです。

材料(2人分)

豚ローススライス(薄切り) ……	80g
にんじん ……	40g
ふき(水煮) ……	40g
うど ……	80g
片栗粉 ……	適量
油 ……	適量
A 酢 ……	大さじ1・1/3
砂糖 ……	小さじ2
濃口醤油 ……	小さじ1



管理栄養士
井上千恵



1 にんじんは、皮をむいて15cm位の細切りにし、ゆでる。うどは皮をむいて15cm位の細切りにし、酢水につけ、つけていた酢水でゆでる。ふきは、15cm位の細切りにする。



2 肉を一枚ずつ広げて、1の野菜を芯にして巻く。焼く直前に片栗粉をつける。



3 フライパンに油を熱し、巻き終わりを下にして焼く。中火で転がしながら焼く。



4 焼き色がついたら調味料Aを入れてからませる。

調理時間

🕒 20分

栄養価(1人分)

エネルギー

203kcal

たんぱく質

8.1g

塩分

0.2g

point!

うどは酢水につけ、その酢水を使ってゆでることで、色が黒くなることを防げ、きれいに仕上がります。