



富山赤十字病院 健診部



かがやき

第13号



人間ドック・健診施設機能評価
認定施設 認定第178号

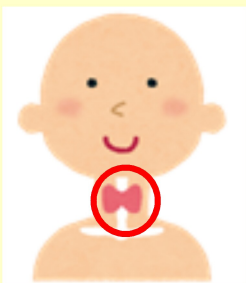
第13号は甲状腺の病気について特集です。当健診センターではオプションとして甲状腺ドックをご用意しております。甲状腺超音波検査と甲状腺ホルモンの採血をおこなう検査で、7：10の割合で男性よりも女性が多く希望される人気の検査です。「動悸を感じるが心臓に異常がないといわれた」「なんとなくだるい」「体重に増減があるが思い当たるところがない」「甲状腺疾患の疑いがあるとされた方」におすすしたいオプションです。

甲状腺機能低下症について知りましょう

総合内科医師 川原 順子

甲状腺ってどこ？

甲状腺は首の前方で、ちょうど蝶が羽をひろげたような形で気管を抱き込むようについています。大きさは、縦が5cmほど、重さが20g以下です。



甲状腺の働き

甲状腺は、食べ物に含まれるヨウ素を材料にして甲状腺ホルモンを作り、血液中に分泌するところです。

甲状腺ホルモンには、体の発育を促進し、新陳代謝を盛んにする働きがあります。つまり、活動するために必要なエネルギーを作り、快適な生活を送るためになくてはならないホルモンです。甲状腺ホルモンは多すぎても少なすぎても体調が悪くなってしまいます。

主な症状と病気の進行

甲状腺ホルモンが少なくなる病気はいくつかありますが、最も頻度が高いのは慢性甲状腺炎（別名 橋本病）です。

ホルモン値が正常である時期を経て、徐々にホルモン値が低下し、甲状腺機能低下症に至ります。緩徐に進む病気ですので、病気のせいだと気づかないこともあります。

甲状腺機能低下症の主な症状

倦怠感・易疲労感・嗜眠傾向・記憶力低下・思考力低下・言語緩慢

貧血・徐脈・動悸・息切れ

皮膚乾燥・荒れ肌・皮膚や口唇の蒼白・発汗減少・寒がり

嚔声・低声化・無声

脱毛

月経過多

下肢などのむくみ・体重増加

アキレス腱反射（弛緩相）の遅延



身体への影響

加齢とともに頻度が増え、中高年の10人に1人がかかっている「よくある病気」です。男女比は1:10と女性に多く、「妊娠しにくい」「出産のリスクが高い」「赤ちゃんの発育に障害が出る」など次世代への影響もあります。

検査と治療について

主な検査は血液検査とエコー検査です。

血液検査では、甲状腺ホルモンや抗体を調べます。血液中の甲状腺ホルモン（FT3とFT4）や甲状腺刺激ホルモン（TSH）の分泌量、自己抗体値、コレステロール値などを調べ、甲状腺機能の働きや疾患の種類を診断します。

エコー検査では、甲状腺の形の異常を調べます。腫瘍の有無や位置、大きさ、性質（良性か悪性か）を確認します。

必要な際には、細胞診や追加の画像診断を行います。

甲状腺機能低下症の治療は、ホルモンが不足した時点で甲状腺ホルモン薬を服用することです。

甲状腺機能低下症の方への食事療法について

甲状腺機能低下症の方が食事で最も気をつけなければならないのがヨウ素です。ヨウ素とはヨードともいわれ、身体にはなくてはならないミネラルです。ヨウ素は日本人が口にする食品の多くに含まれており、特に多く含まれているのが海藻類で、中でも昆布は群を抜いて多く含まれています。昆布を加工した佃煮や漬物、おかしやおつまみにもヨウ素は含まれています。また、昆布だしを使用した調味料や昆布茶などにもヨウ素が含まれています。ヨード卵にも多量のヨウ素が含まれていますので、気を付けてください。

1日のヨウ素の推奨量は成人男性・成人女性ともに130μg、上限量は3000μgです。

ヨウ素含有量が多い食材

食品名	1食あたりの摂取量（目安）	ヨウ素含有量(μg)
昆布(乾燥)	5cm角	12,000
昆布だし	カップ1/2 (100ml)	8,200
昆布佃煮	大きじ1	1,650
ほしひじき	大きじ1	2,350
ヨード卵・光	1個	650



富山県民は昆布締めやとろろ昆布などを摂取する機会も多いため、摂りすぎには注意が必要です。

参考資料 日本食品標準成分表2015

☆掲載予告☆ 次号は胃検査・ピロリ菌について特集します。