



(特集) 甲状腺、スイカ  
発行責任者：日高 誠

<http://www.health-kikaku.co.jp/>



## 特集 甲状腺の病気

甲状腺は、喉仏の下にある蝶のような形をした臓器で、食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ます。甲状腺ホルモンには新陳代謝（古い細胞から新しい細胞へ作り替えられること）を調節する作用などの生きていくうえで、重要な役割を持っています。男性に比べて女性は甲状腺の働きに異常が出やすく、甲状腺ホルモンの過剰・不足で下記のような症状が出てきます。

	甲状腺の働きが上昇 (甲状腺機能亢進症)	甲状腺の働きが低下 (甲状腺機能低下症)
ホルモンの量	過剰	不足
疾患	バセドウ病など	橋本病（慢性甲状腺炎）など
新陳代謝	上昇	低下
脈拍	速い、ドキドキする	遅い
体感	暑がる	寒がる
皮膚の状態	多汗	カサカサ
体重	減少	増加
便の状態	軟らかい便・排便回数が多い	便秘
動作	手足が震える	言葉や動作が遅い
気持ち	イライラする	やる気が出ない
外見特徴	眼球突出など	顔のむくみなど
共通の症状	足がむくむ、疲れやすい、だるい、甲状腺の腫れ	



甲状腺の病気では代表的なバセドウ病や橋本病は、自己免疫疾患です。自己免疫疾患とは、免疫系が自分の細胞を異物だと認識して攻撃してしまうことで、引き起こされる病気です。その他、甲状腺の病気としては、腫瘍（良性、悪性）などがあります。

また、甲状腺ホルモンはヨウ素から作られるため、昆布類などヨウ素を多量に

含んだものを摂り続けると、甲状腺が腫れて大きくなり、甲状腺機能が低下する場合がありますが、ヨウ素の過剰摂取をやめると元に戻ります。  
治療は、薬物療法から開始することが多いです。

	甲状腺機能亢進症	甲状腺機能低下症
治療法	薬物療法 外科的手術（臓器の切除） アイソトープ治療（放射線治療）	薬物療法
治療薬	抗甲状腺薬 （甲状腺ホルモンを低下させる） ・メルカゾール ・チウラジール ヨウ化カリウム	甲状腺ホルモン製剤 （不足している甲状腺ホルモンを補う） ・チラーヂンS（レボチロキシン） ・チロナミン
薬の副作用	無顆粒球症（白血球が少なくなり、高熱、のどの痛みなどインフルエンザのような症状が出る）、肝機能障害など	肝機能障害、頭痛、めまいなど

バセドウ病では再発を繰り返す極めて不安定な場合に、甲状腺ホルモンを安定させるために、抗甲状腺薬と甲状腺ホルモン製剤を併用することもあります。

どの薬もすぐに効き始めることは少なく、継続して服薬することで徐々に甲状腺の機能を回復させ、ホルモンバランスを整えていきます。急に自己判断で中止してしまうと症状が悪化することもあるため、副作用が起きた場合や身体に違和感がある時は、医師や薬剤師に相談してください。（奥・矢野）



## スイカ



夏の風物詩であるスイカは、6～8月にかけて旬を迎えます。昔は水瓜と表記されていたとおり、90%以上が水分で構成されています。他に含まれる成分は、熱中症や夏バテ、日焼けといった夏のトラブル対策に適しています。

主な成分	効能
カリウム	余分な水分を排出し、高血圧やむくみを改善する
シトルリン	血管を拡張し、血流を良くすることで冷え性や夏バテ（疲労感）に効果がある
リコピン	強い抗酸化作用により、生活習慣病や老化を抑える

スイカに塩をかけると、対比効果によって甘みを強く感じますが、塩分の摂りすぎは高血圧やむくみの原因となります。軽く振りかける程度で、本来の甘みを堪能してください。（吉澤）

いちご薬局 かりん薬局 すみれ薬局  
つくし薬局 さくらんぼ薬局 いちご薬局北店