

(特集) 甲状腺について、こんにやく

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

特集 甲状腺について

甲状腺の病気には色々ありますが、代表的なものは以下ようになります。

(第60号を参考にして下さい。)

バセドウ病 (甲状腺機能亢進症)

甲状腺臓器の特異的な自己免疫疾患のひとつで、1000人中2~6人いると言われており、女性が男性より5倍と多いのも特徴としてあげられます。

体質の変化により、自分の甲状腺を異物とみなして、特殊な抗体が作られ、これが甲状腺を刺激して、過剰に甲状腺ホルモンを分泌させます。症状は個人差があり、**心臓病**や**更年期障害**と勘違いしてしまうことが多く、注意が必要です。

橋本病 (甲状腺機能低下症)

甲状腺に慢性の炎症があり、働きが衰えて血液中の甲状腺ホルモンが少なくなる病気です。血液中のホルモンが正常範囲内で、はれの小さい場合は、特に治療の必要はありません。しかし、病気が進行し甲状腺の働きが低下して、ホルモンが不足する可能性もあります。3~6ヶ月ごとに必ず診察を受けて下さい。

	バセドウ病	橋本病
症状	新陳代謝が活発になる 動悸、頻脈、多汗、暑がり、倦怠感、微熱 落ち着きがない、イライラ感、不眠、 眼球突出、首のはれ	新陳代謝が低下する 徐脈、寒がり、低体温 無気力、眠気 むくみ
薬物治療	抗甲状腺剤の内服 (メルカゾール、チウラジール)	甲状腺ホルモン剤の内服 (チラーゼンS)
その他	手術 放射性ヨード内服のアイソトープ治療	手術

バセドウ病では動悸・手のふるえなどの症状を和らげるために 遮断剤が処方されることがあります。

治療中に気をつけること・・・

毎日忘れずにきちんと薬を飲みましょう。

甲状腺ホルモンを服用中は飲み合わせに注意の必要な薬があります。また、ヨード分を過剰に摂取すると薬の効きに影響する事があるので気をつけましょう。

例：海藻類・ヨードを添加した食品(ヨード卵)・ヨード造影剤・イソジンうがい薬など

長期にわたって薬を飲み続けなければなりません。きちんと薬を飲んで甲状腺ホルモンを正常値に保てば症状もなく、健康な方と全く変わりのない生活(日常生活・運動・妊娠・出産など)ができます。定期的な受診・検査で甲状腺ホルモンの量を調べたり、副作用のチェックをすることが大切です。

甲状腺疾患のない方は、通常の食事でもヨード分を取りすぎる事はないので心配ありません

何か不明なことがあれば医師又は薬剤師にご相談下さい



(谷垣)

今月の小ネタ

こんにやくの話



日頃、馴染みがあるこんにやくですが、色が黒いものと白いものがあるのを不思議に思ったことはありませんか？

こんにやく芋から作ると芋の皮が入ってしまうため、色は黒っぽくなり、こんにやく芋の製粉から作ると白くなります。

今は粉を使って作るのが主流ですが、生芋から作るこんにやくを見慣れている地方では、白いこんにやくがあまり好まれません。そこで、「アラメ」「ヒジキ」などの海藻の粉末で着色するようになりました。

97%が水分でほとんど栄養のない食品ですが、『グルコマンナン』という食物繊維を豊富に含んでいます。

グルコマンナンの働き

腸の運動を活発にして、便秘に効果がある
体内の老廃物を排出して、大腸ガンの予防が期待できる
小腸からのコレステロールの吸収を抑える

また、固める時にはカルシウムを使うため、日本人の食生活で不足しがちなカルシウムの摂取に非常に役立ちます。

食べ過ぎると必要なビタミンやミネラルまでも排出してしまいがちで、下痢を引き起こしやすいため、注意しましょう。

(北西)