

甲状腺について知る

甲状腺は、体の代謝のほか脳と心の健康を支える重要なホルモンを分泌しているのをご存知ですか？甲状腺のホルモンの異常は、初期には症状が目立たず見過ごされがち
例えば「仕事に集中できない」「疲れているのに眠れない」といった症状が続くとストレスかな、と思いがちですが、そのまま放置すると深刻な影響が出ることもあります
「今は元気だから大丈夫」と思わず、健診で指摘された方だけでなく、「最近なんだか調子が悪い」と感じている方にとっても、甲状腺の健康状態チェックは大切です

「女性に多い」

働く世代が気をつけるべき甲状腺疾患

甲状腺ホルモンの異常は、糖尿病に次いで最も多いホルモン関連の病気とされています

甲状腺機能低下症（橋本病）や甲状腺機能亢進症（バセドウ病）として現れ、いずれも自己免疫の関与が指摘されています

① 甲状腺機能低下症（橋本病）

● 甲状腺に慢性的な炎症が起り、甲状腺ホルモンの分泌が低下する疾患

● 20歳代後半以降、特に30～40歳代の女性に多い

● 男女比は約1：20～30程度

（近年甲状腺ホルモンと妊娠率・流産率の研究が進み、妊娠のための精査で受診が多くなっているのも一因）



主症状 甲状腺の腫れ

甲状腺機能が正常であれば特に症状なし（全体の70%程度）

甲状腺ホルモンが不足すると、新陳代謝が低下します

- ✓ むくみ
- ✓ 乾燥肌、抜け毛
- ✓ 寒がり
- ✓ 体重増加
（食事は変わらなくても）
- ✓ 無気力、集中力や記憶力の低下
- ✓ 体のだるさや疲労感
- ✓ 月経異常
- ✓ 便秘



② 甲状腺機能亢進症（バセドウ病）

● 甲状腺ホルモンの分泌が過剰となる疾患

● 20～50歳代の方に発症することが多い

● 男女比は1：5～6程度



主症状 甲状腺の腫れ

眼の突出（バセドウ病特有の症状）

頻脈・動悸が激しくなる

甲状腺ホルモンが過剰になると、代謝が異常に高くなります

- ✓ 疲れやすい
- ✓ 発汗過多
- ✓ 体重減少（食欲があるにも関わらず）
- ✓ 便秘異常（軟便、下痢など）
- ✓ 手指の震え
- ✓ 精神的に不安定、不眠やイライラ感
- ✓ 代謝亢進によるコレステロールや中性脂肪の低下、血糖上昇
- ✓ 骨粗鬆症のリスク↑（閉経後女性や高齢者）



小さな器官が支える大きな役割

甲状腺は首の前側にある蝶の形をした小さな器官です
代謝や体温、心拍を調整するほか、脳や神経伝達物質にも重要な影響を与えるホルモンを分泌します

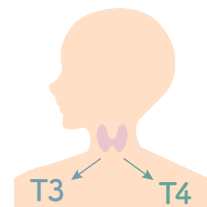
甲状腺の乱れは、うつ症状、不安、認知機能低下などメンタル不調の原因にもなります

T3（トリヨードサイロニン）

・体の代謝、体温、心拍、エネルギー消費を調整

・セロトニンやノルアドレナリンなどの神経伝達物質の活動を促進

・気分や意欲、ストレス耐性にも影響を与え、脳の記憶や感情調整にも関わります



T4（サイロキシン）

T3の前駆体として体内でT3に変換されて代謝を調整します

ほかの病気と間違われやすい？

甲状腺疾患の症状は、他の疾患（更年期障害やうつ病、貧血など）と似ている場合があるため鑑別が必要です。
例えば意欲低下が続く場合はメンタル不調と決めつけず、甲状腺機能低下症が原因のこともあるため、内科的な精査も大切なポイントになります



少しでも気になる症状があれば、自己判断せず受診すると早期発見・早期治療につながります

コラム ヨウ素と甲状腺の深い関係
～日本と世界の摂取事情～

日本では、昆布やわかめなどの海藻を食べることで、日常的に甲状腺ホルモンの材料となるヨウ素（ヨード）を摂取しています。ヨウ素は土壌などに含まれる元素で、甲状腺ホルモンの生成に不可欠。世界の山岳地帯や大雨・洪水の多い地域では食物中のヨウ素含有量が少なく、推定約20億人にヨウ素欠乏の可能性がります。特に人体形成の初期段階での不足は深刻で、多くの赤ちゃんが脳の発達にダメージを受けるリスクにさらされています。この問題に対処するため、現在では世界人口の約89%がヨウ素を添加した食塩（ヨウ素強化塩）を使用しているとされています

