

# ワンポイント家庭の医学

## 甲状腺の病気

カラダの中で作り出されたホルモンを、血液中に放出する事を内分泌と言います。

そして、このホルモンを作り出す臓器を内分泌器官といい多くの種類があります。

その中で、甲状腺ホルモンとは喉のところにあり2種類のホルモンを分泌しています。

新陳代謝に関わる物と、細胞、組織、成長に関わる物です。甲状腺の病気は、2種類あり甲状腺ホルモンが多くなりすぎる甲状腺機能亢進症と反対に不足する甲状腺機能低下症です。亢進症は、バセドウ病。低下症は、橋本病が有名です。最近、甲状腺の機能自体は異常がないのに同じ症状が出ることも多くなりました。

バセドウ病は、20～30代の女性に最も多い病気です。甲状腺の機能が活発になり目つきが鋭く感じたり、体重減少が起こったりします。また、機能がフル回転しているため疲れやすく集中力も低下します。放置していると、心臓等に合併症をおこしたりしますので要注意です。

最近、甲状腺機能低下症の方が問題視されてきています。

もともとの低下症は、40～50代の女性に多い病気です。物忘れや居眠り、不定愁訴等でよく更年期障害と間違えられたりします。また、うつ病とも症状が似てきますので一度検査してみるのも良いかと思えます。ただ、今問題になっている低下症は若い女性に多いもので、甲状腺機能自体には問題がないのに同じような症状の方が多くなったことです。

最近太り易くなった！とか...

コレステロール値が高くなってきている！なんて方は、低下症かもしれません。原因は不明とされていますが、そのほとんどは「食」を遡って調べていくと分かります。何時ごろからどんなものを食べてきたのか！内分泌の病気と言ってもそのほとんどは、「食」を直すことにより改善するものがほとんどです。

酒、煙草をやめ食品自体に力のあるものを摂るようにしましょう！

そして、あまり手を加えすぎないものを食べる事です。

加工すればするほど栄養素は無くなっているのです。今日の「食」が10年後のアナタのカラダをつくるのです。