

甲状腺機能障害

甲状腺の病気は女性に多く、代表的なものにバセドウ病（甲状腺機能亢進症）と橋本病（甲状腺機能低下症）があります。バセドウ病と橋本病はどちらも、細菌などから自分の体を守るための抗体が、自分の体を攻撃してしまう自己抗体となり、甲状腺に影響して発症します。

甲状腺は、のどぼとけの下辺りにある、ちようが羽を広げたような形をした小さな臓器です。食べ物に含まれるヨウ素を原料に、全身の臓器や細胞の代謝を促す甲状腺ホルモンを作り、血液中に分泌しています。

そのため甲状腺に異常が起けるとホルモン分泌の調節がうまく行われなくなり、さまざまな症状が体に現れます。

バセドウ病の場合、甲状腺ホルモンの分泌が過剰に多くなり、首の腫れと、眼球が突出する目の異常が特徴的な症状です。そのほか、息切れ、動悸、手指や足の震え、汗をかく、痩せるなど、全身の代謝が高まり極端に暑がりになります。一方、橋本病の場合、甲状腺ホルモンの分泌が少なくなり、首の腫れ、無気力、もの忘れ、筋力低下、疲れ、肌が乾燥するなど、全身の代謝が低下するため夏でも暖房をつけるほど寒がりになります。

どちらの場合も治療は基本的に薬物療法となります。バセドウ病では主に甲状腺ホルモンの過剰分泌を抑えるお薬（メルカゾール）、橋本病では甲状腺ホルモンそのもの（チラーヂンS）を服用します。なお、橋本

病の人が、お薬と同時にカルシウムを含むお薬やサプリを摂取すると、チラーヂンSの吸収を阻害しお薬の効きが低下して病態を悪化させる可能性があるのに注意が必要です。甲状腺の病気は長期的な治療が必要となるため、定期的に受診を続けることが大切です。



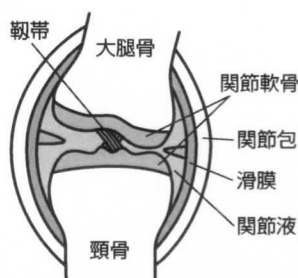
＜バセドウ病＞
首の腫れ
眼球の突出
息切れ・動悸
手指や足の震え
汗をかく・暑がり
体重減少



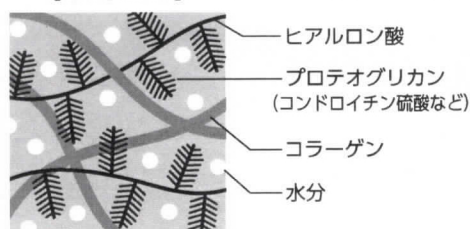
＜橋本病＞
首の腫れ
無気力・物忘れ
筋力低下・疲れ
肌の乾燥
寒がり
体重増加

関節の働き

ひとが体を曲げたり伸ばしたりできるのは、骨と骨のつなぎ目にある関節のおかげです。骨と関節の周りを覆う骨格筋の端は腱を介して骨に付着しており、収縮・弛緩することで骨格を動かしています。骨の端どうしの間には関節腔という隙間があり、関節腔は関節包という袋に包まれています。関節包の中にある滑膜は関節液を分泌し、関節内は常に新しい関節液によって満たされ、関節軟骨の栄養にも関わる他、常に軟骨表面が関節液に浸っていることによつて磨耗の少ない、スムーズな動きが出来るのです。



【軟骨基質】



ようには細胞に富んでおらず、内部に神経や血管がありません。関節を衝撃から守り、滑らかに動かすという軟骨の機能を担っているのは細胞そのものではなく、軟骨細胞が作り出した軟骨基質です。軟骨基質は弾力性に富み、その7割が

水分、そのほかコラーゲン、グルコサミン、コンドロイチン、ヒアルロン酸が含まれています。その構造は、コラーゲン線維が網目状のように張り巡らされ、プロテオグリカンという物質の結びついたヒアルロン酸が

家にこもりがちでさほど運動もしないままダラダラと食べ続ける、もしくは日頃から感染症に負けないために意識してしっかりと食事を摂っている、いつのまにか体重が増えているということはありませんか？ 増えすぎた体重は簡単に減らせるものではありません。そこでよくある食事量の制限、食べ物の種類や調理方法の変更以外に「ファスティング」といういわゆる断食をする方法があります。



ファスティング(断食)

われがちですが、そうではありません。体がエネルギー不足を感じると肝臓に蓄えられたグリコーゲン（ブドウ糖がつながった多糖類）が利用され、さらにそのままエネルギー不足となると肝臓で脂肪を分解した物質（ケトン体）が糖に代わりエネルギーとして使われるので脂肪が消費されるようになります。さらに飢餓状態になると、もともと体に備わっている細胞が自身を食べて新しく生まれ変わるといしくみ、オートファジー機能が

まずは試してみよう！

胃腸をしっかりと休ませる
17時までに夕食
12～16時間
食事しない



働きます。オートファジーにより食べ過ぎや加齢による体へのダメージがリセットされ、体が内側から新しくよみがえり古くなった細胞が生まれ変わっていきます。

ファスティングの具体的な方法の一つとして、17時ごろまでに夜の食事を済ませ、その後12～16時間程度食事をしないという食生活を1日おきもしくは週に1～2回行う、あるいは期間を決めて自由に設定します。一定の空腹時間の後に食事をすると、いきなり大量の食べ物を食べ過ぎると血糖値が急に上昇し体に負担がかかるため、少量から食べ始めます。なお、ファスティングは、子供や高齢者、妊婦・授乳婦、持病のある人などは栄養不足とならないよう慎重に行いましょう。

保険調剤 しの薬局

札幌市北区北23条西4丁目2-13

TEL011(756) 7788 営業時間/午前9:00～午後9:00