

今月のテーマ

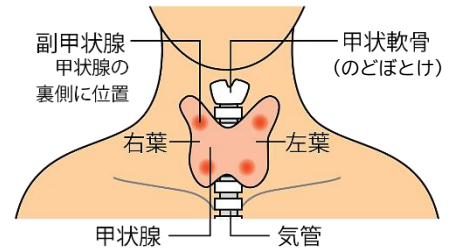
甲状腺の炎症「橋本病(慢性甲状腺炎)」

～中年の女性に多い甲状腺の病気～

◆甲状腺とは？

甲状腺は、首の真ん中、のどぼとけのすぐ下にある、重さ 15～20g、大きさ 5cm ほどの臓器です。蝶が羽を広げたような形をしていて、気管に張り付いています。女性の方が男性より大きく、高い位置にあります。

甲状腺は、新陳代謝を促進するためのホルモン(甲状腺ホルモン)を分泌する臓器で、身体活動に大きく関与しています。甲状腺ホルモンは、食物(おもに海藻)に含まれているヨウ素を材料にして作られています。脈拍数や体温、自律神経の働きを調節し、エネルギーの消費を一定に保っています。子どもの成長や発達、大人の脳の働きを維持するためにも欠かせません。甲状腺の働きが強すぎると新陳代謝が促進されすぎて身体は消耗傾向になり、逆に甲状腺の働きが弱まると、新陳代謝が低下して身体機能も低下気味になります。



◆橋本病(慢性甲状腺炎)とは？

橋本病(慢性甲状腺炎)は自己免疫の異常によって甲状腺が慢性的な炎症を起こし、甲状腺の細胞が破壊されてしまい、甲状腺の機能が落ちてしまう病気です。炎症の程度が軽度であれば甲状腺機能は正常で、炎症が進行すると甲状腺の活動が悪くなってしまい、甲状腺機能低下症(甲状腺ホルモンが足りない状態)となることがあり、むくみ、寒がり、便秘、物忘れなどの症状が出てきます。橋本病の原因は自己免疫の異常ですが、自己免疫の異常がどのようなきっかけで起こるのか、いまだに明らかになっていません。

橋本病は甲状腺の病気のなかでも特に女性の割合が多く、男性の約 20 倍といわれています。年齢別では 20 歳代～40 歳代が多く、中年女性の 10 人に 1 人は橋本病といわれています。

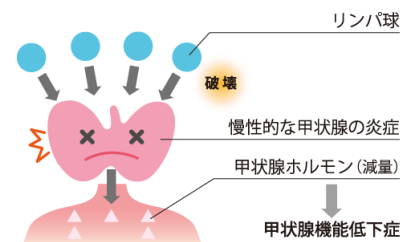
橋本病と同様に、自己免疫の異常で起こる「バセドウ病」という病気もよく知られています。バセドウ病は橋本病とは反対に、甲状腺機能亢進症(甲状腺ホルモンが過剰になる)となる病気です。女性に多く、男性の約 5 倍、200 人に 1 人くらいの割合です。

◆橋本病の自覚症状と注意点

甲状腺ホルモンが低下すると、むくみや活力がなくなり体を動かすのも億劫になりがちです。代謝も低くなり、あまり食べないのに太りやすくなるため、カロリーを摂りすぎないことが大切です。便秘になる人も多いので、意識して食物繊維を含む食品を摂る、適度な運動などを心掛けて腸の調子をととのえるようにしましょう。

また、ヨウ素は甲状腺ホルモンを作るために必要な一方、過剰摂取により甲状腺ホルモンが作られなくなり、甲状腺機能低下症となることがあります。海藻類は多く摂取しすぎないように注意しましょう。

慢性甲状腺炎(橋本病)



主な自覚症状

- ①首元が腫れている
- ②疲れやすくなった
- ③無気力になることが多い
- ④寒がり、冷え症になった
- ⑤こむら返りが生じる
- ⑥食事が変わらないのに、体重が増える
- ⑦睡眠はとれているのに、眠気がある
- ⑧便秘気味になった
- ⑨顔がむくんでいるように感じる
- ⑩月経不順、月経過多





今月は

島根県

◆3月にかかりやすい疾病は…?

3月18日は「睡眠の日」です。私たちの睡眠は四季の変化に影響を受けており、春先には多くの方が眠気を強く感じています。「睡眠障害」は、大きく分類すると不眠症・過眠症・睡眠時随伴症があり、最も多いのが「不眠症」です。不眠症とは、健康を維持するために必要な睡眠時間が量的あるいは質的に低下して社会生活に支障をきたし、自覚的にも悩んでいる状態をいいます。

◆睡眠障害を予防・改善する食事法

「質のよい睡眠」に欠かすことができない**メラトニン**【睡眠ホルモン】は、**トリプトファン**【必須アミノ酸】から**セロトニン**【脳内神経伝達物質】を経て合成されます。

朝食に**トリプトファン**（肉類・魚介類・大豆製品・卵類・牛乳・乳製品・カシューナッツ・ゴマ・海苔など）と**ビタミンB6**（魚類・肉類・ニンニク・ピスタチオ・ゴマ・海苔・玄米など）を積極的に摂ることで、セロトニンの合成が増加します。日中にセロトニンが多く作られると、夜にメラトニンの合成量も増え、さまざまな睡眠問題の改善に効果があります。腸内環境を整える（発酵食品・食物繊維・オリゴ糖）、太陽の光を浴びる、一定のリズムを繰り返す運動（ウォーキング・ジョギングなど）をすることは、セロトニンの合成促進に役立ちます。夕方以降の**カフェイン**（玉露・エナジードリンク・コーヒー・紅茶・煎茶・チョコレートなど）摂取は控え、夕食は就寝3時間前までに済ませるようにしましょう。

高野豆腐と黒田せりの玉子丼

【材料（2人分）】

高野豆腐	2枚
黒田せり	40g
たまねぎ	1/4個
卵	2個
★めんつゆ（2倍濃縮）	大さじ3と1/2
★水	150ml
温かいご飯	2膳分
刻み海苔	適量



【作り方】

- ①高野豆腐は水で戻して水気を絞り、2cm角に切る。
- ②たまねぎは薄切りに、黒田せりは3cmの長さに切る。
- ③鍋に★を入れて煮立たせ、高野豆腐とたまねぎを加えて約5分煮る。
- ④溶き卵をまわし入れ、黒田せりを散らしてフタをし、卵がお好みの硬さになったら火を止める。
- ⑤器にご飯、④を盛り付け、刻み海苔を散らす。

黒田せり

・江戸時代から伝わる島根県の郷土野菜で、香り高くクセがないのが特徴です。黒田町一帯は沼地で野菜のせりが自生しており、品種改良を重ね現在のものに至りました。

・せりは「春の七草」のひとつで、数多くの香り成分【**ファイトケミカル**】が含まれています。健胃、発汗、解熱、解毒などの作用があるとされ、お正月の疲れた胃腸をいたわる「七草がゆ」に入れる野菜として、昔から親しまれてきました。

・**カリウム**、**鉄**、**β-カロテン**【体内で**ビタミンA**に変換される】、**ビタミンC**、**ビタミンK**、**葉酸**、**食物繊維**が豊富に含まれています。心疾患・ガン・生活習慣病の予防に効果があります。



ポイント

β「質のよい睡眠」のためには、「朝食」の内容が重要です。忙しい朝は、欠食や炭水化物に偏った食事になりやすく、「タンパク質」が不足している傾向があります。タンパク質は体内で分解されてアミノ酸になります。「トリプトファン」はアミノ酸のひとつで、体内で合成されないため食事で摂る必要があります。タンパク質と一緒に「**ビタミンB6**【タンパク質の代謝・セロトニンの合成に必要】」を摂りましょう。

「高野豆腐」は高タンパク質で、**カルシウム**・**鉄**・**ビタミンE**・**レジスタントプロテイン**【食物繊維に似た性質を持つタンパク質】・**レシチン**・**イソフラボン**・**大豆サポニン**なども豊富な健康効果の高い保存食品です。前日の夜に水に浸して冷蔵庫に入れておくと、翌朝すぐに調理ができて便利です。味噌汁や炒め物に加えてもおいしくいただけます。



一度は乗りたい！観光列車



～コロナ禍でなかなか旅行もできないですが、この観光列車紹介のコラムで旅行気分を味わってくださいね♪～

JR西日本 「観光列車 あめつち」

古事記の書き出し「天地（あめつち）の初発（はじめ）のとき」を名前の由来とする、観光列車「あめつち」。日本の神話や歴史・文化のルーツとされる山陰にちなみ、「ネティブ・ジャパニーズ」というコンセプトで山陰の美しい空や海、山並み、日本刀などをイメージしてデザインされています。

日本の原風景・山陰の魅力を堪能できるルートとなっており、特に見どころの区間では速度を下げた走行するので、悠久の歴史に思いを馳せながら山陰の絶景をじっくり楽しむことができます。

食材の宝庫山陰の
海の幸・山の幸も一緒に
楽しむことができます♪



出典：JR西日本