

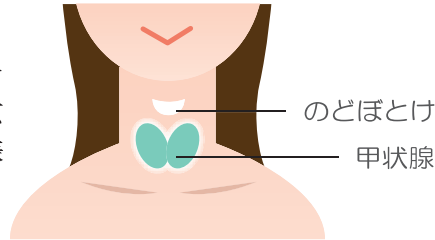
なでしこ TOPICS

参考文献のご提供はお断りしておりますのでご了承ください。

甲状腺の病気

甲状腺はどこにあるの？

甲状腺は、首の前側、のどぼとけのすぐ下にあります。蝶が羽を広げたような形で気管を包み込む様になり、縦4cm・厚さ1cm・重さ1.5g位の小さな臓器です。



甲状腺はどんな働きをしているの？

- ・脳に作用してその働きを活性化する
- ・新陳代謝で得られたエネルギーで体温を調整する
- ・心臓や胃腸の働きを活性化する
- ・全身の細胞の新陳代謝を促進し、エネルギーを作る

甲状腺の病気って？

甲状腺の病気は主に以下の3つに分けられます。

- (1) 甲状腺の一部が腫れるタイプ (亜急性甲状腺炎)
- (2) 甲状腺の一部に腫瘍(しこり)ができるタイプ (腫瘍性疾患(がん、良性))
- (3) 甲状腺全体が腫れるタイプ (バセドウ病、橋本病、単純性甲状腺腫)

主な自覚症状

甲状腺機能亢進症

- ・首元が腫れている・疲れやすくなった
- ・イライラして落ち着かないことが多い
- ・多量の汗や寝汗をかく
- ・動悸がしたり手足に震えが出る
- ・寝付けなかったり夜中に何度も目が覚める
- ・食事は変わらないのに体重が減る
- ・目が突出したように感じる
- ・下痢気味 など

甲状腺機能低下症

- ・首元が腫れている
- ・疲れやすくなった
- ・無気力になることが多い
- ・寒い時期がつらくなった
- ・睡眠はとれているのにいつも眠い
- ・食事は変わらないのに体重が増える
- ・顔がむくんだように感じる
- ・便秘気味 など

バセドウ病、橋本病の検査と治療

- ・検査は、血液検査(甲状腺ホルモンの量や、特殊な抗体の存在を調べる)と超音波検査(甲状腺の形、大きさなどを調べる)の2つが中心になります。
- ・治療は、薬物療法が中心になります。
定期的に行われる血液検査をもとに、バセドウ病の場合は甲状腺ホルモンを抑える薬を、橋本病の場合は甲状腺ホルモンを補充する薬を服用し、血液中の甲状腺ホルモンの量をコントロールしていきます。
ただし、薬物療法による治療は長期にわたることがあり、途中で治療をあきらめたり、自己判断で薬の服用をやめたりしないよう根気強く治療を続ける必要があります。

気になる症状があれば医療機関を受診しましょう。

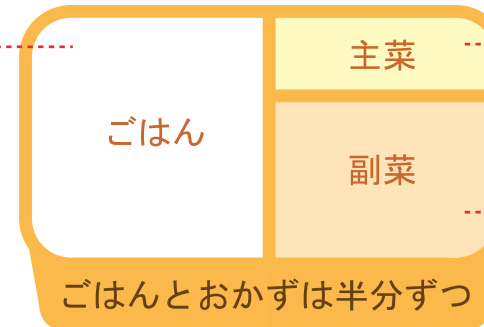
栄養バランス弁当を作ろう！

最近では、お昼に手作り弁当を持参する人が増えています。手作り弁当は経済的というだけでなく、カロリーを控えたり、外食では不足しがちな野菜も摂れるなど、良い点がたくさんあります。
そこで今回は、栄養バランスの良いお弁当作りのポイントをご紹介します。

主食3：主菜1：副菜2のバランスで！

お弁当箱の半分に主食

ご飯・麺・パンなどの炭水化物



おかずの3分の1に主菜

肉・魚・卵・大豆・大豆製品などの良質なたんぱく質

おかずの3分の2に副菜

野菜・海藻・いも・きのこなどのビタミンやミネラル、食物繊維

お弁当箱には、このスペース配分で詰めることで自然と栄養バランスが良くなります。

野菜をたっぷり！

1日の野菜の摂取目安量は約350g。お弁当で約100gの野菜を摂るように心がけましょう。
目安は、生野菜なら両手いっぱい、火を通した温野菜なら片手いっぴいにのるくらいです。

野菜を上手に取り入れるには…

- *火を通してかさを減らす
- *火の通りを早くするため、食材は小さめにカットする
- *冷凍食品を活用する
- *手軽な野菜(ミニトマト・レタス)などを利用する
- *前日に材料を切ったり下ゆでしておく



見た目も彩り良く！

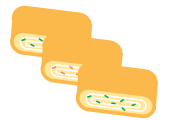
食品の種類が増えて栄養バランスも良くなります。

【ご飯】

混ぜご飯にしたり、のりやゆかりを少量のせてみましょう。

【卵焼き】

ねぎや桜えび、しいたけなどを混ぜて風味よく。



【肉や魚】

野菜を巻いたり、一緒に煮ることで彩り良く、ボリューム感もつけられます。

【おすすめ】

手軽に使える冷凍のミックスベジタブルやブロッコリーを常備しておくといいですね。



ワンポイントアドバイス

おにぎりやパンだけ…など、ボリュームが足りないときには、ヨーグルトや果実、チーズをプラスして栄養アップ！



食事に関するご相談を当薬局の栄養士が承っております。どうぞお気軽にお声かけ下さい。