



# おおこうちだより

## ～橋本病～



Vol.  
60

### 橋本病って？

甲状腺ホルモンは、心臓や肝臓、腎臓、脳など全身の臓器に作用して代謝を盛んにするなど、大切な作用を持つホルモンです。橋本病は、この甲状腺ホルモンが少なくなる病気です。

自己免疫の異常によってリンパ球が自己の甲状腺組織を破壊して、甲状腺に慢性的な炎症が生じます。そのため、慢性甲状腺炎とも呼ばれます。なぜ免疫の異常が起こるかはわかっていません。

橋本病は、若い世代から中高年の女性に多いのが特徴で、成人女性の約3～10%を占めると言われています。

### 症状

- ・首の圧迫感、違和感
- ・皮膚乾燥
- ・無気力
- ・月経過多
- ・便秘
- ・体重増加
- ・徐脈
- ・貧血
- ・発汗低下
- ・疲れやすい

- ・全身のむくみ
- ・寒がり
- ・かすれ声



血液検査だと、**コレステロール高値**  
**肝機能異常**  
を認めることがあります。

### 食事で気を付けることとは？

#### ヨウ素

※食事以外にもヨウ素を含むうがい液にも注意しましょう。

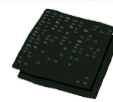
ヨウ素(ヨード)とは、甲状腺ホルモンの原料です。過剰なヨウ素は逆に甲状腺ホルモンの産生が減り、甲状腺の働きを弱めてしまいます。多量に摂りすぎると、甲状腺が腫れたり、甲状腺機能低下症になる場合もあります。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」では、ヨウ素の推奨量が1日0.13mgとされ、上限量は3mgとされています。

食品の中では**昆布**に多く含まれ、**昆布出汁**などにもヨウ素が多く含まれるため、摂り過ぎないように気をつけましょう。

適度な量を他の食品と一緒に摂るようにしましょう！

食品	1食分の食品の量 (g)	ヨウ素 (mg)
刻み昆布	5	11.5
ひじき (水戻し)	50	0.48
カットわかめ	2	0.17
焼き海苔	3	0.06



#### カロリー

橋本病ではカロリー消費量が低下することにより、体重が増加する場合があります。ただ、極端なカロリー制限は症状の悪化にも繋がるので、標準体重 [身長(m) × 身長(m) × 22] の維持を目標にしましょう。

