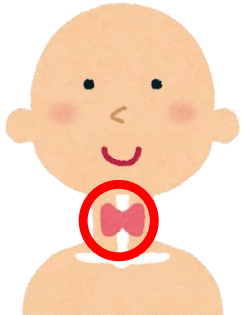




# おおこうちだより

Vol. 83

## ～甲状腺機能亢進症(バセドウ病)について～



### 甲状腺機能亢進症(バセドウ病)とは

甲状腺ホルモンが過剰につくられ、甲状腺が働き過ぎてしまう疾患。甲状腺ホルモンは身体の代謝に関与するホルモンだが、過剰になることで全身の臓器に負担をかける。20～40代の女性に多く発症すると言われている。症状は、エネルギーの消費量が多くなるため動悸や頻脈、震え、汗をかきやすくなる、体重減少、下痢、月経異常が見られる。

### 食事のポイント

- ①ヨードを多く含む食品の摂取を控える。  
→ヨードとは、甲状腺ホルモンの材料  
〈ヨードを多く含む食品〉



海藻類



海藻加工品



貝類



大豆

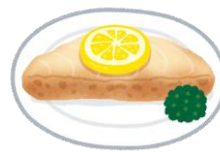


うがい薬(イソジン)

- ②高エネルギー、高たんぱくの食事  
→エネルギーの消費量が多くなる。  
他の栄養素はバランスよく食べる事が大切
- ③十分な水分摂取を行う。  
→多汗によって、脱水症状を引き起こしやすい

### おすすめ！品料理

#### 《鮭のフライ》



- ・鮭1切れ
- ・塩コショウ少々
- ・薄力粉
- ・パン粉
- ・卵

- ①鮭は塩コショウ振って、水分を拭き取る。  
②薄力粉をまぶして、溶き卵に付ける。  
③パン粉をまぶして、170℃の油で揚げる。

#### 《鶏肉の南蛮漬け》



- ・玉ねぎ 20g
- ・人参、ピーマン各 10g
- ・鶏むね肉 80g
- ・片栗粉
- ・酢大さじ 1.5
- ・醤油、砂糖大さじ 1

- ①玉ねぎは薄切り、人参とピーマンは細切り。  
②鶏むね肉は一口大にして片栗粉まぶし、焼く。  
③酢、醤油、砂糖を混ぜ合わせて①に漬け込み、  
②も漬け込む。

### その他、気を付けると良いポイント

- ①タバコ→甲状腺ホルモンを増加させやすくする。  
②ストレス→症状(動悸、息切れ)の悪化。  
③激しい運動→脈拍が早くなり、心臓への負荷が大きくなる。⇒心不全、心房細動のリスク↑

