

甲

状

腺

と

ミ

ネ

ラ

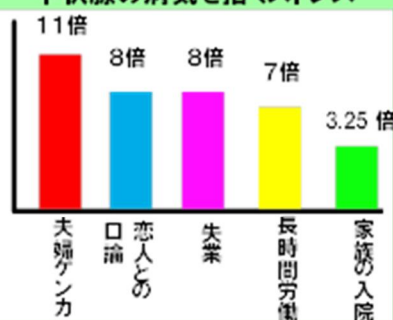
ル



！ ストレス過多で甲状腺の病気の発症が7.7倍に？！

私達がストレスを受けると、副腎から「コルチゾール」というホルモンが分泌されます。このホルモンは高値になると血圧や血糖値を高めるほか、免疫の働きを低下させます。その為、強いストレスに長くさらされていると、免疫に乱れが生じて甲状腺を過剰に刺激し、ホルモンを正常に分泌できなくなり、さまざまな不調が起こりやすくなるのです。とりわけ女性は顕著で、大きなストレスを抱えている人はそうでない人に比べて、バセドウ病の発症率が7.7倍も高くなっているそうです。こうした結果を見ても、日常生活のストレス発散が甲状腺の病気対策では重要な柱になるといえるでしょう。

甲状腺の病気を招くストレス



！ 甲状腺ホルモンの分泌を正常に導くミネラルとは！

甲状腺の病気の予防や改善に役立つ栄養素として注目を集めているミネラル、それはセレンです。実は人間の体の組織の中で一番多くセレンを含んでいるのは甲状腺です。セレンには甲状腺ホルモンの分泌量を調整して正常に導くという優れた働きがあるので、不足している方にも過剰の方にも大事なミネラルとなります。セレンを多く含む食品はカツオやいわし、かに、うなぎなど魚介類が多く、他に牛肉、ラム肉や穀類にも豊富に含まれています。日本人の食生活は欧米化が進み洋食が好まれる傾向がありますが、和食の献立を多くとり入れると簡単に所要量を満たすことができます。

セレンを多く含む食品 (100g 中)



！ 甲状腺とヨードの関係

ヨードは甲状腺ホルモンの主原料です。日本人は昆布などの海藻を好んで食べるため、ヨード不足にはなりません。橋本病の方にヨードをとり過ぎると甲状腺ホルモンが作れなくなる人がいます。ヨードがたくさん含まれる食品はダントツで昆布が多く、ワカメや海苔の含有量はそれほど多くありませんが、内服治療をしている患者さんがヨードを大量に摂取すると甲状腺機能がさらに変化することがあるので、過剰摂取は避けた方が無難です。また、イソジンうがい薬や合成着色料の赤色3号、105号（福神漬・紅生姜・梅干・赤ソーセイジ等）にもヨードが含まれますので、治療中の方は気をつけましょう。

！ 副腎を元気にしよう！

実は副腎と甲状腺は深い関係にあります。

ストレス状態が長く続く→副腎がコルチゾールを作ろうと頑張る→副腎疲労になる→コルチゾールが甲状腺ホルモンの働きを阻害する→甲状腺機能が低下する→甲状腺に異常がないにも関わらず、甲状腺疾患と同様の症状が出るようになる、あるいは治療をしても甲状腺疾患が改善しない・・・という負の連鎖が起こり、最悪の事態に。副腎に負担をかけず、元気にする事が甲状腺機能を低下させない近道になるのです。

副腎を元気にするポイント

・ストレスをため込まない  
・リラックスする

・カフェイン  
・アルコール  
・甘い食べ物  
・加工品(ジャンクフード)  
・添加物・を控える

・亜鉛  
・マグネシウム  
・ビタミンB群  
・良質なタンパク質  
・オメガ3系の油  
・・・を摂る

・腸の状態を整える  
・小麦製品(グルテン)、乳たんぱく(カゼイン)を避け、植物性の乳酸菌(納豆・味噌・キムチ)・・・を摂る

寝る前は食べない

