

① バセドウ病（甲状腺機能亢進症）

自己免疫疾患

① 橋本病（甲状腺機能低下症）

甲状腺を異物とみなし産生された抗体（TSHレセプター抗体）が、甲状腺を刺激し続けることにより甲状腺ホルモンが過剰に分泌され（甲状腺機能が亢進した状態）、身体の新陳代謝が活発になり過ぎる病気。

甲状腺を異物とみなし産生された抗体（抗サイログロブリン抗体・抗マイクロゾーム抗体）が、甲状腺自体の細胞を破壊していく病気。甲状腺が破壊され慢性炎症が生じ、身体の新陳代謝は停滞し、バセドウ病とほぼ反対の症状が現れる。

- ・首元が腫れている（腫れているように感じる）
- ・疲れやすくなった（「しんどい」といった疲労感）
- ・イライラして落ち着かないことが多い
- ・暑い時期がつかなくなった（多汗・寝汗）
- ・動悸がしたり、手足に震えがでる
- ・寝つけない・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
- ・目が突き出てきたように感じる
- ・下痢気味になった
- ・月経不順・無月経



- ・首元が腫れている（腫れているように感じる）
- ・疲れやすくなった（「けだるい」といった疲労感）
- ・無気力になることが多い
- ・寒い時期がつかなくなった（皮膚乾燥）
- ・身体中の筋肉が硬くなった（つる）ように感じる
- ・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
- ・便秘気味になった
- ・月経不順・月経過多



甲状腺のトラブルによって現れる症状の中には、他の病気（「更年期障害」「うつ病」「認知症」「糖尿病」「貧血」「躁うつ病」や精神疾患など）の症状と間違われやすい！ たとえば、甲状腺機能低下症は、肝機能障害が出る場合もあり、肝臓の治療でいっこうに症状が良くならないようなケースでは、背景に甲状腺の疾患がないか受診中の主治医に相談し、甲状腺ホルモンや抗体検査を調べてみてはいかがでしょうか！



甲状腺ホルモンの値がとて高くなったり、低くなったりしている場合は、流・早産のリスクが高まります。適切に薬を使用しホルモンの状態が安定していれば、健康の人と変わらず出産することが可能です。主治医によく相談しましょう！！



甲状腺機能低下症の食事と対策



海藻類の大量摂取に注意！！

甲状腺機能低下症になっても、医師からの特別な指示がなければ、基本的に何を食べてもOK。

ただし、海藻類の大量摂取には注意が必要！

海藻類に多く含まれる「ヨード（ヨウ素）」は、甲状腺ホルモンの材料になる重要なミネラル。

ヨードの摂取量は1日250 μ g～10mgの範囲に収まるように！！

（甲状腺が低下しているときに過剰に摂取することで、さらに甲状腺機能を低下させることになる。）

また、「アイソトープ治療」（次ページ参照）をするときは、医師の指示に従い「ヨード」の少ない食事を！！



肥満・脂質異常症・貧血などの合併症がある場合！！

甲状腺機能低下症になると、全身の代謝に関わる甲状腺ホルモンが不足した状態になるため、それほど食べていなくても太りやすくなる。脂肪が分解されにくくなるため、血中コレステロールが増え「脂質異常症」を併発したり、心臓の拍動が弱くなることで「貧血」になる場合がある。



栄養素の吸収を行い、幸福ホルモンの90%を造る腸内の環境を整える！！

善玉コレステロールは、ホルモンの材料になるため、善玉コレステロールが豊富な良質な脂肪をしっかりと摂る。

腸内細菌は、体内の栄養吸収と代謝に大きな影響をもっています。私たちの体と心に必要なホルモンを造りビタミンも造る。免疫細胞の60%は腸内にあるからです。

（魚、オリーブ油、アボカド、亜麻仁油、ナッツ&シーズ、ココナッツオイル、抗生物質やホルモン剤が投与されずに育った動物のお肉やミルク、卵）