

健康のためのワンポイントアドバイス

甲状腺の病気を知っていますか？

甲状腺と言えば、先の福島原発事故の後に甲状腺癌発生の大規模な調査が行われたことで、ご存じの方も少なくないと思います。しかし、普段から甲状腺のことを意識した人はほとんどいないでしょう。ここでは甲状腺の病気の基本と概略についてご説明します。

(1)甲状腺とは:甲状腺は、頸部(首)の真ん中で鎖骨のすぐ上にある気管(空気の通り道)の両側に蝶々が羽を広げたような形をした、甲状腺ホルモンを作っている臓器です。このホルモンは、ヨードを材料に作られます。先日、新型コロナウイルス除去にポビドンヨードを含むうがい薬が有効との話が広がり、街中の薬局などで争奪戦が起きたあのヨードです。甲状腺ホルモンの産生される量は脳下垂体から出る甲状腺刺激ホルモンによって調整されています。甲状腺の病気は甲状腺ホルモンの作られる量の異常によるものと、甲状腺に腫瘍ができる(多くはホルモンの異常なし)病気に大別されます。

(2)ホルモン異常による病気:有名なのはバセドウ病で、甲状腺ホルモンが異常に大量に分泌される病気ですが、逆に分泌が抑えられる病気もあり橋本病と呼ばれ、両者とも自己免疫疾患の範疇に入ります。バセドウ病では甲状腺が腫れて、脈が速くなり、手が震えるなどの症状が出ます。治療はホルモンの産生を抑える薬を飲みます。橋本病では甲状腺が硬く腫れて、多くはホルモンの量が不足し、ホルモン剤による補充療法で治療します。

(3)甲状腺腫瘍:良性と悪性(癌)があります。放射線を浴びることにより癌が多発することが以前から知られており、原発事故の際はウクライナの時も大問題になりました。しかし、原発事故とは関係なく、普通に調べると10~15%の人が甲状腺癌を持っているとも言われていますが、何故だか腫瘍が大きくならずに一生を終える人が多いのです。治療は手術が主で、多くの場合、術後経過は良好です。

(4)自己診断:正常な大きさの甲状腺は専門家でも指で触れることが出来ず、触れないのが正常なのです。たまにはご自分の喉を触ってみて、腫れていない・こぶがない、などを確認してみてください。

〈文 愛知医療学院短期大学名誉学長 舟橋啓臣(医学博士)〉

しょっかいさんおすすめ!

健康レシピ



秋野菜と鶏肉のうま煮

【材料 2人分】

- さつまいも(皮付きのまま7~8mmの輪切り).....1/3本(130g)
- ごぼう(乱切り).....20cm(50g)
- にんじん(乱切り).....1/3本(40g)
- 鶏もも肉(ひと口大に切る).....1/3枚(100g)

- ごま油.....小さじ1
- 水.....150cc
- 酒.....大さじ2強
- しょうゆ.....大さじ1
- 砂糖.....大さじ2/3
- 塩.....少々
- 細ねぎ(小口切り).....適宜

【作り方】

- ① さつまいもとごぼうは、さっと水にさらし、水気をきる。
- ② フライパンにごま油を熱し、鶏肉の皮目を下にして並べ、3~4分焼き、返して2分ほど焼く。
- ③ さつまいも、ごぼう、にんじんを加え、1~2分炒める。
- ④ 調味料Aを加え、時々返しながら、ほとんど汁気がなくなるまで煮る。(約20分)
- ⑤ 器に盛り、細ねぎを散らす。

献立名(1人分)	エネルギー	たんぱく質	塩分
秋野菜と鶏肉のうま煮	265kcal	10.2g	1.3g

(レシピ提供: 市食生活改善推進協議会)

◆管理栄養士のコメント◆

皆さんは、どのようにメニューや食品を選んでますか?平成30年国民健康・栄養調査の結果によると、食品を選択する際に「おいしさ」を重視する人は男女とも多かったのですが、「栄養価」を重視する人は、女性で約5割、男性では約3割でした。

季節の変わり目は、体調を崩さないためにも、「栄養価」をぜひ考えていただきたいです。

今回ご紹介する料理のように、“体を作る材料になる赤の食材”と“体の調子を整える緑の食材”の両方を使うことで料理の栄養価がさらに高まります。食卓には、主食となるご飯やパンを1品、さらにサラダや和え物などの野菜料理を1品用意すると理想的です。

広告

清須市の下水道切替工事なら!!

昭和27年創業の地元業者 **フタムラ建材店**

責任ある
工事

豊富な
経験

確かな
技術

信頼の
地域密着

株式会社 **フタムラ建材店**
清須市 フタムラ | 検索

お問合わせは **052-400-3636** (水道工事部まで)

広告

医療法人 清須呼吸器疾患研究会

はるひ呼吸器病院

東海地区で唯一、
呼吸器疾患専門病院

二次救急指定

24時間 救急外来対応

内科・呼吸器内科・呼吸器外科・アレルギー科
消化器内科・循環器内科・病理診断科
清須市春日流8番地1 ☎052-400-7111
http://www.kiyosu-kokkyuki.jp/