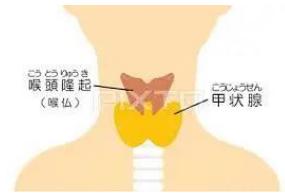


甲状腺とは ～その1～ 2024年7月9日

甲状腺は、喉の前部にある蝶の形をした器官です。体の代謝や成長、発育を調節する大切なホルモンを分泌しています。左右の葉と呼ばれる部分が蝶の翼のように広がり、その中央に葉を繋ぐ峡部という部分があります。

大きさは一般的に幅4～6cm、高さ2～3cm、厚さ約1～2cm程度で、外側から触ることができます。



甲状腺からは甲状腺ホルモンが分泌されています。主にサイロキシン (T4) とトリヨードサイロニン (T3) が含まれ、代謝などの機能を保つ役割を果たしています。

甲状腺ホルモンの役割は多岐にわたります。例えば、体温を調節し、心拍数を維持し、消化を助け、筋肉の働きをサポートします。また、エネルギー代謝を促進し、成長期の子供や思春期の若者における正常な発育を支えています。

甲状腺（ホルモン）に問題が生じると、体調にさまざまな変化が生じます。例えば、多すぎる場合、心拍数の増加/体重減少/手の震え/多汗/イライラなどの症状が見られます。一方で少ないと、疲れやすさ/体重増加/寒がり/便秘/むくみ/気力の低下などの症状が現れます。

甲状腺の病気には、男女差があり特に女性に多く見られます。これは、原因である自己免疫による病気が女性に多いことに関連しています。自己免疫による病気とは、自分を守る仕事をする免疫が誤って自分の体の一部を攻撃してしまうものです。他にはリウマチなどが代表的な病気として知られています。

病気の診断や治療には、血液検査を行って甲状腺ホルモンのレベルを測定すること多いです。異常が発見された場合、それぞれの診断された病名に合わせた治療が行われます。例えば、ホルモンが多い場合は抗甲状腺薬の内服しバランスを取り戻すように努めます。その後必要により放射性ヨウ素治療、手術などが行われることがあります。ホルモン足りない場合は、それを補充することが主な治療となります。

甲状腺の健康を保つためには、バランスの取れた食事や適度な運動、ストレスの管理等が大切です。特にヨウ素が必要で、主に海藻や魚介類などから摂取されています。日本では昆布などの海藻を食べる習慣がありますのでヨウ素が足りなくなることは少なく、逆にたくさん食べ過ぎてヨウ素過剰がみられることがあります。

甲状腺の問題は早期発見により適切な治療が可能です。もし上記のような体調変化を感じたら、診察と検査を受けて頂ければ幸いです。

おうちのドクター総院長 竹尾浩紀