

マリン通信が密かにお届けされています皆様、いつもありがとうございます、中本です。



暦の上では立夏をすぎ春から夏へと季節が変わりつつあります。陽射しが強く、紫外線対策が必要な季節にもなってきました。ゴールデンウィークに日焼けされた方も多いのではないかと思います。私も毎年恒例ではありますが、農作業（田植えの準備）があり実家に行き、娘たちが使っている日焼け止めをつけ作業しました。甘夏採り（高い所の残り分を）の作業もあり、あまり日焼けはしませんでした。枝で額に少し傷を負ったようです。翌日お客さんに額の傷は突っ込まれました・・・。

気温も上昇し真夏日になる日もあるでしょう、熱中症など暑さ対策も忘れずに行いましょう。

さて、今月のテーマは、

「甲状腺機能低下症」

です。

甲状腺ホルモンの分泌が低下して**活動性が低下**する病気です。**圧倒的に女性に多く（男女比は1対10以上）、**40歳以後の女性では軽症なものも含めると全体の5%にみられるそうです。成人に起こり、症状がはっきり出ているものは粘液水腫、小児にみられる先天性のものはクレチン病とも呼ばれます。原因により、甲状腺自体が損われて起こる**原発性機能低下症**と、甲状腺をコントロールしている甲状腺刺激ホルモン（TSH）の分泌が低下するために起こる**続発性機能低下症**、そして極めてまれな**甲状腺ホルモン不応症**とに分かれます。

原発性機能低下症の原因としては、甲状腺の術後、アイソトープ治療後、甲状腺ホルモン合成障害などもありますが、圧倒的に多いのは橋本病（慢性甲状腺炎）です。ただし、甲状腺は予備能力が非常に高い臓器で正常な細胞が10分の1残っていればホルモンの分泌は低下しないので、橋本病でも多くの場合は甲状腺腫があるだけで、甲状腺機能低下症の症状は出ません。

甲状腺ホルモンは、全身の代謝を維持するのに重要なホルモンです。このホルモンが低下すると活動性が鈍くなり、昼夜を問わず眠く、全身の倦怠感が強く、記憶力や計算力の低下がみられます。また、体温が低くなり、皮膚が乾燥して、夏でも汗をかかなくなります。顔はむくみやすくなり、脱毛が起こり、カツラが必要になることもあります。声が低音化してしわがれるのも特徴です。体重は増え、便秘になり、無月経になることもよくあります。甲状腺は多くの場合、はれていますが、萎縮性甲状腺炎といってまったく甲状腺のはれがなく、高度の甲状腺機能低下症になることもあります。顔や手足がむくみやすくなるのは、ムコ多糖類という物質が皮下にたまるからで、そのために押しでもへこまない浮腫が起こり、粘液水腫といわれる理由になっています。また、眉毛の外側3分の1が抜けるのが特徴です。アキレス腱をハンマーで叩いて反射をみると、もどる時の動きがゆっくりになります。甲状腺機能低下症かもしれない気がつければ、採血して甲状腺ホルモン（遊離チロキシン：FT4）と甲状腺刺激ホルモン（TSH）を測定します。原因を調べるために、抗甲状腺抗体（抗 Tg 抗体、抗 TPO 抗体）の測定もよく行われます。健診で行うような一般的検査では、コレステロールやクレアチンキナーゼが高値になるので、これをきっかけに甲状腺機能低下症が見つかることもあります。



甲状腺機能低下症の治療は、どのような原因でも甲状腺ホルモンの投与を行うようです。甲状腺ホルモンとして、昔は乾燥甲状腺末なども使われているようでしたが、現在ではサイロキシン（チラージン S）の錠剤で治療するのが一般的なようです。甲状腺ホルモンと甲状腺刺激ホルモンを測定して、正常域に入ればあとはその量を長期に服用するだけで、薬の副作用は起こりにくいそうです。

なお、橋本病による甲状腺機能低下症でも、回復して甲状腺ホルモンの服用が必要なくなることもあるそうなので、定期的に検査をしながら中止できないかどうかを調べるそうです。

以下のチェックリストで6つ以上チェックがついた人は気を付けましょう。

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 暖かい部屋や夏でも汗をかかなくなった | <input type="checkbox"/> 手足にしびれ感がある |
| <input type="checkbox"/> 話したり歌ったりすると声がかすれる | <input type="checkbox"/> 皮膚が乾燥している |
| <input type="checkbox"/> 肌がカサカサして、きめが粗くなった | <input type="checkbox"/> 皮膚を触ると冷たくなった |
| <input type="checkbox"/> 耳が聞こえにくくなった | <input type="checkbox"/> 寒がりになった |
| <input type="checkbox"/> 便秘になり下剤を常用するようになった | <input type="checkbox"/> 記憶力が悪くなったと感じる |
| <input type="checkbox"/> 目のまわりがむくんでいる | <input type="checkbox"/> 体重が増えた |
| <input type="checkbox"/> 脱衣に時間がかかるなど行動が緩慢になった | |