



にしやまクリニック (高見の里3丁目)
 院長 西山公一郎

甲状腺のはたらきについて

人の体内には多くの種類のホルモンが分泌され、身体のためにそれぞれにはたらきをしています。これらのホルモンは健康な人では適正な分泌量が自動的に調整されていますが、病気になるとこの調節がうまくいかなくなり、多すぎたり、少なすぎたりします。

甲状腺ホルモンは、新陳代謝を促進して酸素消費量を増やしたり、体温を調節したりしています。甲状腺ホルモンの分泌が多すぎると甲状腺機能亢進症でその代表的なものはバセドウ病であり、分泌が少なすぎると甲状腺機能低下症でその代表的なものは橋本病です。

甲状腺は、頸の真ん中よりやや下、のどぼとけのすぐ下の所にあります。丁度、蝶がはねをひろげたような形で、頸の前の正中線の両側にまたがっています。甲状腺の異常がなくて正常な場合には、外からほとんどわからないのですが、甲状腺の病気になると腫れて大きくなり、外からもわかるようになります。これは甲状腺が腫れて甲状腺腫ができていますからです。

個人個人についていうと、きちんと診断がされていない場合が多く、自律神経失調症や心臓病、肝機能障害、脂質異常症や更年期障害と似たような症状があり、実際に病気に気がついていない人もかなりあると考えられています。

甲状腺機能亢進症では、動悸、息切れ、疲れやすい、落ち着きが無くイライラすることが多い、食欲があるのに体重が減った、手足が震える、頸が腫れてる、目元の表情がきつくなった、眼球がでてきたなどの症状があります。

甲状腺機能低下症では、何をするにも億劫になったり、皮膚が乾燥してカサカサする、寒がりになった、むくみがある、髪や眉がうすくなった、声がかすれたり低い声で話すようになった、便秘がちである、物忘れが多くなった、食欲がない、体重が増加した、などの症状があります。

あてはまる症状が各々3つを超えるようであれば、一度甲状腺機能検査を受けてみてはいかがでしょうか。

ヘルスマイト
 (松原市食生活改善推進員)
 がおすすめ!



【問】地域保健課



豆乳カルボナーラ風

【食事バランスガイド】
 主食2SV 副菜1SV 主菜1SV

今月のポイント

牛乳や生クリーム代わりに豆乳を使用しているのだからさっぱりした味わいです。塩分控えめでも豆乳のコクと旨みで美味しさアップ!



材料 (4人分) スパゲッティ280g、玉ねぎ100g、白菜140g、グリーンアスパラガス100g、むきえび100g、豆乳(無調整)400ml、オリーブオイル小さじ2、塩小さじ4/5、黒こしょう少々

作り方

- ①スパゲッティは塩を入れず、表記時間より1分程短く茹でる。
- ②玉ねぎは薄切りに、白菜の芯は5cm長さの細切り、葉はざく切りにする。グリーンアスパラガスは縦半分に切り、5cmの斜めに切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら白菜を加え、①の茹で汁大さじ4を加えて火を通す。水分がなくなったらグリーンアスパラガス、むきえび、豆乳の順に加える。
- ④③にスパゲッティを加え、豆乳が煮詰まりとろみが出てきたら、塩味をつけて盛り付けし黒こしょうをふる。

食事バランスガイド
http://www.maff.go.jp/j/balance_guide/



野菜たっぷり料理は「まったら愛っ娘～松原育ち～」で検索!
 毎月市ホームページでも配信中!

