

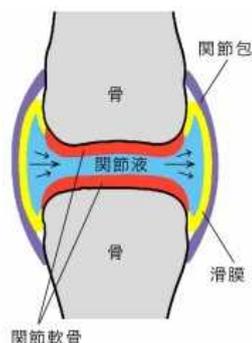


甲状腺機能障害について

甲状腺の病気は女性に多く、代表的なものにバセドウ病(甲状腺機能亢進症)と橋本病(甲状腺機能低下症)があります。この両者はどちらも、細菌などから自分の体を守るための抗体が、自分の体を攻撃してしまう自己抗体となり、甲状腺に影響して発症します。食べ物に含まれるヨウ素を原料に、全身の臓器や細胞の代謝を促す甲状腺ホルモンを作り、血中に分泌しています。そのため甲状腺に異常が起こるとホルモン分泌の調節がうまく行われなくなり、さまざまな症状が体に現れます。バセドウ病の場合、甲状腺ホルモンの分泌が過剰になり、首の腫れと、眼球が突出する目の異常が特徴的な症状です。そのほか、息切れ、動悸、手指や足の震え、汗をかく、痩せるなど、全身の代謝が高まり極端に暑がりになります。一方、橋本病の場合、甲状腺ホルモンの分泌が少なくなり、首の腫れ、無気力、物忘れ、筋力低下、疲れ、肌が乾燥するなど、全身の代謝が低下するため夏でも暖房をつけるほど寒がりになります。どちらの場合も治療は基本的に薬物療法となりますが、長期的な治療が必要となるため、定期的に受診を続けることが大切です。



関節の働き



ヒトが体を曲げたり伸ばしたりできるのは、骨と骨のつなぎ目にある関節のおかげです。骨と関節のまわりを覆う骨格筋の端は腱を介して骨に付着しており、収縮・弛緩することで骨格を動かしています。骨の端どうしの間には関節腔という隙間があり、関節腔は関節包という袋に包まれています。関節包の中にある滑膜は関節液を分泌し、関節内は常に新しい関節液によって満たされ、関節軟骨の栄養にも関わるほか、常に軟骨表面が関節液に浸っていることにより、摩擦の少ないスムーズな動きができるのです。関節軟骨は、皮膚や胃の粘膜のように細胞に富んでおらず、内部に神経や血管がありません。関節を衝撃から守り、滑らかに動かすという軟骨の機能を担っているのは細胞そのものではなく、軟骨細胞が作り出した軟骨基質です。軟骨基質は弾力性に富み、その7割が水分、その他コラーゲン、グルコサミン、コンドロイチン、ヒアルロン酸が含まれています。それらがスポンジのようなクッションの役割を果たしているのです。年齢とともに関節軟骨は老化し、すり減ったり変形してしまったりすることで痛みが生じやすくなるのです。

ファスティングとは断食のこと

コロナ禍で家でジッとしていても増えすぎた体重は簡単に減らせるものではありません。食事量の制限以外にファスティングをする方法があります。通常、食べ物が口から入って分解、吸収、排泄されるまでの24時間から48時間の間、胃や腸はずっと働いていますが、ファスティングにより食事をしないことで体の臓器を休ませることができるといわれています。17時頃までに夜の食事を済ませ、その後12~16時間程度食事をしないという食生活を1日おきもしくは週に1~2回行う。一定の空腹時間の後に食事をする際には少量から食べ始めること。血糖値が急に上昇し体に負担がかかるのを防ぐためです。ただし、高齢者や妊婦、子供は栄養不足とならないように慎重に行いましょう。

