

健康かわら版 VOL.1

体重の変動やお肌の調子が悪いとき、 甲状腺疾患が原因かも？



野村医院 院長
日本女医会愛知県支部会員
石川 敦子 先生

甲状腺は、喉仏のすぐ下にあり蝶が羽を広げた形をした臓器で、気管に付着し、固定されています。通常は小さくて柔らかいので、首もとを触ってもわかりませんが、病気のために腫れたり硬くなったりすると確認できるようになります。鏡を見ながら、あごを上げて、つばを飲み込むしぐさをした時に喉仏の下の部分に蝶が羽をひろげたような形をした塊が上下に動くようであれば、甲状腺が腫れているといえます。

甲状腺から分泌される甲状腺ホルモンは海藻類に多く含まれるヨウ素から作られ、全身の代謝にかかわるホルモンです。

成長期には体や知能の発育に不可欠で、不足すると発育・発達に障害されるおそれがあります。成人では脳、心臓、肝臓などの臓器、筋肉、骨など様々な組織の代謝機能を正常に保ち、エネルギー産生を調節する働きをしています。

甲状腺ホルモン分泌が多すぎても少なすぎても心身の不調を招きます。甲状腺の病

気は稀ではなく、一般患者で10人に1人以上に甲状腺に何らかの異常を有することがわかっていますが、症状が様々で、更年期障害や認知症、うつ病と間違われることもあり、よく汗をかく、疲れやすい、手足がむくむ、気力がないなどの何気ない症状の中に甲状腺の異常が隠れていることがあります。

甲状腺ホルモンが過剰になる状態を甲状腺中毒症といい、汗かき、体重減少、動悸、いらいらなどの症状が表れ、代表的なものはバセドウ病です。甲状腺のはれや眼球突出が見られ、放置すると甲状腺クリーゼという死に至る病を招く場合もあり治療が必要です。治療は内服薬、放射性ヨウ素内用療法（アイソトープ治療）、手術があります。

逆にホルモンが少なすぎる状態が甲状腺機能低下症で、代謝が低下し、寒がり、皮膚の乾燥、便秘、声のかすれ、倦怠感、うつなどの症状が見られ、原因として最も多いのが橋本病です。

慢性炎症で甲状腺全体が腫れ、約4割に甲状腺機能低下症が起こります。初期を含めると成人女性の10人に1人といわれますが、甲状腺機能が正常であれば治療の必要はありません。ヨウ素過剰摂取が疑われる場合はヨウ素制限を行い、機能低下があれば、ホルモン補充療法を行います。

甲状腺ホルモン

分泌が多い	共通する症状	分泌が少ない
甲状腺機能亢進による主な症状		甲状腺機能低下による主な症状
<input type="checkbox"/> 暑がりである	<input type="checkbox"/> だるさを感じる	<input type="checkbox"/> 寒がりである
<input type="checkbox"/> 脈拍数が多く動悸がする	<input type="checkbox"/> 疲れやすい	<input type="checkbox"/> 脈拍数が少ない
<input type="checkbox"/> 手足が震える	<input type="checkbox"/> 髪の毛が抜ける	<input type="checkbox"/> むくむ（顔・全身）
<input type="checkbox"/> 汗が異常に多い	<input type="checkbox"/> 甲状腺が腫れる	<input type="checkbox"/> 体重が増える
<input type="checkbox"/> イライラする		<input type="checkbox"/> 気力がない
<input type="checkbox"/> かゆみがある		<input type="checkbox"/> 皮膚が乾燥する
<input type="checkbox"/> 口が渇く		<input type="checkbox"/> 声が枯れる
<input type="checkbox"/> 不眠		<input type="checkbox"/> 眠気を感じる
<input type="checkbox"/> 微熱が続く		<input type="checkbox"/> 物忘れしやすい
<input type="checkbox"/> 息切れする		<input type="checkbox"/> 動作が鈍い
<input type="checkbox"/> 排便の回数が増える		<input type="checkbox"/> 便秘
<input type="checkbox"/> 眼球がでてる		<input type="checkbox"/> 筋力が低下する

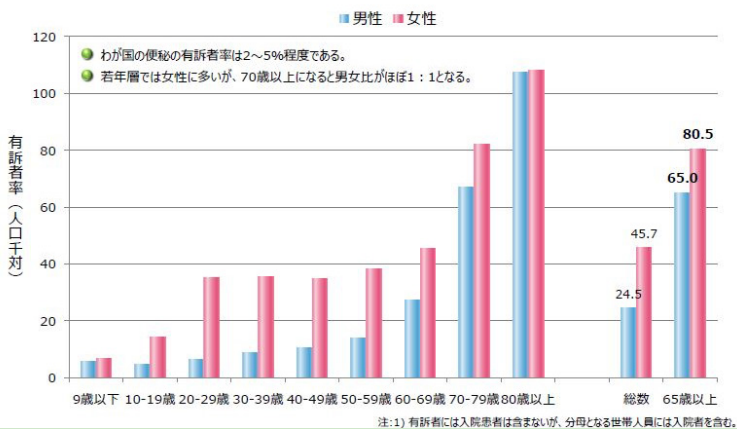
甲状腺異常の場合、一般検査でコレステロール、肝機能異常値や心電図異常（頻脈、心房細動、低電位等）を指摘されることもあります。甲状腺について気になる症状や検査結果がある場合は、血液検査を行うなど受診して下さい。



便秘について正しく理解しましょう。

～ 腸に優しい便秘治療 ～

性・年齢階級別にみた便秘の有訴者率



〈図1〉性・年齢階級別にみた便秘の有訴者率

世界人口の高齢化により日本のみならず世界中で便秘は重要な疾病と位置付けられるようになってきました。2017年発刊の慢性便秘診療ガイドラインでは、便秘を「本来体外に排出すべき糞便を十分かつ快適に排出できない状態」と定義しています。

便秘は若い時は女性に多いですが、65歳以上の高齢者は男女共により多くなります(図1)。



愛知医科大学 総合心療科(消化器内科兼務)
日本女医会愛知県支部会員
山本 さゆり 先生

便秘を正しく理解し体に優しい治療が求められます。

どのような便秘があるのでしょうか。まず器質的疾患として、大腸が細くなる原因となる大腸がんやクローン病、虚血性大腸炎などの狭窄による便秘や排便回数が減少する巨大結腸、排便困難になる直腸瘤(直腸に便がたまってしまふ部分ができ怒責による排便が困難になる病態)等があります。

次に腸の機能が悪くなる便秘は、排便回数が少なくなり大腸通過時間が延長してしまふ症候性便秘として甲状腺機能低下症などの内分泌代謝の病気やパーキンソン病などの神経疾患、膠原病や薬剤性便秘があります。

最後に排便困難でも排便時間は正常の経口摂取不足や硬便による排便困難・残便があり、いさむための筋肉がうまく協調できない骨盤底筋協調運動障害や、怒責力(腹圧)低下、直腸感覚低下・収縮力低下等もあります。原因を正しく知って対処しましょう。

まず運動習慣や食習慣を振り返りましょう。排便日誌(図2)により排便状態の確認と排便に関する薬剤の影響、食事日誌により食事内容を把握するとわかりやすくなります。

最近発売された新しいタイプの便秘薬は体に優しい治療薬です。第一選択として浸透圧下剤といわれる酸化マグネシウム等の塩類下剤、ラクツロース(ラグノスNFゼリー®)などの糖類下剤、ポリエチレングリコール(モビコール®)を使用することが推奨されます。

次いでポリカルボフィルナトリウム(コノネル®、ポリフル®)やプロバイオティ

クス(ビオフェルミン®、ミヤBM®)等を使用します。それでも効果がな場合、上皮変容薬のルビプロストン(アミティーザ®)やリナクロチド(リンゼス®)がおすすめで腸内浸透圧により水分分泌を促す機序で便を柔らかくし腸管内の便輸送を高めます。胆汁酸トランスポーター阻害剤エロピキシバット(グーフイス®)は大腸への胆汁酸量増加で便秘を解消する薬剤です。

一部の漢方薬や浣腸・座薬、刺激性下剤は常用を避けてレスキュー薬と考え運用が必要な場合は精密検査をうけましょう。

年	月 日		月 日		月 日		月 日		月 日		月 日	
	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	
お通じ	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	あり なし	
便の性状と回数	① 硬くコロコロした便()回	① 硬くコロコロした便()回	① 硬くコロコロした便()回	① 硬くコロコロした便()回	① 硬くコロコロした便()回	① 硬くコロコロした便()回	① 硬くコロコロした便()回	① 硬くコロコロした便()回	① 硬くコロコロした便()回	① 硬くコロコロした便()回	① 硬くコロコロした便()回	
	② 粗い固まりデコボコした便()回	② 粗い固まりデコボコした便()回	② 粗い固まりデコボコした便()回	② 粗い固まりデコボコした便()回	② 粗い固まりデコボコした便()回	② 粗い固まりデコボコした便()回	② 粗い固まりデコボコした便()回	② 粗い固まりデコボコした便()回	② 粗い固まりデコボコした便()回	② 粗い固まりデコボコした便()回	② 粗い固まりデコボコした便()回	
	③ 表面ひび割れソーセージ状の便()回	③ 表面ひび割れソーセージ状の便()回	③ 表面ひび割れソーセージ状の便()回	③ 表面ひび割れソーセージ状の便()回	③ 表面ひび割れソーセージ状の便()回	③ 表面ひび割れソーセージ状の便()回	③ 表面ひび割れソーセージ状の便()回	③ 表面ひび割れソーセージ状の便()回	③ 表面ひび割れソーセージ状の便()回	③ 表面ひび割れソーセージ状の便()回	③ 表面ひび割れソーセージ状の便()回	
	④ バナナ状やソフトクリーム状の便()回	④ バナナ状やソフトクリーム状の便()回	④ バナナ状やソフトクリーム状の便()回	④ バナナ状やソフトクリーム状の便()回	④ バナナ状やソフトクリーム状の便()回	④ バナナ状やソフトクリーム状の便()回	④ バナナ状やソフトクリーム状の便()回	④ バナナ状やソフトクリーム状の便()回	④ バナナ状やソフトクリーム状の便()回	④ バナナ状やソフトクリーム状の便()回	④ バナナ状やソフトクリーム状の便()回	
	⑤ 柔らかく半固形の便()回	⑤ 柔らかく半固形の便()回	⑤ 柔らかく半固形の便()回	⑤ 柔らかく半固形の便()回	⑤ 柔らかく半固形の便()回	⑤ 柔らかく半固形の便()回	⑤ 柔らかく半固形の便()回	⑤ 柔らかく半固形の便()回	⑤ 柔らかく半固形の便()回	⑤ 柔らかく半固形の便()回	⑤ 柔らかく半固形の便()回	
	⑥ 液状の便()回	⑥ 液状の便()回	⑥ 液状の便()回	⑥ 液状の便()回	⑥ 液状の便()回	⑥ 液状の便()回	⑥ 液状の便()回	⑥ 液状の便()回	⑥ 液状の便()回	⑥ 液状の便()回	⑥ 液状の便()回	
	⑦ 固まりのない水様便()回	⑦ 固まりのない水様便()回	⑦ 固まりのない水様便()回	⑦ 固まりのない水様便()回	⑦ 固まりのない水様便()回	⑦ 固まりのない水様便()回	⑦ 固まりのない水様便()回	⑦ 固まりのない水様便()回	⑦ 固まりのない水様便()回	⑦ 固まりのない水様便()回	⑦ 固まりのない水様便()回	
お通じの時間												
いきみ												
残便感												
腹痛												
張り												

〈図2〉排便日誌