

健康一口メモ



仙台市医師会
広報委員
今井 豪

甲状腺は、首の前面、のどぼけの下にあり、左右に分かれてあたたかも蝶が羽をひろげたような形をしています。一般的な大きさは縦4-5cm、重さ15-20gほどで、正常な状態では触れてもあまり分かりません。さて、この比較的小さな臓器はどのような働きをしているのでしょうか？

一言で言えば「体を元気にするホルモンを作る臓器」です。甲状腺は海藻など食物中のヨウ素(ヨード)を材料にして甲状腺ホルモンを作り出します。甲状腺ホルモンは全身の代謝を高めます。つまり細胞の新陳代謝を盛んにして、エネルギーを作り、成長を促し、交感神経を活性化させます。では甲状腺の働きが行き過ぎた場合どうなるのでしょうか？

「体が元気になりすぎます」。一見生き生きして皮膚もツヤツヤで元気に見えます。しかし全身の代謝が活発になり過ぎ、常にエネルギーを浪費してしまうため、暑がりになり、汗が多くなり、食欲旺盛だが体重が減ってきて、疲れやすくなり

甲状腺の働き

なります。また交感神経も活性化しすぎるため、心臓がバクバクし、息切れを起こし、手が震えるようになります。精神的にも過度に元気になり、イライラし、落ち着きがなくなり、集中力がなくなるため、仕事や学業の能率が悪くなります。逆に甲状腺の働きが悪くなる場合どうなるのでしょうか？

「体の元気がなくなりすぎます」。全身の代謝が低下するため、皮膚はガサガサになり、毛が抜けて、寒がりになり、体がむくみ、食欲がないのに体重が増えてきます。交感神経も活性化されずに脈が遅くなり、精神活動も低下し無気力、うつ状態になります。

甲状腺機能の異常を起こす病気は若い女性に多いのですが、年配の方や男性にも起こります。典型的な症状を呈さない場合も多く、少しでも気になる症状がある時は甲状腺疾患の可能性がないか、かかりつけ医に相談してみてください。

〔今井クリニック/太白区太白〕



実務で使えるスキルを身につける 東北初のビジネススクール

1科目(三ヶ月)から学べる
7月期単科生募集中!

※奨学金があります(東北6県の在住者)

クリティカル・シンキング体験セミナー
～ビジネスに活かせる「論理思考力」とは?～

5/15(金) 19:30～21:30

セミナー参加費: 2,000円

※グロービスでの受講経験がない方が対象です。

※個別ガイダンスも随時承っております。



セミナー参加申込受付中!

(社会人であればどなたでもご参加頂けます)

出版記念
セミナー

4/15(水) 19:00～20:30

27歳からのMBAグロービス流ビジネス基礎力10
～成長スピードを加速させるスキルとトレーニング方法～

特別
セミナー

4/23(木) 19:30～21:30

「自問力のリーダーシップ」
～リーダーとして一皮むけるための気構え～

経営入門
セミナー

5/8(金) 19:30～21:30

「大ヒット飲料から細解く、
マーケティング戦略立案プロセス」～マーケティング入門～

各セミナー参加費

新規の方: 2,000円 受講経験のある方: 1,000円

セミナーのお申込みはお電話・もしくはWEBサイトより承ります



グロービス経営大学院 仙台校

文部科学省認可

無料体験クラス・各種セミナーのお申込みおよび
資料請求は、お電話・もしくはWEBサイトより承ります

0120-188-831

グロービス経営大学院 仙台校

検索

