



Text by 福生吉裕

どきどきの 未病医学



第9回

虚しいどきどき

一般的にどきどきとは心ときめき、わくわくする何かがあるものです。また適度な運動をすることで健康などきどきを体験できます。これらのどきどきを“実のどきどき”とするならば、心ときめかず、うつろな不安感が先行するどきどきがあります。“虚のどきどき”としましょう。特に心臓疾患がないにもかかわらず脈が1分間に100以上も打ち出すときがあります。ときには手の指先がぶるぶると震えることもあります。心電図をとってもいわゆる頻脈であり、特に心臓にも異常は見いだせません。実は、甲状腺のホルモンの異常分泌があるとこの虚しいどきどきに遭遇します。いわゆる代謝回転が異常に速くなっている状態です。車でいうとアイドリングのような状態ですね。

自分で甲状腺をチェックしてみよう

甲状腺は誰にもあります。くびの前面に位置しており、蝶が羽を開いたような形ですが普通は目立ちません。鏡の前で自分のくびにそっと触れてみてください。正常であれば触れることはありませんが、甲状腺が大きくなっていると柔らかく触れます。甲状腺は私たちの活動のコントローラー的な働きをする臓器で、甲状腺ホルモンが身体の細胞に行き渡り、新陳代謝のタクトを振ってくれます。甲状腺ホルモンが多く出ると新陳代謝がよくなりすぎるため、心臓はどきどきしたり、暑がりとなって汗が出たり、食欲が亢進したり、無為

なおしゃべりをしすぎたり、夜も眠れず、精神的にイライラし、下痢しやすくなります。ひと言で言えば空^{から}の元気で、消耗も激しいのです。ですから食欲旺盛にもかかわらず痩せてきたり疲れやすくなってきます。

おしゃべりになったりして一見頭の回転も良くなったように感じますが、実は空虚な元気なのです。

未病から一歩進むと

甲状腺機能亢進が進むと、このどきどきに加えて目がらんらんと輝き、次第に飛び出てきます。話も散漫になったりくどくなり、周りの人から敬遠されるかもしれません。痩せてくる、それに眼球突出などの自覚症状が出てきたら、早めに内科のお医者さんへ行ってください。特に内分泌科がおすすめです。

- 感動もないのにどきどきする
- 手が震える
- 疲れやすい
- 性欲が出てくる
- 食欲はあるが痩せてくる
- 目が輝いてくる
- イライラする
- 話がくどい
- 暑がりになった
- くびが太くなってきた
- 眠れない
- 肌が汗ばむ

3つ以上、当てはまる項目がある方は、甲状腺機能亢進症を疑ってみよう。



ふくお・よしひろ 日本未病システム学会理事長。(一財)博慈会老人病研究所所長。少子高齢社会における未病ケアシステムの構築を提唱している。専門は「高脂血症」「動脈硬化」「認知症」。現在は「未病と抗老化」(博慈会老人病研究所)編集長。著書に『見た目で病気が分かる』、共著に『セルフ・メディカ』『未病息災』など多数。

Illustrations by 江口修平