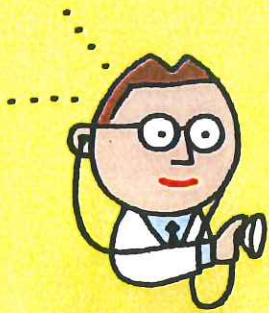


# 博慈会 老研一口伝言



Text by 福生吉裕



## 虚しいときどき

一般的にと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ときどきを体験できます。これらのときどきを“実のときどき”とするならば、心ときめかず、うつろな不安感が先行するときどきがあります。“虚のときどき”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ふるふる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と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、心臓はときどきしたり、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、このときどきに加えて目かららんと輝き、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。

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



#### ●著者プロフィール

福生 吉裕 (ふくお よしひろ)  
一般財団法人博慈会 博慈会記念総合病院附属 老人病研究所所長  
日本医科大学連携教授  
『未病息災』(原草社) など著書多数