

# あき乃だより

第151号 2025年 8月 発行



冷えたスイカの美味しい時期になりました。毎日暑い日が続いていますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。お祭りやバーベキュー、旅行などイベントが多く、お忙しい方も多いかと思います。

熱中症や食べ過ぎに注意して楽しい夏を過ごして下さい。

さて今回は、「甲状腺の病気」のまめ知識をご紹介します。是非お読みいただければと思います。

病気や新型コロナウイルス感染のことなど不安や心配事があればお電話ください。病気を相談できるかかりつけの病院をもちましょう。

また、ストレスなどで気持ちが落ち込む時はひとりで悩まず誰かに話をすることも大切です。都や各市に相談窓口、電話番号がごございます。

東京いのちの電話 03-3264-4343（年中無休24時間）

東京多摩いのちの電話 042-327-4343（10～21時）

＜診療時間と担当医のご案内＞ 休診日：祝日（日曜診療も行っております。）

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～ 13:00	七海	奥山 黒澤	奥山 七海	黒澤	奥山 七海	奥山 岸本	第1・3・5 岡田 第2・4 加納 第2・4 岸本
14:00～ 18:00	七海	奥山	奥山 七海	休診	奥山	休診	休診

【ご予約】当院は完全予約制です。まずはお電話でご予約をお取りください。  
（042-580-1255）

【夏休みのお知らせ】

8月10日（日）～8月15日（金）まで休診となります。

【お知らせ】

・奥山：8/16（土）休診。岸本の1診となります。

・加納：8月は8/17（日）、8/24（日）が診察日となります。

【お願い】

当院では引き続き、院内でのマスクの着用をご協力お願い申し上げます。

国立駅前あき乃クリニック（診療科目 内科・糖尿病内科）

TEL：042-580-1255 ホームページ <http://www.kunitachi-dm.com>

## 市の特定健診のご予約を受付中

国立市・国分寺市（66歳以上）・立川市の市の特定健診を5月より開始いたします。ご希望の方はお早めにご予約をお願いいたします。

秋、冬は非常に混み合いお受けできない場合もございますので、できるだけ、春、夏にお受けいただくことをお勧めしております。

## 風邪症状の方は必ずお電話でご連絡の上来院をお願いします

当院は慢性生活習慣病のクリニックで高齢の方も多いため、感染対策として発熱、咳、咽頭痛等の症状は通常とは別枠の外来予約にて受診いただいております。

ご面倒をお掛け致しますが必ずお電話でご予約いただき、発熱、風邪外来にご受診いただくか、オンライン診療（オンラインはかかりつけの患者様のみ対象）をご利用くださいますようお願いいたします。

## 肺炎球菌、RSワクチンのご予約受付しております

- ・肺炎球菌ワクチン：65歳以上の方が対象（市の助成あり）
  - ・RSワクチン：60歳以上の方が対象（自費ワクチン）
- 予約制となります。ご希望の方はご予約をお願いいたします。

## 带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）について

当院では带状疱疹ワクチン（水痘・シングリックス）のワクチン接種を行っております。

国立市在住の方であれば、65歳からの定期接種、及び50歳以上64歳未満の任意接種をお受けできます。

国分寺市、府中市在住の方の任意接種については各市にご確認ください。

予約制となります。ご希望の方はご予約をお願いいたします。

## マイナ保険証のご利用を推奨いたします

現在お手持ちの保険証は、有効期限が切れると使用できなくなります。また、有効期限記載のないものは令和7年12月2日以降、使用できなくなります。期限をご確認いただき、期限切れの場合は、マイナ保険証、または資格証明書のご持参をお願いいたします。

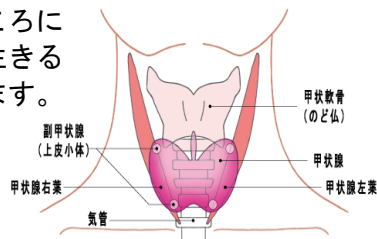
なお、スマートフォンによるマイナンバーカードの提示はシステムが対応していないためご利用できません。



## 意外と知らない まめ知識

### ＜甲状腺について＞

甲状腺は首の真ん中よりやや下、のど仏のすぐ下のところにあり、蝶々が羽を広げたような形をしていて、人間が生きるためにとても重要な「甲状腺ホルモン」を分泌しています。甲状腺ホルモンは新陳代謝を促進させ、また脈拍数や体温、自律神経などの働きを調節し、エネルギーの消費を一定に保っています。



### ＜甲状腺の病気の症状＞

甲状腺機能亢進症：甲状腺ホルモンが異常に分泌され、新陳代謝が過剰になる病気（甲状腺ホルモンが多すぎる）

甲状腺機能低下症：甲状腺ホルモンの分泌が減り、新陳代謝が低下する病気（甲状腺ホルモンが不足している）

### ＜自己チェック表＞

<input type="checkbox"/> 暑がりである（夏に弱い）	<input type="checkbox"/> なにをするのも億劫である（無気力である）
<input type="checkbox"/> 汗かきである	<input type="checkbox"/> 皮膚が乾燥してカサカサする
<input type="checkbox"/> 疲れやすい	<input type="checkbox"/> 寒がりになった
<input type="checkbox"/> 動悸がする	<input type="checkbox"/> むくみがある
<input type="checkbox"/> 息切れがする	<input type="checkbox"/> 髪や眉がうすくなった
<input type="checkbox"/> 落ち着きがなくイライラすることが多い	<input type="checkbox"/> 声がかすれたり低い声で話すようになった
<input type="checkbox"/> 食欲はあるのに体重が減った	<input type="checkbox"/> 便秘がちである
<input type="checkbox"/> 手足が震える	<input type="checkbox"/> 物忘れが多くなった
<input type="checkbox"/> 頸（のどぼとけの下）が腫れている	<input type="checkbox"/> 食欲がない
<input type="checkbox"/> 目つきがきつくなったり眼球がでてきた	<input type="checkbox"/> 体重が増加した
（甲状腺機能亢進症）	（甲状腺機能低下症）



### ＜バセドウ病＞

バセドウ病は、甲状腺ホルモンが過剰に作られる状態である甲状腺機能亢進症を起こす代表的な病気です。

バセドウ病の原因はまだ十分にはわかっていないのですが、身体の免疫のしくみに異常が起こり、そのために甲状腺を刺激する抗体 T R A b が作られてこの抗体が甲状腺を刺激して、甲状腺ホルモンの分泌が多くなりすぎで起こる病気と考えられています。

甲状腺ホルモンは、身体の代謝を促す重要なホルモンですが、過剰になると全身の臓器へ負担がかかります。その結果さまざまな症状が出ます。

### バセドウ病の症状

- ① 甲状腺腫：甲状腺が腫れている状態。甲状腺腫の大きさは色々で、外からではほとんどわからない場合もあります。
- ② 眼球突出：眼球の後ろにある脂肪組織や眼球を動かす筋肉が炎症やむくみによって肥大し、眼球が前方に押し出され眼球突出が起こります。
- ③ 頻脈：脈の早い状態。甲状腺ホルモンの分泌が多すぎるために身体の新陳代謝が活発になりすぎ、その結果酸素の消費量が増えすぎるために起こる症状です。

### ＜橋本病＞

橋本病は甲状腺に慢性的の炎症が起きている病気であり、慢性甲状腺炎ともいわれます。橋本病の原因は自己免疫の異常によるもので、自己免疫の異常がなぜ起こるのかはいまだに明らかになっていません。

自己免疫異常による炎症により甲状腺がはれたり、甲状腺機能異常を起こすことがあります。

### 橋本病の症状

- ① 甲状腺腫
- ② 甲状腺機能低下症：甲状腺ホルモンが不足した状態。さまざまな症状が現れます。（自己チェック表右側の項目の症状）

### ＜亜急性甲状腺炎＞

亜急性甲状腺炎は、甲状腺の痛みや発熱を伴い、甲状腺に炎症が起こる病気です。「亜急性」の症状は「急性」より長く続きますが、慢性的に続くわけではありません。原因はまだ明らかになっていませんが、風邪のような症状に続いて起こることが多くあります。



### 亜急性甲状腺炎の症状

- ① 甲状腺の痛み：嚥下時や触ったときに痛みを感じるくらいの軽い物から何もなくても耳から胸まで強い痛みが出ることもある。
- ② 甲状腺のはれ：甲状腺全体や左右片方のみが硬くはれます。はれも痛みも左から右など時間とともに位置が移動することが特徴です。
- ③ 発熱：微熱～高熱さまざまです。発熱がない場合もあります。

甲状腺の病気は女性に多い病気ですが、男性がかからない病気ではありません。男性の方が、可能性が低いと思い込み、見つかりづらい病気になりますので、気になる症状がある方は主治医にご相談下さい。