はーと♡通信３

くだまつ美里 ハートクリニック

第 10 号　2020 年 3 月 15 日

＜今月のトピックス＞

- ◆マスクの効果と正しい使用方法◆
- ～女性に多い甲状腺の病気～
- Happy People！Live Longer！ ごきげんに長生きしよう
- 簡単スピードメニュー！菜の花のツナマヨ和え
- 院長のひとこと/スタッフのひとこと

簡単スピードメニュー!菜の花のツナマヨ和え❀

＜作り方＞

① 菜の花はさっと茹でてよく絞る。半分の長さに切る。

② ツナは油や汁を切って、マヨネーズと和える。

③ ①と②を和えれば出来上がり～

＜材料 4 人分＞

・菜の花 …1束

・ツナ缶 …1缶

・マヨネーズ … 大さじ 1～2 お好みで七味少々

＜コツ・ポイント＞

菜の花を茹ですぎないこと。

院長のひとこと

今回はビタミンＤという栄養素の話です。

「ビタミンＤ不足は世界的問題」と指摘され、なかでも日本人は非常に低いため、厚労省はビタミンＤ摂取基準値の引き上げを発表した程です。ビタミンＤは骨粗鬆症に対する効果以外にもたくさんの重要な働きが確認されています。

① 免疫力向上作用；細菌やウイルスを殺す「カテリジン」「β-ディフェンシン」というタンパク合成指令によりインフルエンザや COVID-19 への効果が期待されます。

② 抗アレルギー作用；花粉症をはじめとするアレルギー疾患発症の一大要因である腸粘膜炎症を修復し、さらに適切な免疫抗体の産生を促して過剰なアレルギー反応を抑えることができます。リウマチなど膠原病に対する効果の報告もあります。

③ セロトニン；心や神経のバランスを整える脳内物質セロトニンを調節し、うつなどのメンタル症状改善に効果的であることがわかってきました。

ビタミンＤは、下記食材に多く含まれます。

A)くらげや干しシイタケなどのキノコ類、B)内臓ごと食べられる魚類、C)ししゃもやしらす干しなど

ビタミンＤは、紫外線刺激により皮膚で合成されます。風邪、インフルエンザ予防やアトピー性皮膚炎が悪化対策のためにも 1 日 15 分程度は日光を浴びるようにしたいものです。

スタッフのひとこと

毎日コロナウィルスのニュースが流れる中、皆さん如何お過ごしですか？遂に山口県でも陽性者が出てしまいましたね。休校になったり、イベントが中止になったりでお家で過ごされる方も多いと思います。週末、日曜日など休日はお出かけしないと損した気分になってしまいがちですが、私は元々インドアなのでずっと家にいます。笑　それでも家にいると掃除したり買い出しに行ったり何かしなくてはという気分に駆られてしまいがちですが最近何もしない休日もいいなと気付きました。休日に何もしないのは勇気がいりますが次の日とても体が軽いです！皆さんもこの機会に何もしない休日を作ってみては如何ですか？♡　編集(M.T)

◆マスクの効果と正しい使用方法◆

-マスクの正しい装着方法-

-効果のないマスクの装着例-

-しぶきをあびた時の安全なマスクの外し方-

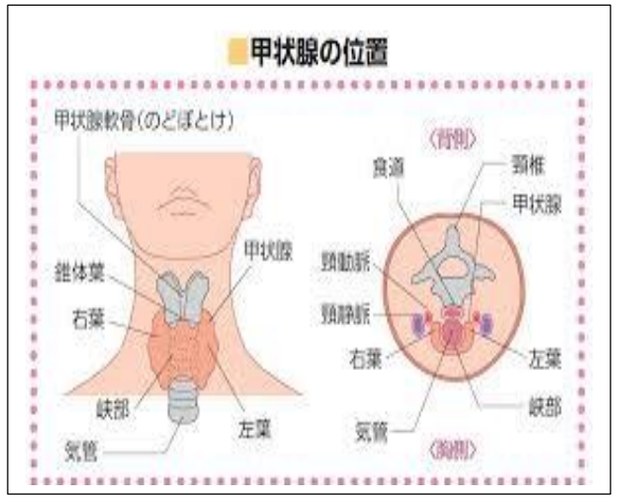
マスクの表面には、風邪やインフルエンザなどのウィルスがついている可能性があります。なのでマスクの表面には触らず、耳のゴムをつかみ外しましょう。外したら直ちにゴミ箱に捨て、手を洗います。

3 月の休診日　日曜日　20 日(金)　21 日(土)

～女性に多い甲状腺の病気～

だるさや無気力など原因不明の不調を訴える人は少なくありません。
単に疲労と片付けられがちですが、その裏には甲状腺の病気が潜んでいる可能性もあります。特に女性は注意が必要です。しかし、甲状腺の病気は適切な診断と治療を受ければ怖くありません。

＜原因と症状＞



甲状腺はノドボトケの下にあり脳の下垂体から指令を受けて新陳代謝を活発にする甲状腺ホルモンを分泌するのが主な働きです。この甲状腺ホルモンの分泌に異常が起こったり、炎症が起きたりするのが甲状腺の病気で、種類は大きく３つに分ける事ができます。いずれも女性に多いのが特徴です。

①　甲状腺機能の異常

甲状腺の機能が亢進（こうしん　過度に高まること）してホルモンの分泌が過剰になるのが「甲状腺機能亢進症」で主な症状が動悸、喉（甲状腺）の腫れ、眼球が飛び出て見えることが主な症状です。一方、甲状腺ホルモンの分泌が足りなくなるのが、「甲状腺機能低下症」でむくみやだるさ、無気力などが典型的な自覚症状になります。

②　甲状腺の炎症

「急性化膿性甲状腺炎」は細菌感染によって炎症を起こし、甲状腺に痛みが出ます。次に「亜急性甲状腺炎」は原因は分かっていませんが症状としては甲状腺に腫れや痛み、しこりなどが起こります。急性と比較し、亜急性は中年女性に多く、症状も早く治ります。

③　甲状腺腫瘍

甲状腺腫瘍の８～９割は、特に治療の必要のない良性のものです。直径２㎝以下の初期の甲状腺腫瘍では、自覚症状はほとんどありません。腫瘍が大きくなると、首の腫れやしこり、ものを飲み込むときの違和感などの症状が現れることがあります。

～治療法とセルフケア～

＜治療は薬物療法が中心＞

個人差はありますが、ほとんどの人が２～３週間で動悸などの症状が改善します。再発防止のために、１～２年は薬を飲み続ける必要があります。

＜甲状腺機能亢進症は安静第一＞

甲状腺機能亢進症は、甲状腺の機能が過剰となり、心臓に負担がかかっている状態です。激しい運動は控え、安静にすることが第一になります。症状が落ち着くまでは、散歩やウォーキングなどの軽い運動でも控えるようにして下さい。また動悸が激しくなりやすいので、長時間の入浴にも注意しましょう。

＜ヨードを含む食品に注意！

甲状腺の病気になったとしても、特に食べてはいけないものはありません。ただし甲状腺機能亢進症の場合、海藻類などヨードを含む食品の食べ過ぎには注意して下さい。

Happy People! Live Longer!　ごきげんに長生きしよう

●あなたの長生きの秘訣を聞かせて下さい●

Ｑ：毎日欠かさずに行っていることはありますか？
Ａ：自転車で散歩　・飼い猫のお世話

Ｑ：好きな食べ物は何ですか？
Ａ：お寿司(お魚)、お肉、甘い物

Ｑ：嫌いな食べ物はありますか？
Ａ：特になし

Ｑ：今の一番の楽しみは何ですか？
Ａ：お孫さんや飼い猫と遊ぶこと

Ｑ：元気の秘訣は？
Ａ：奥さんと仲良く過ごすこと！