幸喜毅氏　名嘉村クリニック
糖尿病・甲状腺センター長

甲状腺の病気　バセドー病

放置で不整脈、心不全も

甲状腺は喉仏の少し下にあり甲状腺ホルモンを分泌する。ホルモンは心拍数や糖の吸収を調整し、筋肉や骨、脳の発達に関係するなど、体全体に影響する。またエネルギーの調整を行っている。甲状腺ホルモンはヨードでできている。昆布やヒジキに多く含まれ、取り過ぎるとホルモンが異常に多くなったり、少なくなったりすることがあり注意が必要だ。

甲状腺ホルモンが異常に増える病気がバセドー病。エネルギーが活発になり、疲れやすい、動悸、手の震え、息切れ、暑がりで汗っかき、食欲は増えるが痩せる、いらいらし眠れないなどの症状が出る。若い女性では月経異常、不妊症もある。男性の0・2%、女性の0・4%にある。20、30代と40、50代に多いが、子どもや60歳以上も発症する。治療は、患者の6割が薬、3割が放射性カプセルの服用、1割が手術を選ぶ。多くの人が薬で2、3年でよくなる。放置すると、不整脈や心不全、高熱や吐き気、意識混濁などが出る。致死率は10～20%で決して侮れない。自己判断で薬をやめるべきでない。

橋本病は、甲状腺が炎症を起こしホルモンをつくりにくくなる病気。エネルギーが足りない状態で、やる気がない。むくみ、皮膚の乾燥、食欲は低下するが体重は増加、脈が遅い、無気力、日中の眠気、月経異常や不妊症がある。男性の3%、女性の12%にあり、20～60代に多い。全ての患者に薬が必要な訳ではなく、炎症がひどい場合にだけホルモンを補充する。薬の副作用はほとんどない。放置すると心不全や低体重、低血圧、全身浮腫、意識障害ということが起こる。

バセドー病、橋本病とも診断は①甲状腺ホルモンを測定②原因抗体の測定③超音波の検査―がある。症状があれば、甲状腺を念頭に一度検査を受けてほしい。

益﨑裕章氏　琉大大学院医学研究科内分泌代謝・血液・膠原病内科学講座教授

肥満と生活習慣病

沖縄は脂の摂取量多い

今の日本人は常に食後状態だ。食事の間にも甘い物を食べる。人間は人類誕生から今日までの大部分を、飢餓や寒冷に耐えてきた。そのため、エネルギーを皮下脂肪として体にためる仕組みが備わっている。飢えに備える仕組みが飽食の時代に肥満を生み出した。しかし、肥満には皮下脂肪型肥満と別に内臓脂肪型肥満がある。内臓脂肪型では筋肉にも脂がたまる。同じ肥満でも内臓脂肪型は、糖尿病や心臓の病気が起こりやすい。これがメタボリック症候群のタイプの肥満だ。

国内では男性の4人に1人が糖尿病だ。さらに6割が糖尿病かその予備軍。沖縄にはそれ以上いる。沖縄では働き盛りの糖尿病、肥満が非常に深刻だ。本州に比べて、米国のライフスタイルが20年ほど早く入っており、若い世代を中心に過剰な栄養摂取と便利な生活が浸透しているからだ。

沖縄では女性の4人に1人が、BMI（体格指数）25以上の肥満に当たる。男性では2人に1人を超えている。米国の肥満度はそれ以上に多い。しかし、米国と日本の糖尿病の程度は変わらない。米国人に比べ、日本人は目いっぱい太れない体質を持つ。そのため皮下脂肪にためるべき過剰なエネルギーを内臓脂肪や筋肉にためて、内臓脂肪型肥満になる。

実験で太ったネズミと、太りにくくなるように遺伝子操作した小太りのネズミを比べた。太ったネズミより、小太りネズミの方が、肝臓が丸々として脂肪肝だった。その結果、血糖値が高くなる。これが日本人に糖尿病が多い理由だ。

沖縄は全国に比べ脂の摂取量が長期間において多い。メタボになりやすい環境ということを心に留めて、小まめに運動してほしい。一気に体重を落とさなくても、少し運動し、カロリー制限すれば内臓脂肪も落ちる。ぜひやってもらいたい。