ちょっと視点を変えて

ヨード摂取と甲状腺

★ヨードの摂取によって甲状腺機能に影響を及ぼす場合があることに注意する！

1 ヨードを多く含む海藻類の摂取量に注意！

▶甲状腺疾患の診療ではヨードを多く含む海藻類の摂取量に気を配らなければなりません。甲状腺に基礎疾患があると，ヨード摂取により甲状腺機能に変動をきたすことがあるからです。

▶ヨードは甲状腺ホルモンの材料ですが，過剰に摂取すると甲状腺内のヨード有機化が抑制され，甲状腺ホルモン合成が低下します（Wolff-Chaikoff効果）。しかしこの現象が長く続くことはなく，エスケープと呼ばれる適応現象のため甲状腺機能低下症にはなりません。

▶ただし，橋本病（慢性甲状腺炎）では，ヨードの過剰摂取により一時的に甲状腺機能低下をきたすことがあります。そのため甲状腺機能低下症の患者さんをみた際はすぐに補充療法を開始するのではなく，ヨードの過剰摂取がないかどうか確認する必要があります。過剰摂取を認めれば，それをやめることで元の甲状腺機能へ回復します。一方で，過剰のヨード摂取により無痛性甲状腺炎を誘発することもあるので注意が必要です。

2 バセドウ病では特別な場合を除きヨード摂取制限は不要

▶バセドウ病では一般的にヨード摂取により血中甲状腺ホルモン合成が低下します。ヨード欠乏地域ではヨード摂取によりヨード誘発性機能亢進症を発症することがありますが，本邦はヨード充足地域であり発症は稀です。したがって，バセドウ病患者さんにおいては特別な場合（アイソトープ治療前など）を除きヨード摂取制限は必要ありません。

▶ヨードを含む食品は，海産物，特に昆布や昆布だし，昆布の加工品に多くみられます。文部科学省によると成人のヨード必要量は130 μg/日であるのに対し，昆布1食（5g）当たりヨード含有量10～15mg，わかめ1食（5g）当たり0.5mgと圧倒的に昆布に多く含まれます[1)]。

▶琉球大学がある沖縄県は昆布の消費が多い県です。あしてぃびち（煮込み料理：**図1**），炒め物，ジューシー（沖縄風炊き込みご飯：**図2**）などで昆布そのものを食べることが多く，正月，盆，その他行事食でもよく食されてきました。

図1 ▸ あしてぃびち
ヨード含有量約40～60mg

図2 ▸ ジューシー
ヨード含有量約7～10mg

▶しかし昆布料理は煮込みに時間がかかるため，若い世代で敬遠されていることもあって徐々に消費量が減少しており，1986年には全国1位であった消費量が2004年には10位まで低下しています。

▶私どもの外来でバセドウ病患者さんに海藻類摂取の程度を聞くと，ほとんどの患者さんが海藻類の摂取制限を行っていると答えました。中にはジューシーに含まれているみじん切りの昆布を丁寧に取り除いて食べているという人もいました。

▶本当にヨード制限が必要な病態なのかどうか把握すること，また主な海藻類のヨード含有量を理解し正しく指導したいものです。

◀文 献▶

1） バセドウ病治療ガイドライン2011．第2部 5-2）ヨード摂取について．日本甲状腺学会 編，南江堂，2011，p105-113.

中地あやこ