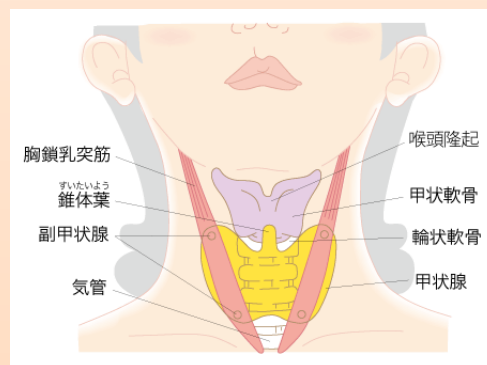


甲状腺というのは、首の前側、真ん中よりやや下（喉仏の下辺り）にある臓器です。気管に張り付くような形で位置しており、大きさは縦4-5cm程度、横2-3cm、重さは15-20gくらいといわれ、蝶々が羽を広げたような形をしています。通常は平たく柔らかく、筋肉に覆われているため、首の皮膚を上から触ってもどこにあるかわからないことが多いです。甲状腺は、ヨードを原料として「甲状腺ホルモン」という新陳代謝を活発にして、生きていく上で不可欠な物質を作っています。この働きは、頭の中にある下垂体というところから出されるホルモン（甲状腺刺激ホルモン）で調整されており、甲状腺ホルモンが多くても少なくても体に大きく影響があります。



甲状腺ホルモンが増えてしまう代表的な疾患(甲状腺機能亢進症)

甲状腺機能亢進症、ホルモン過剰状態を示す代表的な病気としては、バセドウ病があります。自己免疫性疾患のひとつで、甲状腺が腫れることに加えて、よく食べるのにやせる、手がふるえる、動悸がする、汗が多い、暑さに弱いといった症状があり、その他眼球突出、複視、眼球後退（まぶたがつりあがる）などの眼の症状が出現することもあります。不整脈（心房細動）や心不全、突然死の原因となることもあります。30歳代前後の比較的若い女性が多いと言われますが、小児、高齢者、男性でも発病します。



甲状腺ホルモンが減ってしまう代表的な疾患(甲状腺機能低下症)

甲状腺機能低下症の症状としては、顔や手がむくむ、髪の毛が抜ける、あまり食べないのに太る、便秘がちである、皮膚がかさつく、寒がり、生理の量が多い、物忘れがひどい、などがあります。やはり甲状腺が腫れてきますし、小児の時に発症すると、身長が伸びにくくなります。ホルモン不足となってしまう代表的な病気としては、橋本病（慢性甲状腺炎）があります。成人女性の10人に1人、成人男性の40人に1人程度発症し、高齢者では認知症状として認識されることがある、同じく自己免疫性疾患の一つで、自己抗体によって甲状腺に慢性的な炎症が生じるため、徐々に甲状腺ホルモンが低下しますが、実際にホルモン低下を起こすのは4-5人に1人程度です。



アスリートも要注意！

甲状腺疾患は、女性に多いと一般的にいわれますが、それだけでなくアスリートに少なくないと考えられています。上記のような甲状腺疾患は自己免疫疾患ですが、病勢としてエネルギー不足、ヨウ素、セレン、鉄、ビタミンD欠乏などの栄養要因が影響しますし、激しい運動によって甲状腺ホルモンの変化が関連することもあり、甲状腺関連障害がアスリートのパフォーマンスに影響を与える可能性があります。

もしも、急激な体重減少や逆にむくみや体重増加などを感じ、動悸や息切れ、体調不良を感じる場合は、貧血検査だけでなく、甲状腺検査もかかりつけ医でご相談してみてもいいでしょうか。

参考文献

甲状腺の病気 診断と治療社

Thyroid function and nutrient status in the athlete /Current Sports Medicine Reports 2020