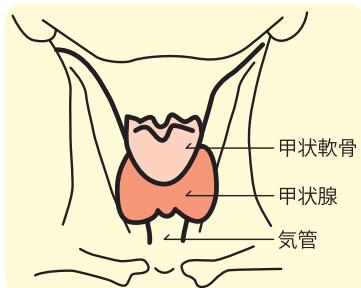




### 甲状腺の病気

委員長 寺野 隆 医師



甲状腺ホルモンは新陳代謝を活発にさせるホルモンです。この分泌過剰が甲状腺機能亢進症で（代表はバセドウ病）、汗をかいたり、動悸がしたり、体重が減少したりします。反対に分泌低下が甲状腺機能低下症で（代表は橋本病）慢性甲状腺炎で、寒がりになつたり、むくみ易くなつたりします。甲状腺の病気は女性に多く

病気は女性に多く（男性の数倍から数十倍）、無症状の人もいれると、40歳以上の女性の15%程度にみられます。代表的な自己免疫疾患で、甲状腺

甲状腺の病気は機能亢進、低下するものだけではありません。甲状腺癌を筆頭とする甲状腺腫瘍があります。頻度は甲状腺機能異常を呈するものよりも多いと考えられます。大半は良性腫瘍ですが、数%に癌があり、20歳代の若年層にも見られますので注意が必要です。診断には工具と必要に応じた細胞診検査が必要です。鏡などを見て自分で腫れに気付くようであれば、一度医師の診察を受ける事をお薦めします。甲状腺疾患は治療法も確立している全般的には予後のいい疾患群ですので、あまり恐れる必要はありません。きちんと診断されていない患者さんも大変多くあります。

甲状腺を刺激したり（バセドウ病）、抑制したりする（橋本病）抗体が体の中で産生されます。甲状腺の腫れ（首の真ん中でのど仮の下に左右対称に蝶羽を広げたような形に存在するが正常な人は見たり触つたりしても分からない）、機能亢進の症状、眼球突出などからバセドウ病を疑い、甲状腺の腫れ、機能低下の症状から橋本病を疑いますが、病初期では症状がなく、血中甲状腺ホルモンや自己抗体の測定により診断されることが多いります。バセドウ病による甲状腺機能亢進症の場合は薬物、放射線、手術治療などが選択されます。だいたい2年くらいでの治癒または緩解を目指します。橋本病による機能低下症では甲状腺ホルモンの補充をしますが、多くの場合は一生必要になります。

### 【新型インフルエンザ】

委員 工藤 典代 医師



4月の終わり、青い防護服に防護マスクをつけた物々しいでたちの検疫官が、成田空港の到着便に乗り込んでいく様子が繰り返しメディアに放映されました。あの騒動をみて2004年に発生したSARS（重症急性呼吸器症候群）を思い出した方も少なくないでしょう。今回の原因はメキシコで発生した「豚インフルエンザ（新型インフルエンザ）」でした。すでに厚生労働省では「新型インフルエンザ対策行動計画」が策定されていますが、それは鳥インフルエンザを想定したものでした。豚インフルエンザの概要がわかるつれて、鳥インフルエンザとは感染力も重症度もかなり異なっていることが明らかになりました。

当初、感染者は強制入院の対象となっていました。

## 新型インフルエンザあれこれ

た。しかし、2009年6月19日に厚労省が方針を変更してからはこの扱いはなくなり、季節性インフルエンザとほぼ同様の扱いとなりました。

その後、夏季にもかかわらず全国的な流行となり、9月には千葉県内でも季節性インフルエンザのように多くの患者さんがかかるようになります。ここでも一度、予防法やかかった時の対策を復習してみましょう。

### 【予防には】

自分がからないようする、もし、かかった時には人にうつさないようにすることが重要です。

風邪も同様ですが、新型インフルエンザは飛沫感染や接触感染をします。接触感染とはウイルスが混じったくしゃみや唾液、鼻水などがついたもの（ドアノブなど）に手で触れて、触れた手で鼻や口をさわることで、死滅していないウイルスが鼻や口から入ってきて感染することです。

従って、重要なことは自分の鼻や口などを手で触らないことです。手はいろいろなところを触りますから、手洗いが重要です。15秒以上かけて石鹼と流水で手を洗いましょう。15秒の目安は「ハッピーバースデイソーセー」と一回歌う時間です。

### ・手を洗う(石鹼と流水で15秒以上)

- ・手で鼻や口をさわらない
- ・鼻や口をさわった手は洗う

### 【うつさない場合には】

もちろん外出は最小限にとどめましょう。飛沫感染はくしゃみや咳などで飛んだ唾液に含まれるウイルスを吸い込むことで感染します。ですからインフルエンザにかかっている人が唾液を飛ばさないように気をつけることが重要です。これには厚労省がインフルエンザの感染拡大を防ぐために呼びかけた「咳エチケット」と言われるものがあります（文末のイラスト参照）。

マスク着用については、ウイルスは小さいので空中に漂っている場合はマスクを通過してしまいかからないための予防とはなりにくいのです。しかし、かかつている人がマスクをつけることで飛沫の大部分は防ぐことができると考えられています。マスクは予防よりも、むしろ自分から人へ感染させないためのものです。また、鼻をかんだりくしゃみを押さえたティッシュは自分用のビニール袋を準備し、そこに入れて口をしばるといいでしょ。

### 【かかった時に気をつけること】

肺炎やインフルエンザ脳症が連日のように報道されていますが、実は季節性インフルエンザでもそれらの発症があります。流行の終わった南半球からは、むしろ季節性インフルエンザと比べ脳症の発生数は少ないと報告されています。いずれにしても次のことに注意しましょう。

める



### 子どもでは

- ・呼吸が速くなったり
- ・顔色が悪い
- ・呼んでも反応がない
- ・変なことをいう

### 大人では

- ・胸が痛い
- ・息が苦しい
- ・3日以上高熱が続いている

このような場合には医療機関を受診しましょう。

当然のことですが普段から体調管理を行い、個人でできる予防を行い、かかつた時には十分な休養を取りましょう。

#### 千葉県内医療施設検索サイトのご紹介

医療施設検索サイトは、右のQRコードからブックマーク登録出来ます。ぜひご利用ください。

<http://www.chiba.med.or.jp/medicaldb/visitorj/>



#### 「健康ひろば千葉」千葉県医師会・健康教育委員会

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/>

#### 携帯サイト

<http://www.chiba.med.or.jp/kenko/i/>