



誠に恐れ入りますが、8月26日、27日は夏季休業期間とさせていただきます

## ◆◆ 甲状腺機能低下症 ◆◆

甲状腺は喉ぼとけの両側にあり、蝶のような形をした小さな臓器で、身体全体の新陳代謝を促進する甲状腺ホルモンを分泌しています。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ものが甲状腺の病気で、甲状腺の機能が過度に高まるのが甲状腺機能亢進症、逆に弱すぎるのが甲状腺機能低下症です。



甲状腺機能低下症の主な症状は、疲れやすい、元気がない、寒がり、むくみ、便秘、白髪や脱毛が増える、便秘、しゃがれ声、・・・などいろいろありますが、決定的な症状がないため、見逃されやすい病気でもあります。

また、コレステロール値が高くなることが多いので、肥満でもなく食生活にも注意しているのにコレステロール値が高い場合、甲状腺機能低下症も可能性の1つとして考えられます。

甲状腺機能低下は妊娠にも影響します。一般的に、甲状腺刺激ホルモン (TSH) の値が2.5以上 (※) だと、妊娠しにくく、流産しやすいと言われています。(※甲状腺刺激ホルモン (TSH) と甲状腺ホルモンはシーソーのような関係にあり、TSHが高いと甲状腺ホルモンは低くなります)

中医学的には、甲状腺機能低下症は、体内のエネルギーが足りない「気虚」の状態と考えます。従って、気を補う漢方薬を中心に考えます。また、胃腸の不調が気虚の背景にある場合は、胃腸の改善が優先される場合もあります。

甲状腺異常の原因はまだはっきりとは解明されていませんが、ストレスも影響していると考えられています。中医学的にはストレスのコントロールを担っているのは、五臓の中でも主に「肝」の働きになります。このため甲状腺の不調を改善するためには、肝の働きを整える漢方薬を使うこともあります。

重度な甲状腺機能低下症の場合は、西洋医学の治療が優先されますが、軽症の場合、あるいは予防のために生活養生に気を付け、漢方薬もうまく使ってみてください。また、西洋医学の治療効果を高める目的で漢方薬を併用することもあります。

## ◆◆おうち薬膳【イワシ】◆◆



イワシは血液をサラサラにして動脈硬化や高血圧予防の効果が期待されています。また脳の機能を向上させたり、抗うつ作用があるといわれている DHA も含んでいます。

### ●●イワシの梅干し煮●●

<材料 (2人分)> イワシ 4尾、梅干し 大2個、生姜の薄切り 2枚  
A (酒・みりん・しょうゆ 各 1/4カップ、水 3/4カップ、砂糖 大さじ1)

<作り方>

1. イワシは頭を切り落とし、腹に切り込みを入れ、内臓を取り出して中をきれいに洗う (写真のように、あらかじめ内臓を取り出したイワシも販売されています)
2. フライパンに梅干し、しょうが、Aを入れて強火にかけ、煮立ったら1. のイワシを入れる。
3. 落とし蓋をして、時々、スプーンで煮汁を回しかける。とろみが出たら、火を消す。
4. 一旦冷まして、食べる直前に温めなおすと、味がよくしみこみます。



漢方草庵 泰山堂

営業時間：月～金 11:00～18:30 / 土曜日：12:30～17:30 / 定休日：日曜、祝日  
TEL:044-222-4484 FAX:044-222-4486

★予約制の無料漢方相談を行っております。詳細はホームページをご覧ください  
<http://www.taizando.net/>



泰山堂のツイッター：健康に役立つ情報を日々つぶやいています！  
漢方系 @taizantaizan ハーブ・アロマ系 @taizando1