

甲状腺ホルモンの問題で手足が冷えているかも？

山陰も冬が始まり、朝布団から出にくくなる日も多くなってくるでしょう。こんな経験をしたことはありませんか。ある朝、なかなか起きられず、布団から出にくい。目覚まし時計はとっくに鳴り、目覚めなくてはいけない時間は過ぎている。けだるい体を起こして、出勤の準備をする。今日は特に冷えると感じ、いつもより多く着込んで家を出た。ドアのカギを閉め、歩き出すと冷たい横風が自分に当たる。とても冷たく身震いがしそうだ。と思ったら、手足は急激に冷え、午前中の間手足が冷たいままだ。そういえば、朝起きれなかった影響で、朝食は摂っていない。身体の冷たさとダルさを抱えながら、出勤する。お昼になれば、会社はとても暖かく、睡魔に襲われる。なんとなく一日中眠気を感じたまま仕事をしたような。そんな日々を過ごしている。



さて、これほど典型的な経験は少ないかもしれませんが、女性では似たような経験をした人は少なくないでしょう。手足の冷え、日中の眠気、体重増加。いくつかの症状は甲状腺ホルモンが崩れてしまっているために生じた結果です。特に40代～50代の人達ではこのような症状を経験する機会が多い様子。甲状腺ホルモン低下症や橋本病と呼ばれる問題は身体に次のような反応を示します。

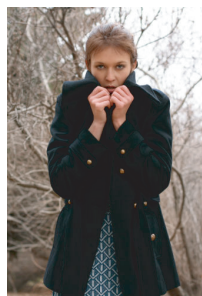
- 夜しっかり睡眠をとっても眠い
- 体重は増加傾向
- 手足がとにかく冷えやすい
- 集中力の減退
- 夜になると眠りにくい
- 慢性疲労を感じている
- イライラしやすい
- 下痢や便秘などの消化管症状
- 月経周期の異常
- 偏頭痛

甲状腺機能低下に伴ってエストロゲン産生量が低下して、相対的にプロゲステロンの増加により、月経周期の早まり、月経前症候群や月経に伴う症状が悪化傾向にあります。これには甲状腺そのもののダメージもありますが、他の原因が甲状腺機能を下げてもあります。大まかには次のような関連性があります。

- 肝臓機能の低下：肝臓のホルモンを回収する機能が低下してしまうため
- 大腸・小腸などの腸管による：バクテリアの増加などでガスっぽい状態は肝臓にもダメージが及んだりします
- エストロゲン様物質摂取：樹脂系のカップやお皿などに熱い飲料、食物をのせたためにエストロゲン様物質を摂取してしまう

上記のような関連性から、肝臓や腸にダメージを与える習慣のある方々は注意するべきでしょう。あるいは、現在甲状腺機能低下のような症状がある場合には、注意を払うことで改善が見込めるかもしれません。肝臓にダメージのある原因は前回の記事で取り上げましたね。昨今では腸が悪い女性は若い世代から年配に至るまで幅広く問題を持っています。もっとも一般的な腸を悪くする原因をここに書いてみましょう。

- 脂肪分の摂取過剰：脂肪や油を摂りすぎること腸に内容物がとどまりやすく、バクテリアの発生を促進し、便秘になる
- 炭水化物の摂り過ぎ：昨今問題になるのは、低カロリーの糖類摂取です。カロリーが低いからと摂りすぎている傾向にあり、飲料や食べ物、離乳食などにも使われている場合があります。糖類の過剰摂取から、精製された糖類の摂取まで幅広く糖類の問題を持っている人が多いです。



- 小麦粉の過剰摂取：小麦粉の消費量は年々増加し、腸を傷めつける食材だとわかってきました
- カフェイン・アルコール・タバコの摂取：嗜好品による問題は後を絶ちません。多くの人達が許容量を上回って摂取しており、妊娠中に至っても摂取している人も少なくありません

甲状腺の問題は女性に限ったものではありませんが、意外と多くの人達が病的ではなく、若干の問題を持っています。今のうちに改善しておくことが健康にとっても理想的でしょう。

出典: Why do I still have thyroid symptoms

お知らせ

- ☆12月22日(日)は診療いたします。12月24日(火)は休診いたします。
- ☆年内は12月30日(月)まで診療。年始は1月6日(月)から通常診療いたします。
- ☆Facebookページやホームページでも情報を掲載いたしております。診療スケジュールなどの確認もこちらからできます。
- ☆種々の問い合わせ等は Tel.0852-20-2040 よりお願いします。 URL: wakatsuki-chiro.com