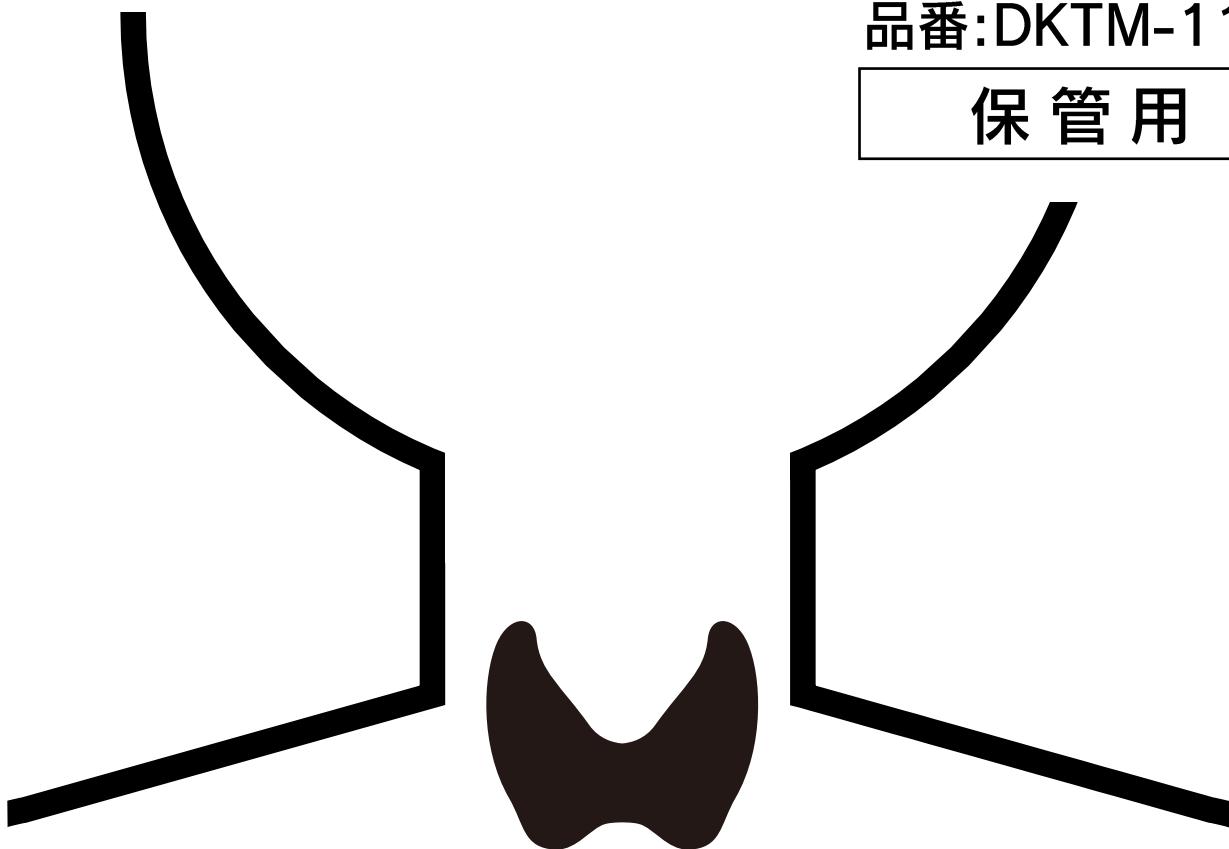


# 甲状腺

## 取扱説明書

品番:DKTM-118

保管用



あしたが変わる  
トリセツブーム

2025年8月28日放送

- いつでも見られるところに大切に保管し、必要なときにお読みください。

# 甲状腺に注目！ あなたにも「幸せ」が訪れる！？



## 疲れ解消！体重減少！さらには「優しく」なる！？

「疲れやすい」「イライラする」「やる気が出ない」…

思い当たるけど、年のせいや性格のせいにしてしまいがちなお悩み、ありませんか？  
でも、実はこのようなお悩み、「甲状腺」に注目すれば解消するかもしれません！



今回、出会ったのは甲状腺に注目、治療することで、こうしたお悩みを解消し、幸せを手にした3人。

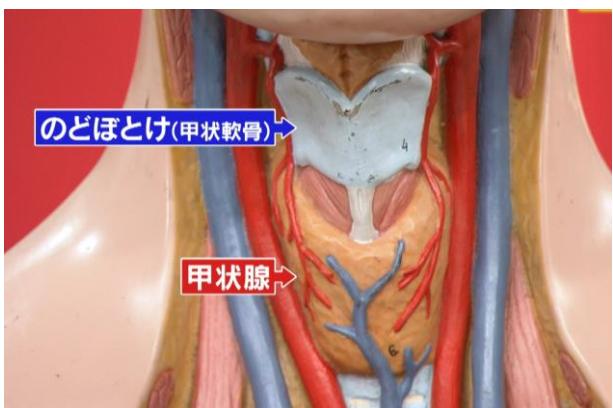
疲れやすかったある人は「疲れにくく」なり、体重の増加に悩んでいた人は「体重が減少」し、イライラしやすくて困っていた人はなんと「優しく」なれたというのです。



## その不調、もしかして「甲状腺のせい」かも…！？

これらの症状が治る可能性があります							
イライラ	食欲亢進	やる気の低下	食欲減退				
疲れ	息切れ	疲れ	かすれ声				
手指の震え	多汗	聴力低下	皮膚の乾燥				
むくみ	動悸	むくみ	眠気				
体重減少	暑さに弱い	体重増加	寒さに弱い				
脈が速い	軟便	脈が遅い	便秘				

甲状腺の病気がもたらす不調は、「疲れ」「イライラ」「むくみ」「動悸」「息切れ」「眠気」「体重増加/減少」「暑がり/寒がり」「食欲亢進減退」「便秘」など、20以上にも及びます。そして、甲状腺の病気によるこうした不調がある人は120万人もいると考えられているのです。



### Tips 甲状腺の場所は？

甲状腺とは、のどぼとけ(甲状軟骨)の下にある小さな臓器で蝶のような形をしています。その大きな仕事は「**甲状腺ホルモン**」というホルモンを出すことです。

このホルモンが、全身にわたる「不調のカギ」なのです。

NEXT : なぜ全身に不調が？

# 全身に影響を与える 甲状腺ホルモンの「目覚めの力」



## 足が生える！鼓動が速まる！細胞を活性化させる！

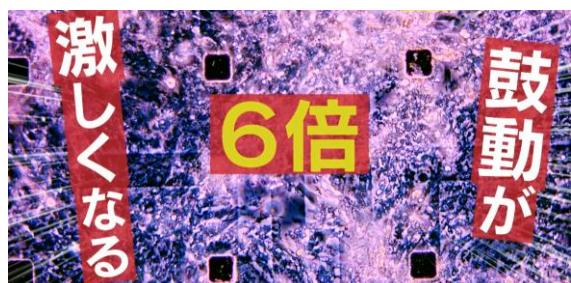
首にある小さな臓器「甲状腺」。これが全身に及ぶさまざまな不調を引き起こすのには、甲状腺が出す「甲状腺ホルモン」が持ついわば、「目覚めの力」が関係しています。試しに「甲状腺ホルモン」をオタマジヤクシに加え、加えていないものと比較したところ…



3週間後、甲状腺ホルモンをえたものにだけ…

### 足が生えたのです！

画像提供 広島大学両生類研究センター 中島圭介助教／田澤一朗助教



オタマジヤクシだけではありません。  
ヒトの心筋細胞(iPS細胞由来)に加えると鼓動が  
加速！その速さは、なんと6倍！

そう、甲状腺ホルモンが持つ「目覚めの力」とは、  
細胞の働きを活性化させる力のことなのです。

画像提供 大阪大学大学院医学系研究科 李鍾國 招へい教授



## 不調の原因は、甲状腺ホルモンの量の変化だった！

甲状腺はいわば中間管理職。社長とも言えるのが、さまざまな臓器の機能を調節する「脳下垂体」。これが「臓器よ働け」という命令を出すとそれがまず甲状腺に伝わります。すると、甲状腺が甲状腺ホルモンを出し、それらが血液に乗って全身の臓器に届けられ、臓器が実際に働くのです。



しかし、この働きに異変が起きることが！  
体の免疫機能が何らかの理由で甲状腺を誤って攻撃すると、  
甲状腺が出すホルモン量が変化、全身に異常をきたして  
しまうのです。

### 甲状腺機能低下症

免疫機能の攻撃で甲状腺の働きが弱まり、ホルモン量が低下。臓器が働かなくなる。



### 甲状腺機能亢進症

免疫機能の攻撃を甲状腺が脳下垂体の命令と勘違いし、ホルモン量が増加して、臓器が働きすぎてしまう。

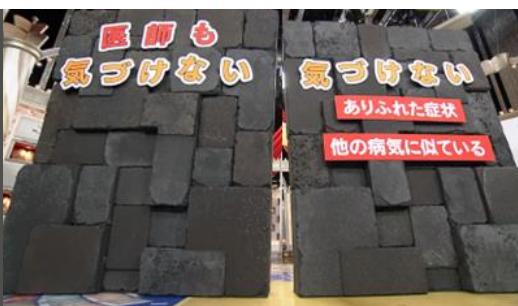
# 一番難しいのは「気づくこと」 甲状腺チェックリストがサポート

## 治療法はある！しかし、立ちはだかる壁 “気づけない”

甲状腺の異常は、特別な血液検査で調べることができ、病気が確定したら治療を行います。治療の基本はシンプルです。ホルモンが少なければ薬を用いて補充、逆に多ければ薬を用いて抑えればよいのです(手術などを行うこともあります)。ところが、治療にたどり着く前に立ちはだかる大きな壁があることがわかりました。それは「気づけない」こと。

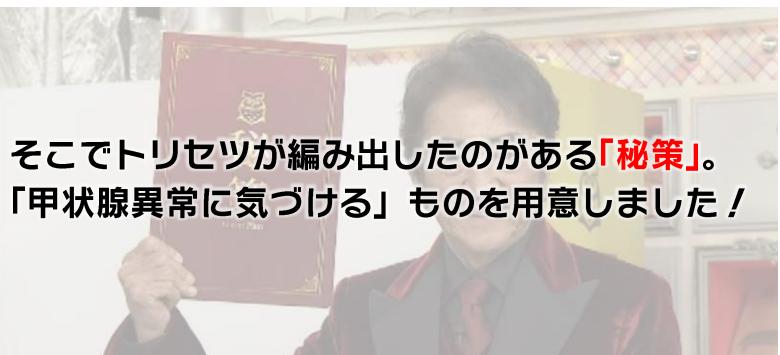
### 「医者も気づけない」の壁

番組の調査からおよそ6割の医師が「甲状腺の病気の診断に自信がない」ことが明らかに。症状が多様なこと、血液検査のハードルの高さも理由に。



### 「患者が気づけない」の壁

疲れやだるさといったありふれた症状ゆえに、そもそも病気を疑わない。また、更年期障害などの症状に酷似していることも理由の一つ。

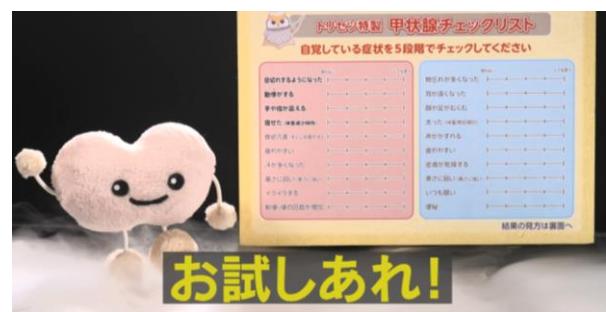


NEXT：対策 / チェックリスト



## 秘策チェックリストで「甲状腺の病」の可能性を知る！

“気づけない”壁を崩すべく、トリセツは日本甲状腺学会の田上哲也理事長・片井みゆき理事・荒田尚子監事の3人に協力を依頼、3人のこれまでの研究、そして臨床の知見をふんだんに詰め込んだ甲状腺チェックリストを作りました。



チェックリストには、研究から明らかになった、特に出現頻度の高い症状を20項目記載。患者への聞き取りによって、気づきやすい表現を取り入れるなどの工夫もし、甲状腺の病気になっている可能性を簡単に調べられるものとなっています。

詳しいチェックのしかたはチェックリストの次のページに記載してあります。みなさんもチェックしてみてください！

# トリセツ特製 甲状腺チエツクリスト



思わない  
とても思う

息切れするようになった

どうき  
動悸がする

手や指が震える

痩せた (体重減少傾向)

食欲亢進 (すぐにお腹がすく)

疲れやすい

汗が多くなった

暑さに弱い (暑さに強い)

イライラする

軟便・便の回数が増加

思わない  
とても思う

物忘れが多くなった

耳が遠くなつた

顔や足がむくむ

太つた (体重増加傾向)

声がかすれる

疲れやすい

皮膚が乾燥する

寒さに弱い (暑さに強い)

いつも眠い

便秘

思わない  
とても思う

物忘れが多くなつた

耳が遠くなつた

顔や足がむくむ

太つた (体重増加傾向)

声がかすれる

疲れやすい

皮膚が乾燥する

寒さに弱い (暑さに強い)

いつも眠い

便秘

点

点

結果の見方は次ページへ

## 点数のつけ方

赤い破線で囲まれた部分にチェックがある場合は点数になります。  
右端にチェックを付けた場合は2点。  
その一つ前の場合は1点です。  
さらに、太文字の症状があれば追加で1点。  
左右それぞれの得点を合計してください。

### 例

思わない	どちらも思う
息切れするようになった	○ (2点 + 1点 (太文字加算))
動悸がする	○ (0点)
手や指が震える	○ (0点)
痩せた (体重減少傾向)	○ (1点 + 1点 (太文字加算))
食欲亢進(すぐにお腹がすく)	○ (0点)
疲れやすい	○ (1点)
汗が多くなった	○ (0点)
暑さに弱い(寒さに強い)	○ (1点)
イライラする	○ (0点)
軟便・便の回数が増加	○ (2点)

合計 9点

以下の場合はお近くの内科を受診することをお勧めします。

- ① 左側だけが7点以上の場合 甲状腺機能亢進症の疑い
- ② 右側だけが7点以上の場合 甲状腺機能低下症の疑い
- ③ 両方が7点以上の場合

ただし、上記以外であっても甲状腺が腫れたり、目が出てきていると感じた場合は、受診をお勧めします。

思わない	どちらも思う
物忘れが多くなった	○ (2点 + 1点 (太文字加算))
耳が遠くなかった	○ (0点)
顔や足がむくむ	○ (0点)
太った (体重増加傾向)	○ (1点 + 1点 (太文字加算))
声がかかれる	○ (0点)
疲れやすい	○ (1点)
皮膚が乾燥する	○ (0点)
寒さに弱い(暑さに強い)	○ (1点)
いつも眠い	○ (0点)
便秘	○ (2点)

合計 1点