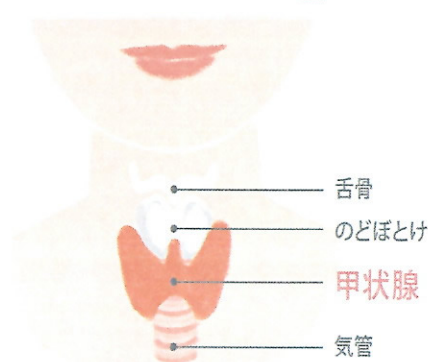




# 生活がわら版 甲状腺



甲状腺は、新陳代謝を促進するためのホルモンを分泌する臓器で、身体活動に大きく関与しています。そのため、甲状腺の働きが強すぎると新陳代謝が促進されすぎて身体は消耗傾向になり、逆に、甲状腺の働きが弱まると新陳代謝が低下して身体機能も低下気味になります。






甲状腺疾患は女性に多い病気ですが、女性特有の病気ではありません。



## 甲状腺症状チェックシート



### 甲状腺機能亢進症 甲状腺機能低下症

首元が腫れる 	首元が腫れる「腫れているように感じる」
疲れやすくなった(しんどい疲労感)	疲れやすくなった(けだるい疲労感)
イライラして、落ち着かないことが多い	無気力になることが多い 
動悸、手足に震えがでる 	顔がむくんだように感じる
目が突き出てきたように感じる	身体中の筋肉が硬くなったように感じる
食事量は変わらないのに体重が減る	食事量は変わらないのに体重が増える
寝付けない、夜中に何度も目が覚める	睡眠はとれているのにいつも眠い
下痢気味になった 	便秘気味になった 
暑い時期がづらくなった「多汗、寝汗」	寒い時期がづらくなった
月経不順、無月経	月経不順、月経過多

