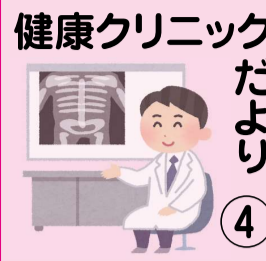


皆さんは甲状腺という臓器をご存知ですか。甲状腺は首の前方、喉仏よりやや下にある蝶が羽を広げたような形をした、甲状腺ホル

甲状腺の検査を受けてみませんか 「なんとなく調子が悪い」は一度受診を



モンを出す臓器で、体の新陳代謝を促進する働きを担っています。快適な生活を送るためには、適切な量の甲状腺ホルモンが必要で

す。甲状腺ホルモンの分泌が多すぎると、新陳代謝が活発になりすぎて興奮状態が持続してしまい、「動悸がする、汗が多い、イライラする」などの症状が現れます。逆に、甲状腺ホルモンが少なすぎると、「気力が無い、いつも眠い、寒がりである」などの症状が現れます。

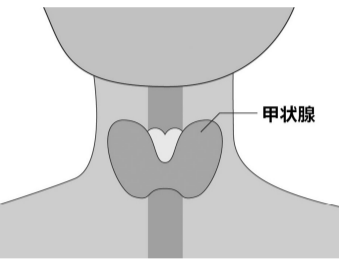
甲状腺ホルモンの分泌異常がある場合、甲状腺全体が大きくなったり小さくなったりすることがあります。これは甲状腺エコー検査で形態学的に確認することが出来ます。甲状腺エコー検査では腫瘍の有無がわかります。腫瘍には良性と悪性があり、エコー検査だけで確定診断はできません。もし悪性を疑う腫瘍が見つかったら、早期発見であれば甲状腺がんの多くは予後がよいとされていますので、過度に怖がらずに受診してみま

し。甲状腺ホルモンの分泌異常がある場合、甲状腺全体が大きくなったり小さくなったりすることがあります。これは甲状腺エコー検査で形態学的に確認することが出来ます。甲状腺エコー検査では腫瘍の有無がわかります。腫瘍には良性と悪性があり、エコー検査だけで確定診断はできません。もし悪性を疑う腫瘍が見つかったら、早期発見であれば甲状腺がんの多くは予後がよいとされていますので、過度に怖がらずに受診してみま

し。甲状腺ホルモンの分泌異常がある場合、甲状腺全体が大きくなったり小さくなったりすることがあります。これは甲状腺エコー検査で形態学的に確認することが出来ます。甲状腺エコー検査では腫瘍の有無がわかります。腫瘍には良性と悪性があり、エコー検査だけで確定診断はできません。もし悪性を疑う腫瘍が見つかったら、早期発見であれば甲状腺がんの多くは予後がよいとされていますので、過度に怖がらずに受診してみま

し。甲状腺ホルモンの分泌異常がある場合、甲状腺全体が大きくなったり小さくなったりすることがあります。これは甲状腺エコー検査で形態学的に確認することが出来ます。甲状腺エコー検査では腫瘍の有無がわかります。腫瘍には良性と悪性があり、エコー検査だけで確定診断はできません。もし悪性を疑う腫瘍が見つかったら、早期発見であれば甲状腺がんの多くは予後がよいとされていますので、過度に怖がらずに受診してみま

し。甲状腺ホルモンの分泌異常がある場合、甲状腺全体が大きくなったり小さくなったりすることがあります。これは甲状腺エコー検査で形態学的に確認することが出来ます。甲状腺エコー検査では腫瘍の有無がわかります。腫瘍には良性と悪性があり、エコー検査だけで確定診断はできません。もし悪性を疑う腫瘍が見つかったら、早期発見であれば甲状腺がんの多くは予後がよいとされていますので、過度に怖がらずに受診してみま



甲状腺検査 新里三裕香

甲状腺検査とは「甲状腺エコー検査、血液検査(TSH、FT3、FT4)を実施します。なんとなく調子が悪いと感じている方が、特に右の表に当てはまる方は一度受診されてみてはいかがでしょうか。当クリニックまでお気軽にお問い合わせください。

甲状腺検査とは「甲状腺エコー検査、血液検査(TSH、FT3、FT4)を実施します。なんとなく調子が悪いと感じている方が、特に右の表に当てはまる方は一度受診されてみてはいかがでしょうか。当クリニックまでお気軽にお問い合わせください。

甲状腺検査とは「甲状腺エコー検査、血液検査(TSH、FT3、FT4)を実施します。なんとなく調子が悪いと感じている方が、特に右の表に当てはまる方は一度受診されてみてはいかがでしょうか。当クリニックまでお気軽にお問い合わせください。

甲状腺検査とは「甲状腺エコー検査、血液検査(TSH、FT3、FT4)を実施します。なんとなく調子が悪いと感じている方が、特に右の表に当てはまる方は一度受診されてみてはいかがでしょうか。当クリニックまでお気軽にお問い合わせください。

甲状腺検査とは「甲状腺エコー検査、血液検査(TSH、FT3、FT4)を実施します。なんとなく調子が悪いと感じている方が、特に右の表に当てはまる方は一度受診されてみてはいかがでしょうか。当クリニックまでお気軽にお問い合わせください。

甲状腺の異常で起こる身体症状

- 甲状腺ホルモン分泌が多い時の症状**
- 甲状腺が腫れていると言われる
 - 汗が異常に多い
 - 脈拍が多く動悸がする
 - 手足が震える
 - 眼球が出てくる
 - 体重減少

- 甲状腺ホルモン分泌が少ない時の症状**
- 寒がりである
 - 普段から眠気を感じる
 - 体重が増える
 - 気力(やる気)が出ない
 - 物忘れしやすい
 - 動作がにぶい

バセドウ病等
FT3高値、FT4高値、TSH低値

橋本病等
FT3低値、FT4低値、TSH高値
*橋本病と診断された患者の70~80%はFT3、FT4、TSH正常範囲内と言われています

食中毒予防三原則

ハザップに基づく衛生管理を



秋が深まりましたが、食中毒に対して警戒をする日々が続いています。そのような中、青森県の食品事業者が製造した駅弁による大規模な広域食中毒事件が発生しました。そこで、食中毒予防の3原則とハザップに基づく衛生管理について改めて紹介したいと思います。

食中毒予防の3原則として①つけない、②増やさない、③やっつけるがあります。①は手指、器具、製造環境などを介して食品に食中毒菌をつけないことで、手洗い、器具の洗浄・消毒、製造環境の清掃などの適切な実施が挙げられます。②は食品に食中毒菌が存在するのを付着したとしても冷蔵・冷凍保管等により増やさないようにすることで、調理品、原料、仕掛品(製造途中の製品)の低温保管が挙げられます。③は食品中の食中毒菌を殺すことで、加熱調理などが挙げられます。食中毒予防3原則すべてを実施することで、食中毒を起すリスクを可能な限り下げることができます。

ハザップによる衛生管理が食品事業者に義務化され、3年が経過します。食品事業者は、国や業界団体のガイドラインを参考に衛生管理計画(手洗い、完成品の保管方法、器具などの洗浄方法などのマニュアル)を作成し、従業員にそのルールを遵守させる衛生管理に取り組んでいると思います。一方、衛生管理計画の不備や現場に定着しないなどで悩んでいる事業者の声もよく聞きます。当協会では、食品検査だけではなく、衛生管理にお困りの事業者の支援も実施しています。お困りの際には、お気軽にご相談いただければと思います。

衛生管理にお困りの事業者の支援も実施しています。お困りの際には、お気軽にご相談いただければと思います。

ハザップ(HACCP)とは

- Hazard Analysis and Critical Control Pointの頭文字をとったもの
- 国際的に導入が進む衛生管理の手法
- 原料の入荷から出荷(提供)までのすべての工程において、食中毒などの健康危害を起す可能性がある危害要因を把握し、管理する方法

受入 → 保管 → 洗浄 → 切断 → 加熱 → 提供

「どの工程」で「何が危害(食中毒や異物など)か」を考え、重要な工程を集中的に管理する

体内時計に合わせた健康的な食べ方 ～タイミングで栄養効率アップ～

私たちの体には体内時計が備わっており、体温・血圧・ホルモン分泌などを調整しています。「何をどれだけ食べるか」に加え、日中の体の変化に合わせた「いつ何を食べるか」も重要視されています。

話題の健康づくり

アラカルト

⑤2 食事時間と健康

なります。また、魚油を組み合わせると体内時計が活性化されるため、朝食の焼き魚は理にかなったメニューです。

昼は脂肪が蓄積されにくい時間帯です。揚げ物や高カロリー

のものを摂るなら昼食で。日中は塩分の排泄が悪いため、排泄を促すカリウムを多く含む野菜や海藻を摂りましょう。

夜は食後の血糖値が上がりやすく脂肪が蓄積されやすいため、糖質や動物性脂肪・油脂を控えた腹八分目の食事を心がけましょう。朝食から12±2時間以内に摂るのが理想です。食物繊維が豊富な玄米・もち麦ご飯やカテキンを含む緑茶は、食後の血糖値の急上昇を抑制する効果があるのでお勧めです。また、夜はカルシウムの吸収が良いので大豆製品や乳製品の摂取は骨粗鬆(こつそしょう)症予防に繋がります。ただし、コレステロールの高い方は就寝前の乳製品は控えましょう。

食べるタイミングを考えて効果的に栄養を摂取し、体内時計を整えて健やかな毎を送りましょう。

食べるタイミングを考えて効果的に栄養を摂取し、体内時計を整えて健やかな毎を送りましょう。

食べるタイミングを考えて効果的に栄養を摂取し、体内時計を整えて健やかな毎を送りましょう。

(健康支援課 西川 真由子)

