血液検査で簡単に診断

ホルモン低下で、うつ病に似た症状も

健康クリニック
医局　武生　英一郎

⑥ 甲状腺の病気

甲状腺の病気はマイナーだと思われていますが、意外と多いのです。人口の十%前後が何らかの甲状腺機能異常を抱えているとの報告もあります。そして圧倒的に女性に多くみられます。

甲状腺ホルモンは、発育・成長・新陳代謝などの「元気」にかかわるホルモンで、これが低下すると、疲れやすくなったり、寒がりになったり、動きが鈍くなったり、まさに元気がなくなったような状態になります。そのため、一見うつ病と思われた人が実は甲状腺機能低下症のことがあります。また、コレステロールの代謝を遅くして、高コレステロール血症の原因になっている場合もあります。これらの場合、簡単に血液検査で診断でき、甲状腺ホルモン製剤により劇的に改善します。

逆に甲状腺ホルモンが出すぎるバセドウ病になると、急激な体重減少、手のふるえや動悸がみられます。甲状腺が腫れるため、首が太く見えることもあります。主に血液検査で診断し、治療は薬物療法、放射性ヨード内用療法、手術があります。

甲状腺ホルモンはヨウ素を材料とするため、甲状腺はヨウ素を取り込み蓄積するという機能があります。福島原発事故の時、環境中に放出された放射性ヨウ素も体内に吸収されると、甲状腺で即座に甲状腺ホルモンが合成され、甲状腺組織の中で放射能を出し続けます。その結果、放射能による甲状腺障害が起こるとされています。これを防ぐためには、被爆する前に甲状腺をヨウ素で満たしておけば、体内に放射性ヨウ素が入っても、甲状腺には取り込まれず、予防効果が期待できるとされています。

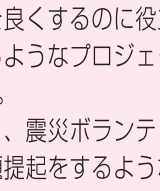
甲状腺機能異常の症状

【ホルモン過剰】

- ○動悸
- ○急激なやせ
- ○手のふるえ
- ○汗をかきやすい

【ホルモン低下】

- ○無気力
- ○疲れやすい
- ○まぶたのむくみ
- ○寒がり
- ○動作が鈍い
- ○体重増加
- ○記憶力の低下
- ○便秘
- ○声がかすれる



食の話

⑩ 食と色

赤、橙、黄は食欲増進の効果

味覚にも大きく影響

色は味覚にどのような影響を及ぼすのでしょうか？以前、テレビ番組でメロン味のかき氷がトンネル内ではイチゴ味に変化することを検証していました。この味覚の変化は、自然光下で緑色のシロップがトンネル内のオレンジ色の照明下で赤色に見えるため起こるそうです。このように、味覚は色の影響を受けて変化します。

カキ氷のシロップでみられた緑色＝メロン味、赤色＝イチゴ味のように、食品固有に印象付けられた色を「記憶色」といいます。例えば、りんごは赤色、みかんは橙色、チョコレートは茶色、豆腐は白というように食品の名前と同時に浮かぶ色です。

色は、味覚に影響を及ぼすだけでなく、食欲にも影響を及ぼすといわれています。食品の持つ記憶色を際立たせる盛り付け、包装、陳列を行い、食欲や購買意欲を喚起しているのを目にします。

また、昔から食品の鮮度を引き立てるために、色の違いをうまく活用しているみを引き立たせ、新鮮さを感じさせるためのものです。

国や民族間の差異があるようですが、一般的に暖色系の色（赤、橙、黄など）は食欲を増進させ、寒色系の色（青、紫など）は食欲を減退させるといわれています。レストランや居酒屋

例がいくつかあります。秋に野菜売り場で目にする松茸の下にはヒバという植物の葉が敷かれていますが、これはヒバの緑色が松茸の茶褐色を引き立てる効果をねらったものです。また、鯛がクマザサを敷いた上に置かれているのも、鯛の赤の照明にオレンジがかったものが使用されたり、外食のチェーン店のイメージカラーに暖色系が多いのは、この効果を期待したものだといえます。

このほか、質的にバランスの取れた食事を取るために、栄養成分に着目し、赤・黄・緑の三色の食品群を毎食組み合わせて摂取することも呼びかけられています。赤色の食品には肉・魚・卵などのたんぱく質を多く含み「血や肉を作る食品」、黄色の食品には穀類・油などの炭水化物・脂質を多く含み「働く力を作る食品」、緑の食品には野菜・果物などビタミンを多く含み「体の調子を整える食品」が含まれています。

「目は口ほどにものを言う」という諺がありますが、食を考えると「色は味ほどにものを言う」ともいえるかもしれません。

食品の色をうまく活用して、より良い食材を選択し、美味しく、バランスの取れた食生活をおくっていきたいものです。

（分析三課　吉原　政雄）

みんなの助っ人！
環境カウンセラー

⑰ にいぶち だいすけ 新渕 大輔

【登録年度】
平成22年度・事業者部門
【専門分野】環境マネジメント・監査、環境計画、その他（環境情報の見える化）
【活動エリア】
広島県内全域

木製ネクタイをする新渕さん

持続可能な開発が信念

積極的にボランティア活動も

省エネルギー関連企業で勤務するかたわら、ボランティア活動に積極的に携わっている新渕さんに、これまでの取り組みや環境カウンセラーとしての思いについて語ってもらった。

◆これまでの活動について

大学を卒業後、環境コンサルタント企業に就職し、環境影響の経済評価など、環境情報を目に見える形で提供する仕事を行ってきました。現在は、環境コンサルタント企業から転職し、省エネルギー関連企業で企業内発電所のオペレーターをしています。

個人的には、志の高い人たちが集まる場所へ積極的に出かけ、環境に関わる情報収集を行っています。

◆カウンセラーになったきっかけ

高校生のとき、環境問題が話題となったのですが、当時は全く興味がありませんでした。大学進学時に、とある大学のパンフレットを見ていたとき「如何にして環境と経済を両立させた社会を作るか」という問いかけを目にし、「持続可能な開発」というテーマに強い興味を持ちました。それ以来、環境保全と豊かな社会の両立を自分の使命の一つとして捉え、仕事もプライベートも信念を持って活動しています。環境カウンセラーは、その思いを形にすることが可能な資格だと考え、挑戦しました。

◆これから住民と一緒に取り組みたいこと

環境保全の志はあるけれど、人材難で悩んでいる中小零細企業やNPOを対象に、環境の取り組みを「見える化」するお手伝いができればと思っています。また、何か社会を良くするのに役立ったり、問題提起をするようなプロジェクトを立ち上げたいですね。

木製ネクタイをしたり、震災ボランティアに参加したりと、問題提起をするような取り組みを行っている新渕さん。今後も、積極的なボランティア活動に期待したい。

◇　◇

環境カウンセラーへの問い合わせは、環境カウンセラーひろしま事務局
【環保協】（082）293-1512・担当住田まで

人間ドックオプション検査　元気で長生きするための新しいドック（お申し込みはお早めに！）

アンチエイジングドック

フリーラジカル（活性酸素）をはじめ、血管年齢、ホルモン年齢、骨年齢、体力年齢、肺年齢、認知症の有無、腎能力を総合的に把握し、いつまでも若さを保つ、老化予防の知恵をアドバイス。

料金：５２，５００円

動脈硬化ドック

動脈硬化に焦点を当てた働き盛りの方へのオプション。
感化ストレスのマーカー、動脈硬化のマーカー、ＭＣ－ファン、頚動脈エコー検査、脈波検査を実施。

料金：２５，０００円

更年期ドック

ホルモン検査による更年期の判定、および骨粗しょう症検査を行います。
性ホルモン（ＦＳＨ、エストラジオール）超音波骨密度検査。
※対象：女性のみ

料金：７，５００円

＊その他、会員制ＰＥＴドック、政管・健保ドック、特定健診を実施できます。詳細はお気軽にお問い合わせください。

財団法人広島県環境保健協会
健康クリニック
〒730-8631　広島市中区広瀬北町9-1
TEL 082-232-4857　FAX 082-293-2214