

内科診察でよくみつかる病気

甲状腺疾患



甲状腺

甲状腺とは、首の前面に蝶が羽を広げたような形で存在する小さな臓器です。甲状腺は甲状腺ホルモンを産生しており、身体の活動性(新陳代謝)を維持するホルモンです。

医師に首の周りを触診されて腫れを指摘された場合、甲状腺疾患が疑われることがあります。

甲状腺機能亢進症(バセドウ病)

身体の中に甲状腺を刺激するような抗体ができてしまうと、甲状腺は大きく腫れ、甲状腺が必要以上にホルモンを作り続けてしまいます。甲状腺ホルモンが作られすぎると新陳代謝が盛んになりすぎてしまい、様々な症状が引き起こされます。

- ・食欲増加 ・体重減少 ・微熱 ・汗かきになる ・頻脈
- ・手の震え ・眼球突出 ・精神的な不安定さ など

甲状腺機能低下症(橋本病)

バセドウ病とは反対に、甲状腺を破壊するような抗体ができると、甲状腺の働きが悪くなり甲状腺ホルモンが低下してくる病気です。症状はバセドウ病と反対で、身体の活動性が下がるものですが、さほど特徴的ではないためわかりにくいこともあります。

- ・疲れやすい ・やる気が出ない ・むくみがある
- ・食欲低下 ・体重増加 ・寒がり など

受診した場合、超音波検査で甲状腺の状態をみたり、血液検査でホルモンの量を確認したりします。上記以外にもさまざまな甲状腺疾患があります。甲状腺に腫瘍ができた場合、大部分は良性ですが、甲状腺がんが見つかる場合もあり、細胞診などの検査が必要になることもあります。自覚症状が出にくい疾患もありますので、甲状腺腫大を指摘されたら、一度専門医で診てもらうことをお勧めします。

不整脈

心臓は規則正しく毎分 60~100 回拍動しますが、このリズムが乱れた状態を不整脈といいます。不整脈は大きく分けて以下の 3 つの種類があります。

徐脈

心臓の中で電気(※)が作られなくなったり、途中でストップしたりするために起こる洞不全症候群や房室ブロックがあります。数秒以上脈が途切れるようになると、ふらついてめまいがしたり、ひどい場合には意識がなくなって倒れたりします。脈の遅い状態が続くと体を動かしたときに息切れするようになります。

頻脈

電気(※)が異常に多く作られるか、異常な電気の通り道ができて電気の空回りが起こるために発生する心房細動、発作性上室性頻拍、心室頻拍などがあります。ドキドキと動悸がし、さらには吐き気や冷や汗、意識が遠くなる症状が出てきます。

期外収縮

本来、電気(※)の生じる場所以外から早いタイミングで刺激が出るために起こるものです。脈の飛び感や胸部の不快感、キュツとする胸の痛みとして感じます。痛みは一瞬または数秒以内におさまるのが特徴です。期外収縮が連続して起こると、めまいなどの症状が出ることもあります。

※心臓はごくわずかの電気を起こして、そのリズムによって規則的な心臓の動きを生み出しています。この動きを記録したものが「心電図」です。

ストレスや睡眠不足などでも不整脈が起こりやすくなりますので、一概に治療が必要になるとは限りませんが、まずは専門医を受診し、精密検査を受けられることをお勧めします。

高血圧について

<高血圧の定義>

収縮期血圧(最高血圧)

140mmHg 以上

または

拡張期血圧(最低血圧)

90mmHg 以上

血圧とは、血液が動脈内を流れるときに血管壁にかかる圧力のことです。心臓から全身へ血液を送り出しているときの血圧を収縮期血圧(最高血圧)、血液が心臓に戻るときの血圧を拡張期血圧(最低血圧)といいます。

血圧の高い状態が長期間続くと血管が徐々に傷ついで**動脈硬化が進行**し、狭心症や心筋梗塞、脳卒中などの引き金になります。



高血圧ははっきりした原因がないのに血圧だけが高くなる**本態性高血圧**と呼ばれるものと、何らかの病気の一症状として血圧が上昇する**二次性高血圧(症候性高血圧)**があります。本態性高血圧は生活習慣が大きく関係していると言われており、高血圧の大多数は本態性高血圧です。二次性高血圧は原因となっている病気を治療することで血圧も軽快しますので、病気をみつけることが大切です。

<主な二次性高血圧>

- ・腎実質性高血圧(慢性糸球体腎炎など) ・腎血管性高血圧(繊維筋性異形成など)
- ・内分泌性高血圧(原発性アルドステロン症、クッシング症候群など) ・睡眠時無呼吸症候群 など

また、家庭では血圧はいつも正常なのに、診療所や病院で医師に血圧を測られると決まって血圧が高くなる人を、白衣を着た医師の前で血圧が上がることから、**白衣高血圧**と呼んでいます。正常血圧とされている人の20~30%に白衣高血圧がみられ、原因は精神的緊張とされています。ただし安心というわけではなく、白衣高血圧は本態性高血圧の素因を持った軽症高血圧の前段階の人といわれていますので注意は必要です。



大学の健康診断で、収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上の方については、保健管理室にて再測定を行っています。何回か血圧を測定して、正常範囲に落ち着く方も多くいます。

また、血圧が高めの方には生活指導も行っていますので、ぜひ保健管理室にご相談ください(現在コロナ禍で密を避けるために来室を電話での予約制にしています)。

「自分は若いからまだ大丈夫」と思っている方もいるかもしれません。高血圧は自覚症状がないため、定期的に健康診断を受診することが大切です。また今のうちから生活習慣を見直すことで、将来高血圧となることを予防できたり、進行を遅らせることができます。

<今日からできる血圧対策>

- ・塩分のとりすぎに注意しましょう ・ウォーキングなど日常生活に取り入れられる運動をしましょう
- ・野菜や海藻を意識してとりましょう ・体重が多い方は減量することで血圧も下がります
- ・喫煙している方は禁煙、またはいつもよりタバコの本数を減らしてみましょう