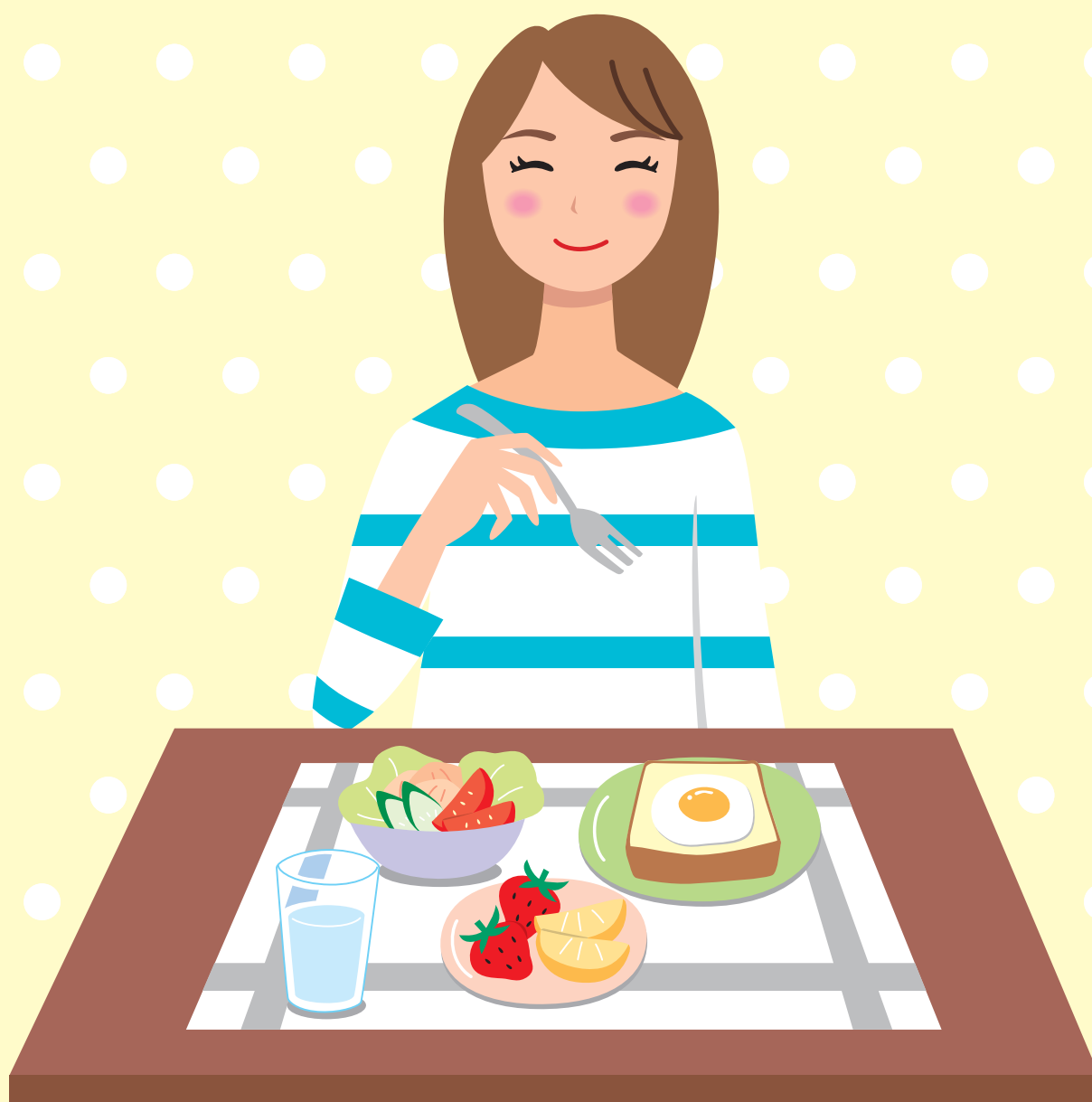


放射性ヨウ素による甲状腺機能検査とアイソトープ治療

ヨウ素制限のコツ

監修：公立松任石川中央病院 横山邦彦 先生

第7版



PDRファーマ株式会社

ヨウ素制限食を 上手にこなすための“コツ”

ヨウ素摂取の制限が必要な理由

甲状腺摂取率検査やバセドウ病の治療の場合は約1週間、甲状腺癌の治療の場合は約2週間のヨウ素制限が求められています。それは検査や治療に用いられる放射性ヨウ素には、昆布1g中に含まれるヨウ素量のわずか3万分の1しかヨウ素が含まれないためです。ヨウ素摂取を制限しなければ検査や治療が有効にできません。



患者さんご自身が気をつけていただきたいこと

ヨード造影剤を使った検査の延期や、ヨウ素を含む薬剤の中止は医師がコントロールをします。しかしながら、食品から摂取されるヨウ素については、患者さんご自身に注意していただくことになります。検査結果の信頼性や治療効果の大きな部分が、患者さんご自身の食生活に委ねられることになります。

日本では厳格なヨウ素制限は難しい？

欧米人とは異なり、日本人の食生活とヨウ素には密接な関係があります。海藻類（昆布、ひじき、わかめなど）や、さまざまな食品に旨味成分として添加されている昆布エキスには非常に多くのヨウ素が含まれています。これらの食品を好んで食べる日本人は1日に500～3,000 μ gの大量のヨウ素を食べているといわれています。このような食環境の中で厳格な「ヨウ素制限」をすることは非常に困難であり、患者さんにとっては非常に煩わしいことです。



*厚生労働省が公表している「日本人の食事摂取基準(2020年版)」では、成人における1日のヨウ素摂取推奨量は130 μ gです。

検査の信頼性を高め、より効果的な治療をするために

ヨウ素制限が不十分だと…

- ・放射性ヨウ素の甲状腺への取り込みは低下します。
 - ・バセドウ病治療では、甲状腺への放射線照射量が少なくなり、期待通りの治療効果が得られないことがあります。
 - ・甲状腺癌の治療では、治療が不十分になることがあります。
- さらに再治療をするかしないかの判断が難しくなることがあります。
- 正確な検査、効果的な治療には、「適正なヨウ素制限」がとても重要です。

有用な情報を活用して、快適な「ヨウ素制限」を

「食べてはならない食品」、「食べてもかまわない食品」をリストにあげました。

「ヨウ素制限」中も栄養成分のかたよった食事にならないように注意しましょう。

調理の方法も重要なポイントです。

和食につきものの「昆布だし」や「だしの素」などには十分に注意をする必要があります。



*東京の伊藤病院 (<https://www.ito-hospital.jp>) や大分の野口病院 (<https://www.noguchi-med.or.jp>) のホームページにはヨウ素制限中の献立例が掲載されています。

*自宅での調理が難しい方は、ヨウ素制限用の食品も販売されていますのでご検討ください。

ヨウ素制限用食品が株式会社コスミックコーポレーション (<https://www.cosmic-jpn.co.jp>) から販売されています。外来患者さんにとっては、ためになる情報です。

「食べてもかまわない食品」と

ヨウ素制限期間中の一般的な食生活の注意点

- ① 自宅で食材から調理することを基本とし、なるべく外食は避けてください。
- ② やむを得ず外食するときは、和食や和風洋食を避け、洋食を選んでください。
- ③ テイクアウトの料理、調理済み食品や調理加工食品（レトルト・冷凍・チルド・缶詰）は利用しないでください。
※自宅での調理が難しい方は、ヨウ素制限用の食品も販売されていますのでご検討ください。
- ④ 茶などは自宅でいれ、市販の嗜好飲料、スポーツ飲料、栄養ドリンク類は飲まないでください。

食べてもかまわない食品

- 穀類、いも類、豆類、種実類、野菜類、果実類、きのこ類、肉類、油脂類はどの食品を使用してもかまいません。

※穀類、いも類、肉類には例外的な食品があります。

絶対に食べてはならない食品 を参照してください。

※だし汁はかつお節だしをお使いください。

食べる量を制限する食品

- △ 1日に牛乳とヨーグルトを合わせて200g以下としてください。
(ただし、できれば1日どちらか1つにし、菓子類も乳類を含まないもの)
- △ 1日に鶏卵は1個以下にしてください。
- △ 牛乳と卵を使用した食事や間食の摂取量は注意してください。

「食べてはならない食品」

絶対に食べてはならない食品

× 海藻類

- 昆布、わかめ、ひじき、のり、もずくなどを少しでも使っている食品
- 昆布エキス、海藻粉末、旨味成分などの表示があるもの

× 昆布を使用した食品

- 昆布茶、酢昆布などの嗜好品

× 調味料

- 昆布だし、煮干しだし、和風だし、顆粒だし
- 「昆布だし」「昆布エキス」「だし入り」「旨味成分」と表示されている食品
- 市販のドレッシング類

× 魚介類: 魚類、貝類、魚肉加工品(ちくわ, かまぼこなど練り製品) (ただし、いか、たこ、鮭、えび、ほたてがいは食べてもかまいません。)

× 肉類: 鶏つくね(市販)

× 卵類: ヨウ素強化卵・うずらの卵

× 穀類: お好み焼き用プレミックス粉

× いも類: 黒色のこんにやく (板こんにやく、しらたき、つきこんにやく、玉こんにやく)

× 即席食品(インスタント食品): すべての食品

× 菓子類: ポテトチップス、塩せんべい、カスタードプリン

× 赤色着色料: 赤色3号、赤色105号の表示のあるもの

食品・食材チェックシート

- あなたがこれから食べる料理には、
食べてはいけないものが入っていませんか？
 - 昆布でだしをとっていませんか？
 - 「昆布だし」や「昆布エキス」と表示されていませんか？
 - 海藻類は入っていませんか？
 - そのたまごはヨウ素強化卵ではありませんか？
 - 食べる前に必ず「成分表」をチェックしましょう!
- 外食は、できるだけ避けた方が無難です。

ご不明な点は、医師、スタッフにお問い合わせください。

施設名：