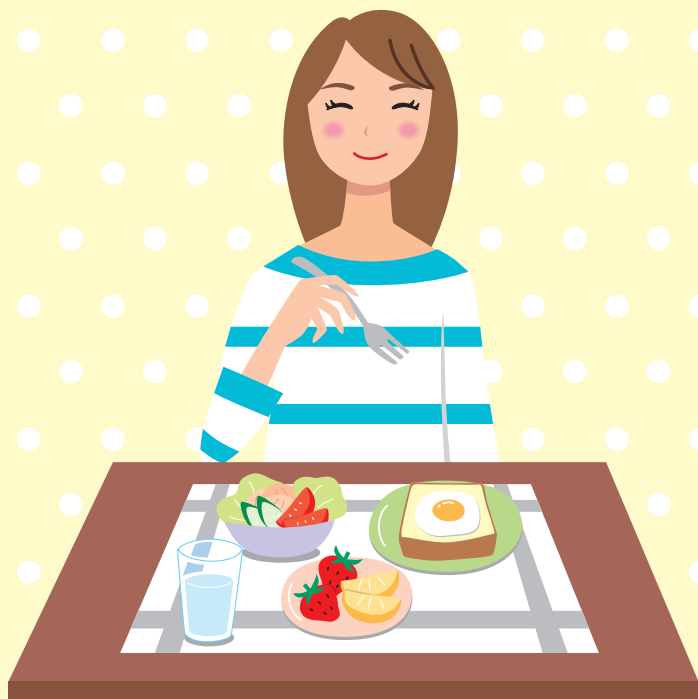


放射性ヨウ素による甲状腺機能検査とアイソトープ治療

# 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6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くこと

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となります。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となります。

## 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 $\mu$ 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 $\mu$ 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(<http://www.ito-hospital.jp>)や大分の野口病院(<http://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。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。

# 「食べてはならない食品」と

## 絶対に食べてはならない食品

大量のヨウ素が含まれていて、少しの摂取でも大きな影響を受けます。

**海藻類** … 昆布、わかめ、のり、ひじき、もずくなど

**昆布加工品** … とろろ昆布、おぼろ昆布、昆布佃煮、昆布茶など

**昆布だし、風味調味料** … 昆布だし、昆布だしを含む風味調味料など

**昆布エキス含有食品** … インスタント味噌汁、だしの素、だし入り醤油(味噌)など  
\*市販の調味料(醤油・みそ・酢を含めて)の中には、昆布だし、昆布エキスなどを使用しているものがあります。成分表示に注意しましょう。

**ヨード強化卵** … ヨード強化卵には多量のヨウ素が含まれています。

**注意**：あやまって摂取してしまった場合には、主治医に連絡してください。

## できるだけ食べないように注意する食品

比較的ヨウ素が多く含まれている食品です。

思いがけない食品や食材にヨウ素が含まれることがあるので注意が必要です。

**テングサ加工品** … 寒天、ところてん、ようかん、こんにやくなど

\*一部のヨーグルトやプリンにはとろみ成分「寒天」の表示があります。

\*こんにやくには色付けとして「ひじき」を添加しているのが一般的です。

**魚介類** … たら及び たらを使用した練り製品(かまぼこ、ちくわなど)、さば、いわし、かつお、ぶり、にしん、まぐろ、さけ、ます、あまだい、あんきも、アンチョビ、うなぎ、ししゃも、たらこ、なまこ、ツナ缶、貝類、エビ・カニ類

**肉類** … レバー、モツ、ホルモンなど

\*内臓部分にはヨウ素が含まれることがわかっています。

**カラギナンを** … 豆乳、ドレッシング、ゼリー、プリン、アイスクリームなど

**含んだ食品**

\*カラギナンは以下のような表示として含まれる場合があります。

(増粘安定剤:海藻由来の食品添加物) 増粘剤、安定剤、ゲル化剤、糊料、増粘多糖類

**その他の注意** … 補助栄養食品(サプリメント)や自然食品類にはヨウ素を添加している食品があります。欧米ではヨウ素加食塩を使用していることが多いので塩分の多い輸入食品(ポテトチップやナッツ、ハム、ベーコン、コンビーフなど)は控えましょう。

**注意**：1回の摂取ならば心配ありませんが、くり返さないように注意しましょう。

# 「食べてもかまわない食品」

## 食べてもかまわない食品

ほとんどヨウ素が含まれないとされる食材です。

だし汁 … しいたけ、鶏がらスープ、肉のだし汁、コンソメ、ブイヨン

穀類 … ごはん、パン、麺類

\*昆布だしを使った炊き込みご飯などはだめです。

野菜類 … 緑黄色野菜

豆類 … 豆腐、油揚げ、納豆、厚揚げ すべての大豆食品、枝豆、煮豆

肉類 … 内臓部分以外の 牛肉、豚肉、鶏肉

たまご … ヨード強化卵以外なら1日1個程度まで

牛乳 … 1日200mL程度まで

飲み物 … コーヒー、ジュース、緑茶、ウーロン茶

\*旨味成分「昆布エキス」が添加されている製品があります。

成分表示に注意して下さい。

イモ類、きのこ類、果物は全て大丈夫です。

**⚠️注意:調理の際には「昆布だし」、「昆布エキス」が入らないように注意しましょう。**

## 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？
  - 海藻類は入っていませんか？
  - 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？
  - そのたまごはヨード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：