

橋本病の方へ ～ヨウ素との上手な付き合い方～

ヨウ素（ヨード）は、甲状腺ホルモン（FT3・FT4）をつくるために必要な栄養素（ミネラル）です。ヨウ素は体内で合成することができないため、通常は食事から摂取する必要があります。しかし、**橋本病の方は健康な人に比べてヨウ素に対する感受性が高く、過剰摂取によって甲状腺機能がさらに低下することがあります。**

この現象は「**ウルフ・チャイコフ効果**」と呼ばれるもので、体が急激に大量のヨウ素を摂取した際に、甲状腺ホルモンの合成を一時的に停止する防御反応です。通常は数日～数週間で回復しますが、橋本病の方ではこの回復がうまくいかず、甲状腺機能低下が持続することがあります。

そのため、**昆布やひじきなどヨウ素を多く含む海藻類、またイソジン（主成分：ポピドンヨード）うがい薬**などのヨウ素含有製品を**日常的に摂取することは避けた方がよい**とされています。特に**昆布だしを毎日使う習慣や、ヨウ素強化食品（ヨード卵など）を頻繁に食べる**ことには注意が必要です。《▼下の表を参照》

一方で、**少量の海藻を時々食べる程度であれば、過度に心配する必要はありません。**
また、**甲状腺ホルモン剤（チラーヂン）を服用している場合は**、体内のホルモンバランスが外部から補われるため、ヨウ素の影響を受けにくくなり、**特に制限の必要はない**とされています。

【 主なヨウ素含有量一覧 】

1食あたりの目安量	ヨウ素含有量 (μg)
とろろ昆布(2g)	3,600
ひじき(乾燥 5g)	2,250
昆布佃煮（大さじ 1 杯 15 g）	1,650
昆布だし汁(乾燥昆布 0.5g)	1,000
ヨード卵(1 個 50 g)	650
まだら（大 1 切 100 g）	350
ところてん(100g)	240
わかめ(乾燥 1g)	100
海苔 1 枚(1g)	21
イソジンうがい薬(1 日 3 回使用) ※粘膜からの吸収量	4,000



★マルチミネラルなどの
サプリメントにもヨウ素が
多く含まれているものが
ありますので、ご注意ください。

★ヨウ素は様々な食品に含まれて
いますので、普通の食事を
心がけていれば、不足すること
はほとんどありません。

★厚生労働省「日本人の食事摂取
基準（2025 年版）」では、
摂取推奨量は 140 μg /日、
耐容上限量は 3,000 μg /日
（15 歳以上の場合）です。

※本表は『日本食品標準成分表 2020（七訂）』を参考に作成
※イソジンについては『甲状腺専門医ガイドブック(2016)』p.37 より引用

橋本病では、ヨウ素の摂り過ぎに注意することが甲状腺の安定した機能維持につながります。