

橋本病とフィットネス：甲状腺機能低下症、倦怠感、体重変化と向き合い、現実的な目標で運動する方法

橋本病は、免疫系が甲状腺を攻撃してしまう自己免疫疾患です。時間の経過とともに、その炎症が甲状腺にダメージを与え、十分な甲状腺ホルモンを生成する能力を低下させる可能性があります。

橋本病は、免疫システムが甲状腺を攻撃してしまう自己免疫疾患です。時間の経過とともに、その炎症が甲状腺にダメージを与え、十分な甲状腺ホルモンを生成する能力を低下させることがあります。

米国において、橋本病（橋本甲状腺炎）は甲状腺機能低下症の最も一般的な原因となっています。

フィットネスにおいてこれが重要なのは、甲状腺ホルモンがエネルギー消費、体温調節、そして脳、心臓、筋肉の正常な機能など、多くの調節を助けているからです。

甲状腺ホルモン値が低すぎると、疲労感、体重増加、寒さへの敏感さ、便秘、抑うつ、筋肉痛、そして運動のしにくさを感じることがあります。

しかし、橋本病だからといって運動が禁止されているわけではありません。

大切なのは、医学的な状態と運動計画を混同しないことです。

まず第一に：橋本病はワークアウトでは診断できません

症状だけで橋本病を診断することはできません。

診断には、病歴、身体診察、そしてTSH（甲状腺刺激ホルモン）、甲状腺ホルモン、甲状腺抗体を含む血液検査が必要です。甲状腺ホルモン値が正常であっても甲状腺抗体を持っている人もいれば、臨床的な甲状腺機能低下症を発症し、甲状腺ホルモン補充療法が必要になる人もいます。

フィットネスプログラムが、甲状腺の検査や治療の代わりになることは決してありません。

運動は甲状腺ホルモン不足の治療法ではありません

この区別を明確にすることは、多くの誤ったアドバイスから身を守ることに繋がります。

運動は、体力、筋力、心血管系の健康、身体機能、そして全般的な幸福感を向上させるかもしれませんが。

しかし、医学的に甲状腺ホルモン補充が必要と判断された場合、運動がレボチロキシンの代わりになることはありません。

アメリカ甲状腺協会（American Thyroid Association）によると、橋本病による臨床的甲状腺機能低下症の患者は、一般的に甲状腺ホルモン補充療法（通常はレボチロキシンの）で治療され、投与量は甲状腺レベルに応じて調整されます。

なぜ運動耐容能が違って感じられるのか

甲状腺機能低下症がまだ十分にコントロールされていない場合、異常な疲労感、筋肉痛、衰弱、あるいは運動耐容能の低下を感じることがあります。

それは、その人に自制心が足りないということではありません。

また、疲れを感じる日がすべて甲状腺のせいだというわけでもありません。

睡眠、貧血、抑うつ、摂取カロリー、薬、ストレス、他の自己免疫疾患など、多くの要因がエネルギーに影響を与えます。

だからこそ、持続的または重度の症状がある場合は、インターネットでの診断ではなく、医師の診察を受ける必要があるのです。

筋力トレーニングは依然として有用です

医学的に安定しており、安全に運動できる状態であれば、筋力トレーニングは通常のフィットネスプログラムの一部となり得ます。

まずは実際の能力に見合ったところから始めてください。

長期間の疲労から回復を図っている段階であれば、週6日のボディビル風の分割メニューよりも、控えめな全身セッションを週2回行う方が適切かもしれません。

スクワット（または椅子からの立ち上がり）、ヒップヒンジ、プレス、ロウ、ステップアップ、キャリー、体幹安定性エクササイズなど、継続して行える動作を取り入れましょう。

進歩はゆっくりかもしれません。

ゆっくりとした進歩も、進歩であることに変わりはありません。

有酸素運動を罰にしないでください

体重の変化に苛立ちを感じ、有酸素運動をどんどん増やして対応しようとする人がいます。

すでに疲労が激しい場合、それは逆効果になる可能性があります。

ウォーキング、サイクリング、水泳などの適度な有酸素運動は価値があります。しかし、最適な量は「回復できる量」です。

公衆衛生のガイドラインでは、成人に対して週に約150～300分の適度な有酸素活動と2日間の筋力トレーニングを長期的な目標として掲げていますが、運動習慣のない人には、特に少量から始めて徐々に増やしていくことが推奨されています。

橋本病と減量

橋本病は甲状腺機能低下症を引き起こす要因になり得ますし、甲状腺機能低下症は体重増加と関連することがあります。

しかし、甲状腺の病気があるからといって、体重の変化すべてが甲状腺の問題であるわけではありません。

せん。

体重は、相互に影響し合う多くの要因を反映しています。

甲状腺機能低下症を適切に治療することは医学的な最優先事項です。その上で、栄養、日々の活動、運動、睡眠、行動の変化が依然として重要になります。

フィットネスマーケティングが「橋本病を治す」「甲状腺をリセットする」「代謝のスイッチを入れ直す」などと謳い始めたら、それは危険です。

VanityStrong はそのような主張を行うべきではありません。

非常に高強度のトレーニングについては？

強度が本質的に悪というわけではありません。

問題は、その人が医学的に安定しているか、その強度に対するコンディショニングができているか、そして適切に回復できているかです。

適切に管理された橋本病を持つトレーニング経験者であれば、激しい運動にも十分に耐えられるでしょう。

未治療の顕著な甲状腺機能低下症状がある場合は、より緩やかな進捗が必要になるかもしれません。

エクササイズのプログラミングは、ラベル（病名）ではなく、その人自身に合わせるべきです。

実践的な開始週の例

慎重な初心者の場合、週2回の全身筋力トレーニング、週3回の20～30分のウォーキング、そしてその他の日に軽いモビリティワークを行うところから始めるかもしれません。

数週間後、時間や負荷を徐々に増やしていくことができます。

より経験のある人なら、週3回のレジスタンストレーニングと2～3回の有酸素セッションを行うこともできるでしょう。

「橋本病専用ワークアウト」というものは存在しません。

あるのは、現在の能力に合わせて調整された知的なトレーニングだけです。

まず医師の指導を受けるべき時

症状が新しい、重度である、あるいは原因不明である場合、甲状腺の治療内容が最近変更された場合、運動によって異常な動悸、失神、ひどい息切れ、胸の症状が出る場合、妊娠している場合、または運動の安全性に影響を与える他の重大な疾患がある場合は、医療専門家に相談してください。

慢性疾患を持つ人でも多くの場合、安全に運動できますが、計画の修正が必要になることもあります。

有益な目標

橋本病は、目的地までのルートに影響を与えるかもしれません。

しかし、それがあなたのアイデンティティ（自己同一性）になる必要はありません。

フィットネスの目的は、以前と変わらず、強くあること、より遠くまで歩くこと、自分にできることが増えたと感じること、筋肉を維持すること、コンディションを整えること、あるいは体の見た目を変えることであって良いのです。

有益なアプローチとは、「病気は何も変えない」という考えでも、「甲状腺がすべてを支配している」という考えでもありません。

それは「医学的な状態を適切に治療し、今日の体調からトレーニングを始め、そこから積み上げていく」ということです。

参考文献とさらなる読解

以下の資料は、本記事における健康および身体活動に関する記述を裏付けるものです。いかなる情報源も、VanityStrong、その製品、またはプログラムを保証するものではありません。

American Thyroid Association - Hashimoto's Thyroiditis —

<https://www.thyroid.org/hashimotos-thyroiditis/> NIDDK - Hashimoto's Disease —

<https://www.niddk.nih.gov/health-information/endocrine-diseases/hashimotos-disease> U.S.

Office of Disease Prevention and Health Promotion - Physical Activity Guidelines Q&A —

<https://odphp.health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/physical-activity-guidelines/about-physical-activ>

National Institute on Aging - Exercising With Chronic Conditions —

<https://www.nia.nih.gov/health/exercise-and-physical-activity/exercising-chronic-conditions>

VanityStrong の次のステップ：Fit Quiz を活用して、適切な開始点を見つけましょう。疲労や医学的な状態が運動能力に影響を与えている場合は、より緩やかなコースを選択し、必要に応じて医療専門家と相談しながら調整してください。

Fit Quiz を受ける

このガイドのリンク

[このガイドをオンラインで読む（アクセシブル版） —](#)

<https://vanitystrong.com/ja/articles/hashimotos-disease-and-fitness>

[プログラムを見る — https://vanitystrong.com/ja/programs](#)

[サポートセンター — https://vanitystrong.com/ja/support](#)

VanityStrongはフィットネスと一般的なウェルネスに関する教育であり、医学的な診断や治療ではありません。必要なことは人によって異なります。必要に応じて、資格のある医療専門家に相談してください。