

栄養学です。これらの分野は、栄養が病気の管理や全体的な健康促進にどのように関与しているかを理解するために非常に役立っています。食品衛生や安全性も学んでいます。

学業の他にも、日本の豊かな文化に触れることを重視しています。さまざまな地域を訪れ、地元の伝統、料理、習慣を学ぶことができました。これらの経験は私の視野を広げ、日本文化への理解を深める貴重な機会となりました。さらに、ボランティア活動にも参加して、能登で食事を作り、人々に提供する活動も体験しました。そして食糧の安全保障や栄養の重要性について学びました。

日本での時間は、私の学業やキャリアの目標に大きな影響を与えています。複雑な栄養学に対処するため深い知識を追求し続けています。こうして学業を続ける中で、私は栄養士としての資格取得に向けて努力しています。卒業後はネパールに帰国し、栄養学の分野で教師として活動し、適切な食事を通じて人々の健康を向上させる手助けをしたいと考えています。

日本で学ぶ機会を得られたことに非常に感謝しており、支援をいただいた寄付者の皆様には心から感謝しています。



●医学メモ 日本における甲状腺機能疾患 毎日4月23日朝刊(2025年)

- ・甲状腺は喉仏の下にある、蝶が羽を広げたようなカタチをした重さ20gの臓器で「甲状腺ホルモン」を分泌し、甲状腺ホルモンは血流に乗って全身に運ばれ、新陳代謝や成長を促す働きをする(*甲状腺はヨウ素・通称ヨードの摂取によって機能します)
- ・甲状腺ホルモン(FT4,FT3)の分泌は脳下垂体から出る甲状腺刺激ホルモン(TSH)によって調節され、その過不足は濃度の検査でチェックされる。
- ・甲状腺ホルモンの過剰による病気は「甲状腺機能亢進症」と呼ばれ代表例は動悸、暑がり、体重減少など→「バセドー病」
- ・甲状腺ホルモンの不足による病気は「甲状腺機能低下症」と呼ばれ代表例は無気力、疲労感、むくみ、寒がり、体重増加、動作緩慢、記憶力低下、脱毛、肌の乾燥、爪の崩壊など→「橋本病(慢性甲状腺炎)」
*世界的には成長不全のクレチン症も含めてヨード欠乏症(IDD)といわれている。

●研究メモ

ライ ビシマさんから現在のネパール人のヨードの過剰摂取が問題視されていますが、下記の熱田レポートから、既に2013年ごろからその兆しが顕在化しており、ヨード欠乏症と同様、社会的問題として取り組まなければならないとテーマといえよう。

8-1.問題点の確認

Table 8-1. 妊婦の尿中ヨードの濃度検査の推移状況(於 チョウタラ病院)

ヨード濃度 ($\mu\text{g/l}$)	人数 (n=89) 2016年	%	人数 (n=91) 2015年	%	人数 (n=100) 2013年	%
欠乏(<150)	16	18	23	25.2	27	27
充分(150-249)	27	30.3	29	31.9	17	17
過剰(250-499)	46	51.7	39	42.9	25	25
超過剰(≥ 500)	0	0	0	0	31	31