

CD サークルだより 第2号

発行所 山口赤十字病院 内科外来
発行日 平成24年7月発行

1.北村先生からのメッセージ

【炎症性腸疾患における整腸剤の役割について】 内科医師 北村陽介

私は5年前から当院内科に勤務し、その頃よりCDサークルに参加させて頂いておりますが色々な方々からの貴重なお話、体験談や栄養療法の工夫などこの会から得られた情報、知識は数知れず大変診療にも活用させて頂いております。

炎症性腸疾患における内科的治療の目的は腸管の炎症を抑えて症状を鎮め、寛解に導くとともに栄養状態の改善を図り寛解状態を長期に維持することです。

クローン病内科的治療法は

- ① 栄養療法
- ② 薬物療法 (5ASA製剤 ペンタサ, サラゾピリン、副腎皮質ステロイド、免疫抑制剤イムラン、整腸剤など)
- ③ 生物学的製剤: 抗TNF α 抗体 (レミケード)

等色々ありますが、その中で今回はラックビーもしくはビオフェルミン等ビフィズス菌 (乳酸菌) の薬で腸内環境を整える整腸剤について注目してみました。

脇役的な存在かもしれませんが必ずと言って良いほど処方されることも多く、もちろんクローン病や潰瘍性大腸炎においてはこれ単独で効くことは期待できませんが、とても重要であり必要な薬剤だと思っています。整腸作用だけでなく、胃のヘリコバクター・ピロリ菌感染や歯周病、アレルギーなどに対しても効果が認められつつある乳酸菌やビフィズス菌。このような“善玉菌”は、その働きを含めて「プロバイオティクス」と呼ばれ、世界的に注目されているものです。

プロバイオティクスとは腸内細菌叢に変化を及ぼし、健康に有益な作用をする生菌を摂取することであり、生きた乳酸菌やビフィズス菌およびそれらを含む食品 (乳酸菌飲料、ヨーグルト、納豆など) のことを指します。乳酸菌とは糖類を分解して乳酸を作る菌であり、ビフィズス菌は乳酸と酪酸も産生する菌のことです。腸内で乳酸や酪酸といった酸を作り出し、これらの酸が腸内の毒素を中和し便通を整えてくれます。逆に不足すると腸内の悪玉菌が増えます (悪玉菌は動物性たんぱく質を多く取る人に多い。) このようなプロバイオティクスに期待される生理作用として以下のものがあります。



- ・悪玉菌の増殖を抑え、腸の働きを整える
- ・下痢の軽減、便性の改善
- ・便秘の予防
- ・ガス量の減少
- ・ガスの臭いの軽減
- ・ビタミンB群、ビタミンKの合成、
- ・免疫の活性効果 (風邪の予防、花粉症やアトピー性皮膚炎などアレルギー症状の改善)

プロバイオティクスの使用が、その予防あるいは治療に有効と考えられている疾患について順に述べていきます。

まず、プロバイオティクスの、病原菌および有害菌に対する抑制効果が発揮できるものとして、歯周病、ピロリ菌による慢性胃炎および胃十二指腸潰瘍が挙げられます。またサルモネラ菌やロタウイルスによる消化管感染症、クロストリジウム・ディフィシル菌による偽膜性大腸炎 (抗生物質の使用により腸内の細菌叢が崩れて下痢を引き起こします。) に対しても、有効と報告されています。

これらの作用機序として、乳酸菌やビフィズス菌は、消化管粘膜に付着して広く分布することで、これらの病原菌が粘膜に接着するのを物理的に阻害し、かつ、それらの病原菌が必要とする栄養素を奪うことで繁殖を阻止すると考えられます。また乳酸や酪酸を多量に産生し、これらの酸は多くの病原菌や有害菌に対して殺菌作用を持っています。

プロバイオティクスがつくる乳酸や酪酸は、腸管粘膜細胞の栄養素となることで、腸の機能を正常に維持し、便秘や過敏性大腸の予防に役立つと考えられます。また有害な腐敗物質や発がん物質を産生する、腸内の有害細菌を抑えることで、腸の機能を守り、大腸がんの発生予防にも役立つのではとも言われており色々な効果が期待されているようです。



2. 患者さん体験記

山本徹さん



私がクローン病と診断されたのは、高校3年の時です。かれこれ30年近くになります。この間、何度も入院し、少しずつ病状が悪くなりつつも、エレンタールを多い時で1日8パック飲みながら過ごしてきました。今まで、自分が難病であることに対して、あまり思い悩んだ記憶がありません。最初先生からクローン病の説明を受けた時も、驚きはしましたが、それは何?という疑問の方が強かったと思います。幸い主治医の先生や看護師の皆さんがとても話しやすく、なんでも質問に答えてくれたので、徐々にその疑問も解消されていきました。

以前のCDサークルの中で、病気を理解して受け容れる事が大切だという話がありましたが、そんな事もあって自分は病気を受け入れることができたのではないかと思います。未だに病気を理解しているかはわかりませんが…。

それから数年後に、益田市の保健所で、炎症性腸疾患の患者と家族を対象に学習会が開かれました。益田管内でこんなに同じ病気の人がいたんだ、という驚きと、少しうれしいような気持ちがありました。実際には潰瘍性大腸炎のかたの方が多かったのですが…。

インターネットも無く、情報が載っている本も無かった頃なので、学習会はとても勉強になりました。でも、自分にとって良かったのは、会が終わってからの雑談でした。参加者同士で声を掛け合って集まり、自分の症状や普段どういう生活をしているかなどを話し合い、アドバイスをしました。その時初めて自分と同じ病気の人と話をする事ができて、自分だけではないんだな、という事が分かり、とても楽しい時間を過ごすことができました。一人で悩んでいた時がウソのようでした。

山口日赤での「CDサークル」も同じような感じで参加することができます。やはり、一人で悩んでいると、悪い方へ考えてしまう事が多いと思います。これからも、主治医の先生や、病気の悩みに共感できる患者同士、保健所などでも相談に乗ってもらえるので、いろいろな機会に出かけていき、いろいろな人と話をしてみたいと思います。

3. 新しいフレーバーの紹介

管理栄養士 野崎あけみ

このたび味の素ファルマより新しいエレンタール用フレーバーが開発されました。これまでのフルーツ系で甘い酸味のあるフレーバーと全く異なり、塩味を初めて取り入れた、スープ感覚で飲めるよう工夫されたフレーバーです。エレンタールにそのまま溶かしてもいいですが、少し野菜を加えると本格的なスープになります。エレンタールを1パック溶かしたミネストローネスープを是非試してみてください。

<ミネストローネスープ>

[材料]	玉葱	30g	トマト	30g
	ジャガイモ	30g	人参	10g
	水	300ml	ケチャップ	15g
	エレンタール	1パック		
	コンソメフレーバー	1/2包		

- [作り方]
- ① 玉葱・人参はスライス、トマトは皮と種を取りスライス、ジャガイモは小さいサイコロ切り
 - ② 鍋に①と水を加えて野菜が軟らかくなるまでコトコト煮る
 - ③ コンソメフレーバーとケチャップを加えて味を調え少し冷ます。
 - ④ エレンタールを溶かす。胡椒・みじんパセリを少量振り入れ味を調えます。

[栄養価] エネルギー 362 kcal たんぱく質 15.5g 脂質 0.61g 炭水化物 77.9

3月10日のCDサークルで試食していただきました。「わずかにエレンタールの味がする。」というご意見もありましたが、パンと一緒に食べると普通のスープと区別がつかないというご意見もありました。胡椒やパセリをほんの少し加えるのがポイントです。



4. 編集後記

内科外来 看護師 種田敦子

CDサークルだより第2号を無事発行することができました。

前回のCDサークルは、「腸にやさしいしメニューの試食会」があり、新しいフレーバーを使ったスープの紹介など目新しいものがありました。患者さんの発想により開発された、フルーツ味を脱却した料理に使えるコンソメ風味は、さすがに患者さんならではの発想と感心して試食しました。

次回CDサークルは10月20日開催です。その頃には、この暑さが懐かしい気候になっているでしょうか？前回のアンケートを参考に、大きなサークルでの自己紹介から始めるのではなく、小さなテーブルでこじんまりと話しやすいサークルを考えています。エレンタールゼリーや、腸に優しい林檎のコンポートなどのデザートを試食しながら、気楽に楽しい時間を過ごせたらと思っています。

一度も参加されたことのない方、お話を聞くだけ…という方も、ぜひ気軽に足をお運びください。

