

CD サークルだより 第3号

発行所 山口赤十字病院 内科外来
発行日 平成 25 年 4 月発行

1. 河野（かわの）先生からのメッセージ

【クローン病と妊娠・出産】

内科医師 河野真一

医師になって6年目の河野と申します。平成24年4月から当院内科に赴任し、潰瘍性大腸炎・クローン病など炎症性腸疾患の方々も含め消化器を中心に診療をさせていただいております。当院に赴任して初めてCDサークルという集会の存在を知り、衝撃を受けました。医療サイドにとっては診療のみでは決してわからない実体験による貴重な情報を得ることができ、患者さんにとってもお互いの知識を共有することができるという素晴らしい取り組みだと感銘を受けました。まさかそこにメッセージを書かせていただけることになるとは夢にも思っていませんでした。CDサークルのテーマとして思い浮かんだのは以前に担当させていただいた妊娠・出産されたクローン病の方のことでした。



マイクで患者さんと呼ぶ「声」がとても良い先生です。

まずクローン病と妊娠について簡単なお話をさせていただきます。クローン病の女性患者さんでも健康女性と同様に妊娠が可能です。しかし、欧米の報告では健康女性と比べクローン病の患者さんでは受胎率がやや低いといわれており、病気の活動性が高くなればなるほど、受胎率は低くなるといわれています。逆に言えば、症状がない寛解期であれば、それほど気にする必要はないと考えられます。したがって、症状がある活動期での妊娠は避け、計画的に寛解期に妊娠することが理想的と言われております。

その患者さんは20代女性で1度手術をされた既往のある方でした。栄養療法（エレンタール）を行いながらレミケードを使用されていましたが、徐々に効果が減少してきたためヒュミラに変更されました。寛解期でないため妊娠しないように主治医に説明されていましたが、めでたく？妊娠されました。在宅成分栄養・経管栄養を行いながらヒュミラも継続しました。11週目より吐き気が持続し経鼻チューブからのエレンタール摂取が困難となったため栄養管理目的に入院となりました。点滴・流動食摂取を継続し、胎児の発育も順調であったため退院されました。退院後も在宅成分栄養・経管栄養とヒュミラを継続し経過は順調で、ヒュミラ投与後2週目に合わせて38週目に入院し、帝王切開で元気な赤ちゃんを出産されました。



寛解期に妊娠したわけではありませんでしたが、ヒュミラを継続しながら無事に妊娠・出産に至ったことは自分にとっても大変嬉しいことでした。他の患者さんの励みになればと思い、この場を借りて紹介させていただきました。

最後にレミケード・ヒュミラと妊娠・出産についてお話しします。日本国内では安全性について現在議論中の状況ですが、アメリカで行われた臨床試験では関節リウマチ・クローン病に対してレミケードを投与した妊娠は通常の妊娠と比較してリスクは変わりなかったと報告されています。ただしレミケード・ヒュミラが比較的新しい薬のため出産した子供の長期経過については議論の余地があると考えられています。

2. Q&A コーナー(その①)

前回(第12回CDサークル)では、Q&Aコーナーがありました。無記名で先生に聞きたいことをテーブルに用意した「質問用紙」に記入していただき、それぞれ末兼先生や、栄養士さんに答えて頂きました。その内容を掲載します。平成24年10月20日

Q: インフルエンザの予防接種はしても良い?

A: 普通通りに受けられて良いです。生物学的治療を受けている人は積極的に受けられて良いです。レミケード治療中の人は、できれば2週間くらいずらして受けられたほうが良いと思います。

Q: ペンタサのアレルギーについて教えてください

A: ステロイドに比べて安全で副作用が少ない薬であるが、急性じんましんの時にはやめたほうが良いです。腸の炎症を取る薬なので、白血球が減る人、間質性肺炎の人、早めているが、少し痒いくらいの人は続けて使っているのが現状どうしても飲めない人には、次を考えないといけないうよう。

Q: IPS細胞の研究にクローンは入っているの?

A: クローン病のクローンは、人の名前でクローン性増殖(クローン細胞)の名前ではありません。現時点で、IPS移植の話は出ていません。今はその段階ではありません。

3. 患者さん体験記

田中 直美さん

私がクローン病と診断されたのは、昭和63年の9月、高校1年生の時です。小学校の頃からお腹を冷やすと痛くなることが多く、腸が弱いと自分でも思っていました。特に大きな病気をすることも無く高校までは過ごしていました。高校に入学して仲の良い友達に誘われてテニス部に入り、毎日放課後は練習をしていました。今まで運動をしたことが無かったので、炎天下の練習はきつく夏休みの終わりにとうとう倒れてしまいました。家で休んでいましたが、38℃近い熱と下痢そして食欲の減退で、体重があつという間に43kgから37kgまで落ちました。萩の病院で診て貰っても「腸が弱っているので整腸剤を飲んで様子を見てください。」と言われました。

何も改善されないまま夏休みは終わり、新学期から学校に行きましたが、疲れがひどく、9月の半ばに山口の赤十字病院に行きました。その場ですぐにクローン病と診断され、そのまま1か月の入院生活です。点滴とステロイドの薬と食事療法で症状は落ち着き高校にも通えるようになりました。部活はとても楽しかったのですが、体力的に自信が無くなりテニス部を辞める決断をしました。



その時の自分は「なんで私だけがこうなの?」という気持ちばかりで毎日を無気力に過ごしていました。高校2年生の時に食事にあまり気を付けていなかったせいで、また入院を1か月することになりました。高校3年生になり就職は福岡か広島で事務をしたいなと思っていましたが、病気のことを心配した両親の反対で市内の信用金庫に就職することになりました。

高校の3年間は、病気のせいにしてまったく何事も真剣に取り組むことが出来ませんでした。そのことを後悔しながら、仕事は今までの学生生活とは違い、お金を貰って働くので体調を崩して休むことはいけないと、少しずつですが前向きに生きていくことを考えられるようになりました。

週末は職場の同僚と飲みに行ったり旅行に行ったりしながら、仕事を続けていくことが出来ました。この頃の自分は病気を受け入れ、今を楽しく過ごそうと思えるようになっていました。



二十歳で今の主人と友達の紹介で知り合いました。会ってすぐにこの人と結婚したいなと思いました。今まで自分の意思で何かをする事なかった私が、初めてこんな気持ちになりました。結婚を考えていたので、母と一緒にその頃の主治医の先生にいろいろと質問をしました。「ステロイドを飲んでいるので、子供は諦めた方が良いでしょう。」と言われ、後から母も私も待合室で泣いたのを覚えています。でも、その時に今の主人が言ってくれた言葉が「結婚してもみんなが子供に恵まれているわけではないから、最初から子供を産めないと分かっているのなら二人で仲よく一生暮らせば良いよ。」でした。とても嬉しかったです。今回だけは、誰に何を言われても諦めたくないと自分の気持ちを最後まで押し通し、22歳で結婚しました。



それから1年後、主治医の先生から体調の良い時にステロイドを辞めて妊娠した人が無事に出産したよと教えて戴きました。その話を聴くと、私も絶対に産みたいと思い、主治医の先生と相談しながら、主人にも理解してもらい24歳で長女を出産することが出来ました。妊娠中は、中期くらいから切迫早産で入院しました。未熟児で2394gではありましたが、元気な赤ちゃんでした。子育て中に知人から健康食品を伝えてもらい、とても自分自身に合っていて、飲み始めてからは風邪を引くことが無くなり、肩こりも改善され疲れにくくなりました。長女が2歳になった頃に弟が欲しいと言うようになり、一人産んだのだから絶対に大丈夫という気持ちから、28歳で長男を出産しました。2人目は、健康食品を飲んでいたおかげか、順調な妊娠生活で、3100gで産むことが出来ました。

今は、高校2年生と中学1年生の子供たち、私たち夫婦、主人の両親、6人で家族仲良く暮らしています。(たまには喧嘩もしますが・・・)

あの時に自分が病気のせいにして何もかも諦めていたら今の幸せな生活はなかったと思います。この病気も今は低年齢化しているようですが、病気とうまく付き合っていけば、何もかも諦めることはないです。自分自身を信じていろんなことにチャレンジしてください。

私には九州大学で検査入院をした時に知り合った同年代の同じ病気の友達があります。家族にもわからない食事制限の辛さもその友達と話していると楽になります。一日25gの脂質に抑えた食事にラコールとサプリメントを摂り、食事に気を付けています。

私には、今の主治医の末兼先生をはじめ、たくさんの支えてくれる人がいるので、これからも前向きに頑張っていくことが出来ます。周りの人に恵まれ本当に感謝しています。



4. 体にやさしいメニューの紹介

栄養課管理栄養士 福重裕子

食事で脂質制限をする為、揚げ物を控えた食事をされておられると思いますが、今回は、油を使わなくてもおいしく食べられる、“揚げ物風”の料理を紹介します。あらかじめフライパンで炒ったパン粉を衣に使用し、こんがり焼くだけで、揚げ物の感覚が楽しめます。

この方法は、白身魚のフライやコロッケ等にも色々と応用できます。鶏肉の皮取り胸肉やササミは、脂肪分は少ないのでヘルシーな食材ですが、肉がパサつくのが難点です。

そこで今日は、丼のようにタレにしみこませ、卵でとじることにより、柔らかく美味しくいただけるようにしました。料理がワンパターン化して飽きがこない様、フライ風の食感を味わってみてはいかがでしょうか。

なんとびっくり!! 揚げずに出来る…「チキンカツ丼」

1人分 エネルギー 638 kcal たんぱく質 29 g
脂質 8.1 g 食塩 2.6 g

材料 1人前

鶏胸肉(皮なし) 60g 玉ねぎ 30g 葱 2g 卵 1個 ご飯 200g
塩 少々 こしょう 少々 小麦粉 適量 卵 適量 パン粉 10g

A { 出し(昆布・鰹) 40cc
醤油 大さじ1
みりん 大さじ1・2/3



作り方

- ① テフロンフライパンにパン粉を入れ、きつね色になるまで炒る。
- ② 鶏肉は一口大に切り、軽く塩こしょうをする。
- ③ ②の鶏肉に小麦粉、溶き卵、①のパン粉の順につける。
- ④ アルミホイルの上に鶏肉を並べ、グリル又はオーブントースターで約10分焼く。
- ⑤ 玉ねぎをスライスし、葱は小口切りにする。
- ⑥ 昆布と鰹で出しを取る。(だしの素でも良い。)
- ⑦ 小鍋に⑥の出し40cc、醤油・みりんを加え一煮立ちさせる。
- ⑧ ⑦に玉ねぎを加え、弱火にしてコトコト煮込み、鶏肉・葱を入れ、卵を溶いて回し入れる。
- ⑨ 半熟程度に火が通ったら、器にご飯をよそって上からかける。

5. Q&A コーナー(その②)

Q: 「完全寛解」ということはあるか?

A: 医者とは縁を切る完全寛解のことを言うのか、緩解(良い状態を保っている状態)のことを言われているのでしょうか?

食事や薬物療法で良い状態を保っているのが緩解に近い状態と言います。「完全寛解」というのは言い過ぎではないか・・・と思います。

自覚症状が無くでも検査してみると炎症があることもあります。

Q: 仕事から帰ってずっと寝てばかりで横になっています。疲れたら寝るのはよいことでしょうか? 朝風呂にいつも入っています。

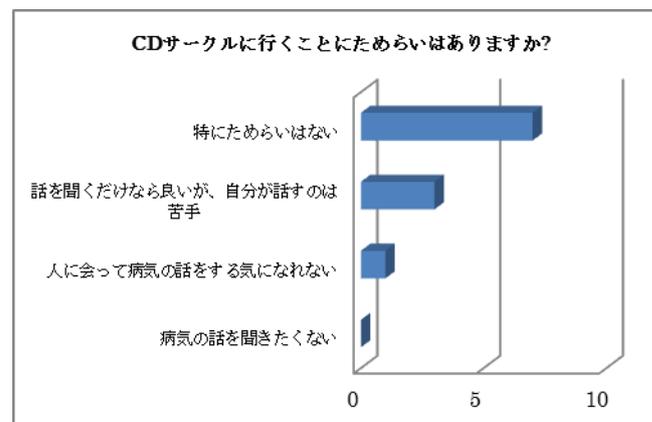
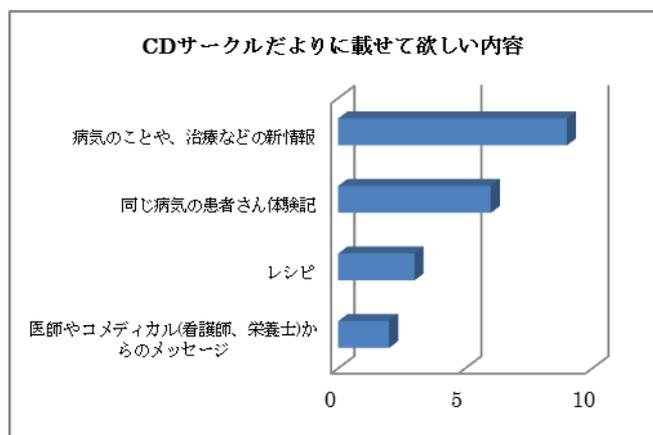
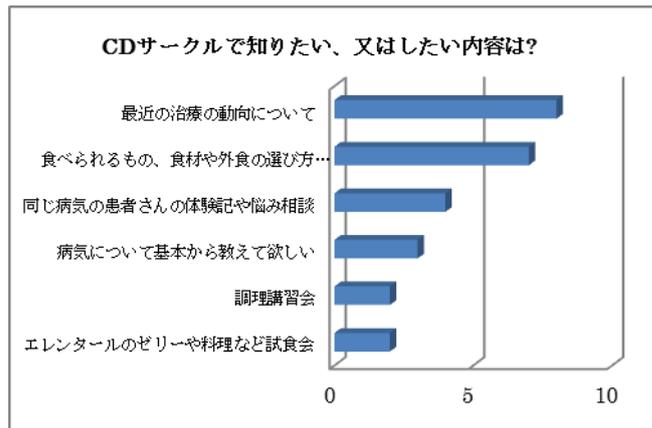
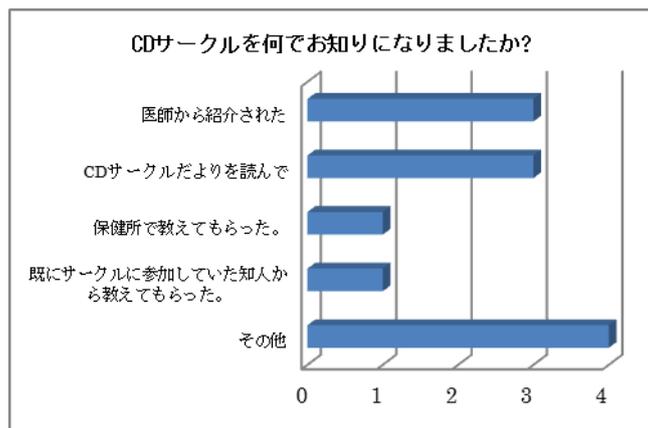
A: 疲れている時には、無理をしてはいけませんので横になることは良い。生活習慣として、朝風呂がいけないとは言いません。

Q: 調子が悪い時(食べられない時)にはエンターールだけでよいのでしょうか?

A: 調子が悪い時にもよりますが、下痢が続いている時には、エンターール少量を薄めて飲むと良いでしょう。そのままのむと下痢がひどくなることがあります。

第13回CDサークル(5月11日開催)でもQ&Aコーナーを設ける予定です。日頃聞きたいと思われている事、心配な事などメモしておいて下さい。

6. CD サークルについてアンケート (H24年11月、第12回での回答です)



アンケートにお答えいただきありがとうございます。このアンケート結果を参考に、今後のCDサークル企画並びにサークルだよりの内容を考え、皆様のニーズに合った会やお知らせをしていきたいと思っております。

7. 編集後記

内科外来 看護師 種田敦子

CDサークルだより第3号をお届けします。今回は、図らずも河野先生からのメッセージ、田中直美さんによる患者さん体験記共に「妊娠・出産」に関わるものとなりました。田中さんには事前にお話をさせて頂いた時に、華奢な外見からは想像もつかない程人生に前向きなパワーを感じられ、私の方がとても勇気づけられました。何事にも諦めず立ち向かい、それでいて優しい雰囲気を保ち続けられる魅力ある女性です。

5月11日開催予定のCDサークルでは、今までと少し違い、患者さんの母親の立場から平岡恵子さんがお話をしてくださいます。いつも朗らかで、ポジティブな平岡さんからも以前からエネルギーをいただいています。今回、CDサークルおよびCDサークルだよりに講演や体験記をお願いした時も、田中さん、平岡さんお二方共に大変快くお引き受けいただきました。感謝の気持ちでいっぱいです。気候の良い5月、日ごろの悩みを吐き出し、パワーを充電しに気軽に参加していただければと思います。栄養課スタッフの協力を得て「行楽弁当」も提供できることになりました。ランチを一緒に楽しみながら、充実した時間を過ごしましょう。

