

CD サークルだより 第4号

発行所 山口赤十字病院 内科外来
発行日 平成25年10月発行

1. 平野先生からのメッセージ

【クローン病と遺伝子】

平成25年7月より当院内科に赴任した平野と申します。医師になって11年目で、消化管疾患を専門としています。常々、炎症性腸疾患の治療には医療スタッフと患者さんが二人三脚で取り組まないといけないと考えていますので、この病院のCDサークルというのは素晴らしい場だと思います。私は当院に赴任する前は、理化学研究所で炎症性腸疾患のゲノム研究に携わっていましたので、今回はクローン病と遺伝子についてお話をさせていただきます。



内科医師 平野 敏士



クローン病は複数の環境因子(食事や喫煙、腸内細菌など)と遺伝要因が複雑に関与して発症すると考えられています。このため持っている遺伝子型が全く同じである一卵性双生児間でも、一人がクローン病を発症した時にもう一人がクローン病を発症する確率は40%程度であったという報告があります。つまりある程度遺伝要因が発症に関与しているものの、遺伝要因だけでなく環境要因も発症に大きく影響しているということです。

遺伝要因についても、いわゆる遺伝病のように1個の遺伝子が異常をきたしたら発症しやすくなるといった単純なものではありません。これまでにゲノム研究によりクローン病の発症に関与しているとされる遺伝子領域が、なんと約140箇所も同定されています。よくご家族にクローン病の患者さんがいる方から、「自分がクローン病を発症するかどうか遺伝子検査でわかりますか?」という質問をうけますが、これだけたくさんの遺伝子が関与しているので、現時点では遺伝子検査での発症予想は不可能です。ご家族にクローン病の患者さんがいる方が、下痢や腹痛等の消化器症状が出現した際には、早めに受診して頂き消化管の検査を受けて頂くというのが現実的な対応と考えています。



ゲノム研究の成果としては、クローン病発症の経路が徐々に解明されてきたことがあげられます。同定された約140箇所のクローン病の発症に関連する遺伝子領域にはいくつかの免疫経路に関係する遺伝子が多く含まれていました。このことから、腸内細菌などの抗原に対して、腸管の免疫がこれらの免疫経路を介して過剰に反応することがクローン病の主要な原因と考えられました。さらに、山口赤十字病院の患者さん38人を含む日本人のクローン病患者さん1311人の解析で、欧州人と日本人ではクローン病発症に関係する免疫応答の経路が異なることがわかりました。これにより、欧州人で日本人よりクローン病の患者さんが多いのは、食事の違いだけでなく、遺伝子型の違いも影響していることが示唆されました。

現状ではゲノム研究はクローン病の発症経路を探求している段階で、治療に結びつくのはまだまだ先になりそうです。しかし今後、現在使われている薬が効きやすい遺伝子型や効きにくい遺伝子型を同定することや、ゲノム研究で同定された発症経路に作用する薬剤を開発することで、クローン病の治療が進化することが期待されています。



2. 患者さん体験記



ペンネーム ひろこさん

私は、小学校4年のとき潰瘍性大腸炎になりました。病院は5回くらい変わって、入院も5つの病院でしました。病名もクローン病に変わりました。でも私はクローン病の方がいいです。潰瘍性大腸炎は漢字も難しいし、人に言うとき、大腸炎が付いているので、腸の病気と分かってしまうからです。(笑)



この病気になって色々なことを失いました。小さいことから大きなことまでたくさんあります。ここでそれを言うのは、多すぎるし、悲しくなるので無理ですが…。

今でも病気じゃなかったらああなのに、病気があるからこうなんだと良く思います。何もかも病気のせいにするのはよくないことですが、事実病気のせいです。悔しいし、悲しいし、辛いです。

私はずっと慢性的で今も寛解していません。でも体重も少しずつ増えて、見た目、病気だと分からないくらいになったのですごく嬉しいです。でもまだ炎症もあって、大変です。なので、本当に本当に早く寛解して欲しいです。



3. 第13回CDサークルの様子 その① (平成25年5月11日)

第13回は、出席者が多くとても賑やかな会となりました。最初の平岡恵子さんの講演「クローン病の家族として」は「行楽弁当」を食べながら、平岡さんの明るい笑顔とユーモアあふれる話し方で和やかに始まりました。可愛い写真や俳句も交えられて息子さんの闘病体験をお話していただきましたが、お母様ならではの愛情と苦悩を十分垣間見ることが出来ました。(この回の1週間後、平岡さんと一緒に出席して下さったご主人様が、ご病気で亡くなられました。講演の間中、にこやかに聴いていらした笑顔が忘れられません。ご冥福をお祈りいたします。)

1) 「行楽弁当」がとても好評でした。



当院栄養課の栄養士さんと県立大学栄養科の学生さんが、早朝から頑張って下さいました。油を節約し、不溶性食物繊維の量を控える・香辛料はアクセント程度に使う香りをつける・色彩を豊かにするなど工夫され、味も見栄えも美味しいお弁当でした。個人的には、穴子入りだし巻き卵と南瓜と人参のグラッセがとても美味しく、揚げないコロッケは目から鱗でした。

(レシピご希望の方は、ご連絡くださいませ)

エネルギー485kcal タンパク質 19.5g 脂質 9.5g 塩分2.3g

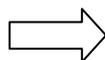
【メニュー】

鶏の炊き込みご飯 穴子入りだし巻き卵 ジャが芋の揚げないコロッケ 白身魚とエビのシュウマイ トマトとツナのスパゲティ
オクラとシラスの梅肉和え 南瓜と人参のグラッセ りんごのゼリー 胡瓜の塩麹漬

2) 食事関係の情報提供

- ・レトルト食品「まんぞく君」紹介
- ・エレンタールを食べやすくする新ゼリーミックス…常温で作れるエレンタール用ゼリーミックスの紹介
- ・ノンフライヤー紹介

油を全く使わず揚げ物のように仕上げて、しかもジューシーに仕上がる優れもの



4. 患者さんお勧めのレシピ

松下裕樹さん

今回は、患者さんの中から料理上手とお洒落で有名な松下裕樹さんにレシピをお願いしました。もともと料理を作る人になりたかったという松下さんは、「おつまみ系料理」が得意だそうです。患者さんの中から「こんな料理が陽に優しいよ」「こんな工夫で、こんな素材が食べられるよ」という提案を戴けることは、とても心強く安心できるものです。今回は入院中であるにもかかわらず、病室に押しかけてレシピをお願いしてしまいましたが、さすが松下さん。期待に応えてくださいました。

『今の季節にぴったりの鍋料理と、作っておけば常備菜としても重宝する鶏そぼろの二品。どちらも鶏挽肉を使ったレシピなので、比較的脂肪分が少ないと思います。』というオススメのレシピです。（今回はCDサークルでこのお鍋を作る予定です）

【2色鶏だんご鍋】

材料

（2色鶏だんご）

- | | | | |
|--------|------|---------|------|
| ① 鶏挽肉 | 200g | ⑤ 大葉 | 5枚程度 |
| ② 木綿豆腐 | 半丁 | ⑥ 塩 | 少々 |
| ③ 卵 | 1コ | ⑦ 片栗粉 | 大さじ2 |
| ④ 白味噌 | 大さじ1 | ⑧ おろし生姜 | 1かけ分 |

（その他具材）

- | | | | |
|--------|-------|-----------|----|
| ① 白菜 | 1/4 | ④ マロニー | 適宜 |
| ② 白ネギ木 | 1本 | ⑤ 人参(飾り用) | 適宜 |
| ③ 木綿豆腐 | 半丁~1丁 | | |

その他お好みで、春菊、水菜、きのこ類(我々はNG)等

作り方

- ① 鶏挽肉によく水を切った木綿豆腐、卵、白味噌、塩、片栗粉を入れよく混ぜる。
 - ② ①を2等分し、一方におろし生姜、もう一方に大葉のみじん切りを入れて混ぜる。
 - ③ ②を一口大のだんごにして下茹でする。（茹で汁は灰汁を取って鍋の出汁にする。）
 - ④ 鍋にだし昆布と③の茹で汁を入れ沸騰したらその他の具材、下茹でした団子を入れ、全体に火が通ったら完成。
- ※ ポン酢等お好みのたれにつけてどうぞ。



【しっとり鶏そぼろ】

材料

- | | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| ① 鶏挽肉 | 200g | ⑥ 水 | 50cc |
| ② 麺つゆ(2倍濃縮) | 50cc | ⑦ 味噌(すりタイプ) | 大さじ1 |
| ③ 酒 | 50cc | ⑧ 生姜搾り汁 | 1かけ分 |
| ④ みりん | 大さじ3 | ⑨ 醤油 | 適宜 |
| ⑤ 砂糖 | 大さじ3 | | |

作り方

- ① フライパンに②⑥までを入れて溶けるまで混ぜる。
- ② ①に鶏挽肉を入れ、全体に割り下をなじませる。
- ③ 弱めの中火で味が全体になじむように混ぜながら煮込む。
- ④ 鶏挽肉に火が通ったら強めの中火にして汁気が無くなるまで煮詰める。
(この時点で醤油や砂糖で味を調整してもよい。煮詰めていくと味が濃くなるので注意)
- ⑤ 汁気が無くなったなら火を止めて生姜の搾り汁をいれて混ぜて出来上がり。

※冷めたら密閉容器に入れて冷蔵庫で1週間程度保存が出来ます。



