

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（5-ASA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ィ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. 新しいフレーバーの紹介

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にする。
- 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 362kcal たんぱく質 15.5g 脂質 0.61g 炭水化物 77.9g

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。



3. 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。