

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。

右写真:内科医師 平野敬士



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、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は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に関与しているので、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。



第13回 CD サークルの様子 その① (平成25年5月11日)

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用して香りを付ける・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 ジャガイモ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、しかもジューシーに仕上がる優れたもの



2. 患者さんお勧めのレシピ

今回は、患者さんの中から**料理上手とお洒落**で有名な方へ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の方は、「**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。期待に応えてくださいました。

『今の季節にぴったりな鍋料理と、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②~⑥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。



第13回 CD サークルの様子 その②

1) ご講演の感想

- ・ 普段患者さんのご家族の話をお聴きすることが無いので、非常に参考になりました。
- ・ 生活面、特に食事の内容や食材など注意を配らなければならないことが沢山あり、医療側も生活面の事もしっかり知識を付ける必要があると感じました。
- ・ ご家族のストーリーがありありと伝わって来て、大変さやその中での幸せがしっかりと伝わってきました。
- ・ 母親が明るく前向きに生活することが、とても大切なことだという事が分かりました。
- ・ 本人はもとよりご家族の方も食事のことは一番の悩みの種だと思うので、今後も更なる進展を望んでいます。
- ・ お母様の気持ちと言うのをはじめて聞いたので、勉強になりました。
- ・ 日頃案じていたことを教えてもらい、了解、安心できました。
- ・ 同じ親として、共感する部分が多かった。息子さんへの愛情がすごいと思いました。

2) 行楽弁当の感想

- ・ どの料理も美味しくいただきました。揚げないコロッケを試してみたいと思いました。
- ・ 普段食べる食事と比較しても、美味しく感じました。
- ・ 大変おいしかった。自分では考えられない味付け方があり、参考になりました。
- ・ 色合いも良く、いろいろ料理も考えて作られているのにとっても感動しました。
- ・ 脂質が少なく消化の良い食材を使って、大変満足の得られるメニューだと思います。

私も更なる研究を続けていきたいと思います。

その他多数ご感想を戴きました。



0063.jp - 2540520

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4号をお届けします。今回は7月から赴任された**平野先生**に、患者さん本人だけでなく、ご家族の方も関心の高い「クローン病と遺伝子」について書いて戴きました。原稿を読みながら、新たな知識を得るとともに、この研究がもっと進み少しでも早く寛解や完治につながる未来を願いました。

平野先生は写真からお分かりのように、診察室からはいつも笑い声が聞こえる明るく話しやすい先生です。これから消化器内科の中堅として頼りになる先生を迎えることが出来、内科もさらにパワーアップしました。

11月9日開催予定のCD サークルでは、今回初めての企画「**調理実習**」を行います。ハード面での制約があり、IHヒーターを使って、今回ご紹介しました「二色鶏だんご鍋」と「ノンフライヤー」で「なんちゃってフライ」のミニ実習です。料理好きな方はもちろん、日ごろご自分では作り出せない方も楽しめる企画になっております。食事とは切っても切り離せないクローン病。ぜひ食欲の秋、料理と試食を楽しみながら日頃の悩みや日々の食事についてお話ししましょう。

今回も準備の都合で出席人数を知りたいと思います。往復はがきにご記入の上、**10月25日までに投函**をお願いいたします。

(当日参加も若干受け付けます。)

