

CD サークルだより 第6号

発行所 山口赤十字病院 内科外来
発行日 平成 26 年 10 月発行

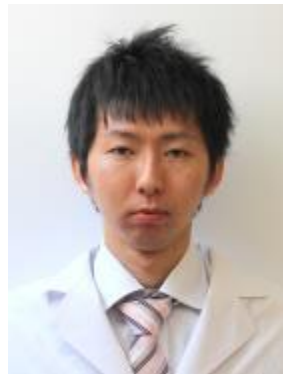
1. 近藤雅浩先生からのメッセージ

【腸内細菌と慢性炎症性腸疾患について】

平成 26 年 4 月に当院内科へ赴任しました近藤と申します。

現在医師 5 年目であり、まだまだ未熟な点多々ございますが、先輩方やスタッフの方々に支えて頂きながら日々の診療に励んでおります。

クローン病や潰瘍性大腸炎といった炎症性腸疾患の治療は私たち消化器内科医にとって非常に重要なテーマであり現在も日々その研究が進んでいる分野ではありますが、未だ完治を期待できる疾患とは言えません。そのため寛解を維持していくことが重要であり、生活習慣病と同様に患者様と二人三脚で治療に取り組んでいく必要があります。従って当院で定期的



に開催されています CD サークルは診察室以外で患者様と触れ合える貴重な機会であると同時に、時間に追われて十分な時間が取れない日常診療では伺えない様々なお話を患者様から頂くことができ、大変有意義な時間であると考えています。



さて今回は腸内細菌についてお話させていただこうと思います。今から約 30 年前に *H. pylori* (ピロリ菌) が発見され胃・十二指腸潰瘍や胃癌の原因であることが解明され、潰瘍学は革命的な進歩を遂げました。すなわち潰瘍と癌が感染症であったということです。この発見と同様にクローン病や潰瘍性大腸炎も腸内細菌が原因の一つであるという報告が相次ぎ、現在その原因菌の特定が様々な施設で進捗中

です。例えばクローン病では *Mycobacterium paratuberculosis* という菌が注目されており、家畜の伝染病である慢性腸炎(ヨーネ病)の原因菌として知られていました。この菌の DNA 断片がクローン病の患者組織の 65% に検出され、一方非クローン病群では 13% しか検出されなかったという報告がされ、最近になり抗 *Mycobacterium* 作用のある薬剤投与によってクローン病が寛解したという報告もされました。また潰瘍性大腸炎でもいくつかの菌に注目が集まっており、*Fusobacterium varium* という菌が潰瘍性大腸炎の患者から有意に高く検出され、この菌の産生する酪酸という物質が細胞をアポトーシス(細胞死)へ導くことによって大腸潰瘍を引き起こされている可能性が指摘されています。実際にこの菌に効果のある抗生物質の投与によって病状の改善をみたという報告もされています。



以上のように腸内細菌に関する研究は日々進んでおり、新たな細菌や治療成績の報告が次々となされています。しかし、莫大な量の腸内細菌全体から見れば、その全容解明に対してはまだ一步を踏み出した段階であり、今後の細菌解析の手法の進歩とともにクローン病や潰瘍性大腸炎に対する新たな治療法が発見されることが期待されます。

2. CD サークルの絵「みんな仲間だよね！」



7 番診察室(末兼先生の再来診察室)にはとても赤いお洋服を着たとても可愛らしい女の子の絵がかけられています。お気づきになられた方もあるかもしれません。

この絵は潰瘍性大腸炎で通院されている患者さんが書いて下さったものです。CDサークルのロゴもお洒落ですし、良く良く見ると、「**minna nakamadayo ne!**」(みんな仲間だよね)

とメッセージが入っています。

こんな素敵な絵に癒されながら、外来診

療は進んでいます。

3. 第15回 CD サークルの様子 (平成26年5月10日)

1) 栄養課から(めんつゆを使う事で、ルー半分で作れるカレーの試食会)

- ・カレーライスがとても美味しかったです。めんつゆを入れるのは目から鱗でした。
- ・あっさりしているけれど、コクがあって美味しかったです。



2) 「うんちの話」



第15回は、慢性炎症性腸疾患では避けて通ることのできない「うんちの話」を管理栄養士の有村さんにして頂きました。脂溶性食物繊維、水溶性食物繊維の違いや、その時々体調に合わせた食事の取り方で、うんちをコントロールしていくお話は、クローン病でなくても、食物を摂取し排泄して生きている私たち人間にとっても大切でためになるお話でした。当日のアンケート結果からも、とても参考になった。消化器

全体のことがよくわかった。便の状態は体調のバロメーターの一つなので、大変勉強になりました。というご感想を沢山頂きました。

4. 第15回CDサークルアンケートより

(平成26年5月10日)

参加者 22名 回答者 17名

1. ストレスをためない方法は何がありますか

- ・ 甘いお菓子を食べる(和菓子など)
- ・ 友達とおしゃべりをする。
- ・ 休日や空いた時間になるべく好きなことをする。
- ・ ごろごろする。テレビを見たり本を読んだりする。
- ・ 良い音楽を聴くようにしています。(モーツァルト)

2. 続けていらっしゃる趣味でお勧めの物を教えてください。

テニス、DVD鑑賞、音楽鑑賞、園芸、釣り、ウォーキング、散歩、等々

3. 今後のCDサークルでして欲しい企画は?

- ・ 試食会(カロリーの低い安心なお菓子など)
- ・ 脂肪を抑えた、食事をいろいろと教えて欲しいです。
- ・ おやつを試食
- ・ 料理の方法
- ・ 食事の面で、カルシウム不足を補うもの

4. その他「CDサークルだより」に載せて欲しい内容や感想など何でも…

- ・ 以前と比べると和やかな雰囲気の良いですね。患者さんたちと話が出来てとても良かった。

※第15回CDサークルでは、内視鏡専門医の先生方、外科の亀岡先生、研修医の先生方も参加され、Q&Aコーナーではとても活発な意見交換が出来ました。日常困られていること、先生や栄養士さんに聞いてみたいことなどをメモして来て頂くと、受付でお預かりしてお答えすることが出来ます。(もちろんQ&Aコーナーで直接聞いて頂いても結構です)

5. 編集後記と CD サークルのご案内

内科外来 看護師 種田敦子

CD サークルだより第 6 号をお届けします。今回は消化器内科専門の近藤雅浩先生に、「慢性炎症性腸疾患と腸内細菌」について書いて戴きました。近藤先生は今年の 4 月、河野先生の後任として当院に赴任されました。内科で最も若い先生ですが、お仕事ぶりは無駄が無くサクサク仕事をこなされ、説明も丁寧な頼りになる先生です。長身に小顔といまどきで、診察が終わるとチョコボールがおやつ、というおちゃめな一面もある先生です。

11 月 22 日開催予定の CD サークルでは、クローン病で闘病中の患者さんに「**就活について**」お話をして頂きます。就活だけではなく、仕事に就いてからの工夫や、職場の上司、同僚とのコミュニケーションなどいろいろとみんなで考えていくことが出来ればと思います。

もちろん今回も栄養課の方々に腕をふるっていただき、腸に優しいレシピの紹介や試食もあります。

前回 Q&A で質問の多かったおやつ(スイーツ)をお願いしています。寒い時期のエレンタールの飲み方紹介や新発売のフレーバー紹介もあります。

今回も準備の都合で出席人数を知りたいと思います。同封の葉書にご記入の上、

11 月 14 日(金)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。お電話をいただくと助かります。☎ 083-923-0111 代表 栄養課まで)



船平山の秋桜



復活した SL



徳佐の姫りんご