

クローン病と潰瘍性大腸炎の総合情報誌

CCJAPAN

vol.129
2022.8.26

特集 栄養剤ってどう違うの？

IBDドクター施設訪問 鈴木亮一先生（関内鈴木クリニック院長）

第37回日本臨床栄養代謝学会学術集会レポート

第46回日本小児皮膚科学会学術大会レポート



当院で低FODMAP食療法を実施した過敏性腸症候群患者二例の効果報告

後藤有規子先生（大腸肛門病センター高野病院）

演者の後藤先生が勤務する高野病院には、多くのIBD患者が通院している。本講演では過敏性腸症候群（IBS）に対する「低FODMAP食」の効果について症例報告が行われた。

「低FODMAP食」についてはこれまで何度か弊誌で取り上げており（※）、また、専門家の間でも関心が高まっている。

FODMAPとは、F（発酵性）・O（オリゴ糖）・D（二糖類）・M（単糖類）・And P（ポリオール）の頭文字を組み合わせた、糖鎖の短い炭水化物の総称である。FODMAPは健康な人では問題なく消化吸収されるが、一部の

IBSやIBD患者では（FODMAPが）小腸に残留することがある。そして腹痛や下痢、ガスや膨満感などを引き起こすとされている。

高野病院で2名のIBS患者に入院で「低FODMAP食」を3週間継続したところ、多くの症状改善を認めたといい。しかし、3週目以降は症状不変や増悪項目が見られた。これにより、自宅での低FODMAP食療方は継続が難渋することが示唆されたが、後藤先生は「低FODMAP食の摂取はIBS患者のQOLに効果があるといえるだろう」との見解を示した。それは、腹痛や下痢などの身体症状だけでなく、

「活動制限の改善にもつながる（後藤先生）」という。例えば「旅行に対する心配が減った」「人間関係が改善した」などという具体的な事例が確認できているそうだ。

最後に、自宅での食事について、後藤先生は「小麦や乳製品など、（症状の原因となる食材が見つければ、それらを控えることでQOLが上がるケースもある」と述べ、今後も個々の患者の状態に応じて適宜介入していくとの姿勢を示した。

（※）「低FODMAP食」の詳細についてはCCJAPAN117号「特集IBDの食事・栄養療法」をご参照下さい。