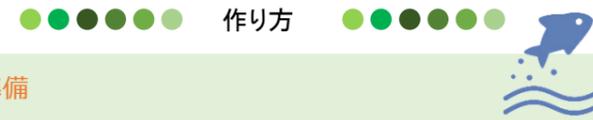


## 基本の肉みそ



### 下準備

- ①長ネギはみじん切りにする。②しょうがはすりおろしておく。
- ③☆の調味料を合わせておく。

### 調理

- ①熱した鍋に少量の油（分量外）をひき、しょうがと長ネギを炒める。しんなりしたら鶏ひき肉と酒、みりんを加えて、ぼろぼろになるように箸で全体をかき混ぜ、火が通るまでよく炒める。
- ②①に☆の合わせ調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。

### ☆ポイント☆

味噌の2/3を赤みそに変えるとコクと風味がアップします。刻んだ大葉を混ぜると風味が加わり夏向きに仕上がります。

### ～アレンジ編～

アレンジとして、ふろふき大根や蒸しナス、焼きナスにかけても美味しいです。また、冷やしうどんや冷奴などにかけてもプラスαの栄養が摂れるメニューになります。まとめて作って小分けにして冷凍もOKですので、ぜひ作ってみて下さいね。

※ 冷凍保存は1週間が目安です。

### 【材料】（4人分）

- ・ 鶏ひき肉 …… 200g
- ・ 長ネギ …… 30g
- ・ しょうが …… 小さじ1
- ・ 酒 …… 大さじ2
- ・ みりん …… 大さじ2
- ・ ☆ しょうゆ …… 大さじ1
- ・ ☆ 味噌 …… 大さじ3
- ・ ☆ 砂糖 …… 小さじ1

栄養成分表（1人前あたりの含有量）



## 炎症性腸疾患の情報誌

# IBD LETTER

アイ・ビー・ディー・レター

vol. 40

社会医療法人社団高野会  
大腸肛門病センター高野病院  
熊本市中央区大江3丁目2番55号  
TEL.096-320-6500 FAX.096-320-6555  
【監修】炎症性腸疾患センター長 野崎良一

<http://www.takano-hospital.jp>

## ～InBodyを導入しました～

### InBodyの導入にあたって

当院では5月にInBody（体成分測定器）を導入しました。今までの体重計では測定できなかった、部位別の筋肉量や細胞外水分比も測定できるようになりました。細胞外水分比は浮腫の評価ができます。体重が増加していても、浮腫で増加していれば意味がありません。これからはInBodyを用いて、より細やかな栄養評価につなげていきたいと考えています。InBodyでの測定は医師の指示がある方、在宅中心静脈栄養（HPN）、低栄養状態の患者さんを中心に測定しています。定期的に測定していくことで、体組成の変化を確認していくことが出来ます。皆様の治療のお役に立てるよう最新導入機器も利用していきますので、ご質問がありましたらスタッフまでお尋ねください。

### <InBodyで分かること>

#### ①筋肉・脂肪

筋肉量と体脂肪量が体重に対して適切であるかを、棒グラフで表示します。グラフの先端の形から体型が視覚化できます。体重・筋肉量・体脂肪量が一直線になるのが理想です。

#### ②部位別筋肉量

筋肉量を四肢と体幹の部位別に測定し、標準体重と現体重の2つの基準から各筋肉の発達具合をグラフで表しています。グラフからは各筋肉量の発達程度と共に身体の上下・左右が均衡に発達しているかも評価できます。体重に対して標準の値を100とし評価しています。100以下の場合は筋肉量が不足していると言えます。

#### ③体水分均衡

細胞外水分比（ECW/TBW）は体水分の均衡度を反映する指標です。この値が0.400を超えると浮腫があると言えます。上段の部位別筋肉量の右端には部位別の細胞外水分比が記載されています。ここを確認することにより、どの部位に水分が貯留しているかを確認することが出来ます。



InBody

## ～2019年度のIBD料理教室予定～

当院栄養科では1ヶ月に1回IBDの患者様を対象とした料理教室を開催しております。

| 予定献立              | 予定日   | 予定献立          | 予定日    |
|-------------------|-------|---------------|--------|
| 4月 おかずマフィン        | 終了    | 10月 ウインナー     | 10月19日 |
| 5月 実演&試食(蒸しハンバーグ) | 終了    | 11月 給食試食      | 11月16日 |
| 6月 肉みそ活用術         | 終了    | 12月 アイシングクッキー | 12月21日 |
| 7月 給食試食(コロッケ)     | 終了    | 1月 給食試食       | 1月18日  |
| 8月 カレー            | 終了    | 2月 キッシュ       | 2月22日  |
| 9月 給食試食           | 9月21日 | 3月 給食試食       | 3月21日  |

\* ご興味のある方や参加希望の方はHPや院内ポスターでご確認ください  
\* 献立と開催日は変更をすることがあります。

是非ご参加ください



～（消化器）内科の診療体制についてのお知らせ～

|    | 月  | 火  | 水    | 木  | 金                            | 土           | 日 |
|----|----|----|------|----|------------------------------|-------------|---|
| 午前 | 休診 | 野崎 | 高野正太 | 野崎 | 第1・3・5週<br>桑原<br>第2・4週<br>錦織 | 担当医<br>(野崎) |   |
| 午後 | 休診 | 野崎 |      | 野崎 |                              |             |   |

\* 7月より月曜日が休診となっております。ご了承下さいませよう、お願いいたします。

野崎良一 消化器内科・副院長

7月から当院の消化器内科専門医師が私一人となったことから、IBDセンター（消化器内科）では新しい診療体制を組み、私と共に外科系の3名の先生（下記をご覧ください）で外来診療を担当しています。新しい体制では月曜日の外来が休診となるなど、外来並びに入院の消化器内科診療を制限せざるを得ない状況となりました。IBDの患者様、ご家族の皆様には大変ご迷惑をおかけしますが、火曜日と木曜日は、午前午後終日、野崎が外来を担当し、両曜日とも午後はIBD専門外来となっています。また、土曜日は野崎が学会等で出張の日以外は外来診療を行います。（3ヶ月先まで土曜日の外来診察日を決めています。）消化器内科の入院に関しては、野崎と外科系の医師とで担当しています。消化器内科医師の招聘を鋭意努めていますが、当分の間は以上の診療体制を維持します。皆様にはご迷惑、ご不自由をおかけしますが、ご理解とご協力の程お願い申し上げます。尚、IBDの外科・肛門科診療は従来通り行っております。

～アザチオプリン（イムラン<sup>®</sup>錠）を安全に使用するための新しい検査「NUDT15遺伝子多型検査」について～

ステロイド依存性のクローン病の寛解導入および寛解維持、ステロイド依存性のいわゆる難治性潰瘍性大腸炎の寛解維持を目的として免疫調節薬チオプリン製剤のアザチオプリン（商品名：イムラン<sup>®</sup>錠）を使用する機会が良くあります。アザチオプリンの副作用として白血球減少、胃腸症状、脾炎、肝機能障害、脱毛などが起こり得ます。

そのため投与開始早期には、少量より内服を始め、頻回に血液検査（投与開始後1か月間程度）を行い副作用や効果を見ながら適宜投薬量を増減しています。副作用の中で、服用開始後早期に発現する重度の急性白血球減少と全脱毛がNUDT15遺伝子多型と関連することが明らかになりました。

2019年2月よりNUDT15遺伝子多型検査が保険適応となっており、アザチオプリンによる治療を開始する前に本検査を行い、NUDT15遺伝子型を確認の上で投与の適応を判断することが推奨されるようになりました。

日本人の約1%に存在する遺伝子型（Cys/Cys型）の場合は、重篤な副作用（高度白血球減少、全脱毛）のリスクが非常に高いためアザチオプリンは原則として投与しません。

約20%に見られる遺伝子型（Arg/Cys型、Cys/His型）の場合は低用量（通常量の半分程度）からの開始を考慮します。

ただし、アザチオプリンの副作用のすべてがNUDT15遺伝子多型に起因するものではないため、定期的な副作用モニタリングが必要です。

\* NUDT15とは？ ⇒ イムラン<sup>®</sup>錠などのチオプリン製剤の代謝に関わる酵素の1つです



イムラン<sup>®</sup>錠50mg（アザチオプリン）

～指定難病の医療費助成制度及び小児慢性特定疾病医療費助成制度をご利用の方へ～

今年も両制度の更新手続きの時期が参りました。9月30日までに更新手続きをされる必要があります。

本年も、指定難病の臨床調査個人票と小児慢性特定疾病の医師意見書を合わせて約800名の作成のご依頼をお受けしております。

ご依頼を頂いた順番で鋭意作成しておりますが、医師も診療終了後に作成しており、皆様にはお待たせして申し訳ございません。

尚、毎年書類をお渡ししても更新手続きを忘れた方、お住いの県や市から届いた書類に気づかれなかった方など、更新手続きが未完了の方が10数名程おられます。

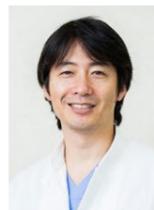
10月1日を過ぎますと新規での申請となり、再度新規申請用の書類を作成する必要があり、申請後結果が届くまでに1～2か月かかります。

その間は通常の窓口負担になりますので高額な治療を受けておられる方は、ご負担が大変かと思えます。（後で差額の払い戻し手続きは致します）

このため、皆様には必ず期限内に手続きをお済ませになりますようお願い致します。まだ書類の作成をご依頼されていない方は早めのご依頼をお願い致します。



新担当医



たかの しょうた  
高野 正太 副院長

普段は痔核、痔瘻、裂肛および直腸脱などの手術を数多く行っています。また、便失禁、便秘などの直腸肛門の機能

障害に対しても力を入れています。

これまでは炎症性腸疾患の患者さんには痔瘻などを診る「お尻担当医」として関係してきましたが、この度、内科的な治療も含めて集学的治療を担当することとなりました。どうぞよろしくお願い致します。



くわはら だいさく  
桑原 大作 医師

この度内科外来を担当します桑原と申します。一般内科および炎症性腸疾患を中心に診察を行います。患者さんの訴えや悩みに耳を傾け、治療

の手助けを行えるよう努めてまいります。患者さんの力に少しでもなれる様尽力いたします。どうぞよろしくお願い致します。



にしごり ひであき  
錦織 英知 医師

今回、消化器内科外来を担当させていただきます錦織（にしごり）です。

炎症性腸疾患になって、食べたいものを食べることができない、行きたいところに行くことができない、やりたいことができない、そういった想いを少しでも少なくし、人生を愉しく満喫できる手助けを微力ながらできればと思っています。よろしくお願い致します