

# キャロットサラダ



●●●●● 作り方 ●●●●●

～下準備～

- ①にんじんは繊維に沿って4cm位の長さの千切りにして、下茹でしたら水気をしっかり切っておく。
- ②シーチキンは油を切ってほぐしておく。

～作り方～

- ①下準備しておいた人参にシーチキンを混ぜる。
- ②塩と酢、乾燥バジルを入れ、5分ほどおいて味をなじませる。
- ③②にオリーブオイルを入れふんわり混ぜたら最後にカッテージチーズを入れて出来上がり。

☆ポイント☆

- ・カッテージチーズはほぐしながら入れて、ふんわり混ぜることで出来上がりの見た目が綺麗に！
- ・甘味が少し足りない時は、はちみつを加えても良い！
- ・作り置きする時は、チーズは食べる直前で混ぜると良い！
- ・シーチキンを鶏ささみにかえてもOK！より脂質が少なくしっかりたんぱく質の補給が出来る！

【材料】(4人分)

- ・ 人参 …… 300g
- ・ シーチキン缶 …… 1缶(170g)
- ・ 塩 …… 小さじ1/2
- ・ 酢 …… 大さじ2
- ・ 乾燥バジル …… 少々
- ・ オリーブオイル …… 大さじ1
- ・ カッテージチーズ …… 60g

## IBD栄養教室

おなかにやさしい簡単レシピを紹介します！

～次回開催日時～

日時：2020年2月29日(土) 14:00～16:00  
 場所：ひだまり食堂(当院6F)  
 献立：ほうじ茶プリン



お電話または、直接当院職員にお申し出ください。  
 096-320-6533(栄養科) 平日：10:00～17:00

## ～料理教室の写真と状況～



IBD栄養教室は月に1度、給食試食会と調理実習があります。給食試食会では、実演を踏まえて試食していただくので、アレンジ方法やポイントをわかりやすくお伝えすることができます。調理実習では、参加者と職員でウインナーを手作りしたり、クリスマスの時期にはアイシングクッキーを作るなど、皆さんと楽しみながら実習を行っています。

参加者と職員の距離が近いので、次回のリクエストや日常の疑問点、困ったことなどを気軽に質問することが出来る楽しい教室となっています。

当院の掲示板やホームページに開催の情報を随時掲載しています。たくさんの方のご参加をお待ちしています。

# IBD LETTER

アイ・ビー・ディー・レター

vol. **41**

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>

## ～「第1回炎症性腸疾患（IBD）市民公開講座」の開催に寄せて～

12月8日(日)午後、ウェルパルクまもと(熊本市中央区大江)にて開催された同講座(主催:熊本IBD、共催:熊本市、後援:大腸肛門病センター高野病院)には、当事者や家族、その他関係者など約120人が詰めかけ、熱い視線が送られました。回収されたアンケートの評価を見ても大成功だったと言えるでしょう。

この企画の着想には、第一に、治療法に関する情報が世の中に溢れ、個人のレベルで正しい情報を選び出すのは、まずもって困難だということ。第二に、最新情報を得るイベントが福岡に集中し易い環境にあり、中・南九州(熊本・宮崎・鹿児島)の患者・家族にとっては、置き去り感があること。第三に、将来への不安感が拭えないでいること。など様々な理由から、熊本での開催を望んでいました。

テーマには、患者さんから要望が多い、「病気を正しく知る」、「最新の治療法」、「生活上の課題整理」の三つに絞りました。第1部の野崎先生の講演では、医師の立場と当事者の気持ちを踏まえた丁寧な話しぶりに、分かり易かったと大好評でした。第2部の直江先生の講演では講師が一番楽しそうに話されるので、会場も期待感に満ち溢れ、引き込まれていたように感じました。第3部の三つの課題では、「カミングアウト」の意味、それを受け入れる「社会環境を作る」こと、長く働くための「就労問題～伝え方～」について、それぞれに濃厚な内容ではありつつも、短時間で重要な点はお伝えできたと思います。熊本IBDで考える企画とは、当事者は元より、医療機関、地方自治体、労働(企業を含む)、ソーシャルワーカーなどが集い、持病を抱えながらもイキイキと暮らせる社会の実現に向けてアクションを起こすことなのです。

今回の開催に当たっては、熊本市より、会場の提供、行政発行物への告知掲載などを担って頂きました。また、大腸肛門病センター高野病院より、企画全体に渡る人的支援を提供して頂きました。最後に製薬企業からも資材提供を頂きました。支えてくださった皆様のおかげです。心より感謝を申し上げます。



IBD九州フォーラム(熊本IBD) 代表

中山 泰男氏(ナカヤマ ヤスオ)

17歳(高校2年生)でクローン病を発症。2001年に「熊本クローン病の会」を設立し、2003年には「熊本IBD」と改名し、潰瘍性大腸炎患者の入会も促進。更に2006年には、九州IBDフォーラムを設立、代表も務める。現在は老人ホームの施設長として勤務しており、同時に、IBD患者の就労問題をはじめとした社会運動に取り組んでいる。



## 炎症性腸疾患における薬の新常識、新情報

副院長：野崎良一

### 1) 炎症性腸疾患基準薬5-アミノサルチル酸（5-ASA）製剤の服薬遵守（アドヒアランス）の重要性

炎症性腸疾患（IBD）において薬物療法の基準薬である5-ASA製剤（潰瘍性大腸炎（UC）ではペンタサ®アサコール®、リアルダ®、サラゾピリン®、クローン病（CD）ではペンタサ®と大腸型でサラゾピリン®が保険適用です）の服薬を指示されたとおり、正しく守ることの重要性が注目されています。服薬を遵守することを「アドヒアランス」と言い、患者さん自身が治療方針を納得し、積極的に治療に参加し、薬の服用量と服薬期間には意味のあることを理解して、正しく薬を服用し続けることを示します。

服薬を80%以上守ったUC患者の約8割以上で寛解を長期間維持でき、一方、守れていなかった患者では約4割しか寛解維持できていなかったことが報告されています。さらにアドヒアランスの強化によって再燃を予防することに加えて、病変の拡大進展を抑制する効果も報告されています。

最近、全大腸炎型、左側大腸炎型のUC発症後10年以上の長期経過例で、炎症を母地としたUC関連性大腸癌（colitic cancer）の危険性が高まることが明らかになっていますが、アドヒアランス強化と1日2g以上の5-ASA製剤の投与で、colitic cancerの約50%が抑制されることが報告されています。UC長期経過例における1年に1回の大腸内視鏡検査がcolitic cancerやその前癌病変である異形成（dysplasia）の早期発見に有効です。

CDについてはUCほどのエビデンスはまだありませんが、アドヒアランスが重要であることは言うまでもありません。

### 2) Deep remissionという治療達成ゴール

最近、抗TNF-α抗体製剤（レミケード®、ヒュミラ®、シンポニー®）などの生物学的製剤<sup>※</sup>が登場してから、臨床的寛解のみならず、生物学的寛解（CRP、便中カルプロテクチンなどのバイオマーカーの正常化）や粘膜治癒（内視鏡的に粘膜に炎症が全くない状態）が質の高い治療目標とされています。より深い寛解（deep remission）を得て、その状態を長期維持すること（sustained deep remission）が、IBD治療の達成ゴールになってきました。特にCDでは再燃・再発を繰り返しながら腸管に不可逆的なダメージが蓄積して行くため、発症早期から積極的な治療を行い、より深い寛解を達成し、それを維持することの重要性が指摘されています。

また、UCにおけるsustained deep remissionは、臨床的、内視鏡的、さらにはプレドニン®などのステロイド剤を使用していないステロイドフリー寛解を維持することとされています

※ 抗TNF-α抗体製剤以外にステララ®、エンタイビオ®といった製剤が現在保険適用です

① 薬は毎日キチンと飲むようにしましょう！

② 長期間の寛解維持を目指しましょう！



## バイオシミラーの使用に関するお知らせ

薬局：平井裕子

レミケード®やヒュミラ®等に代表されるバイオ医薬品（生物学的製剤）とは、遺伝子組み換え技術等を用いて細胞や酵母、細菌等から製造される蛋白質由来の医薬品のことです。人体に足りない蛋白質を補ったり、病気の原因や進行を抑えることで、難しい病気の治療にも貢献しています。ただし、高度な技術を用いて製造されることから薬剤費が高いことが問題となっています。そうした中、最近「バイオシミラー」といわれる医薬品が次々と登場しています。バイオシミラーとは先に販売されている（先行）バイオ医薬品の特許が切れた後に、他の製薬会社が製造して販売する医薬品です。

シミラー（similar＝似ているという意味）という名のごとく、有効成分の化学構造や製造方法は全く同一ではありませんが、先行バイオ医薬品と同等/同質の品質・効果・安全性が臨床試験を含む様々な試験により確認されています。バイオシミラーは先行バイオ医薬品よりも安価なことから、高騰する医療費の削減につながるため、最近では国もバイオシミラーの使用を推進するようになりました。炎症性腸疾患以外でも癌やリウマチなどの疾患でバイオシミラーが使用されています。現在、炎症性腸疾患で使用できるバイオシミラーはレミケード®のバイオシミラーであるインフリキシマブ<sup>®</sup>ですが、今回、高野病院でも積極的に使用することになりました。

患者さんとしては、先行バイオ医薬品と効果が同等かという点が最も気になるかとは思いますが、きちんとした基準を満たしていることが証明されています。今まで同様安全には十分に留意した体制で使用していきますので、ご理解の程よろしくお願い致します。



## 予防接種について

内科外来看護師：佐藤千絵

今年も寒い季節がやってきました。この季節に怖いのがインフルエンザや感染性腸炎などの感染症です。お腹の症状が落ち着いていても、インフルエンザや感染性腸炎にかかると、潰瘍性大腸炎やクローン病の病勢が一気に悪くなる可能性があります。くれぐれも感染防止のための手洗い・うがいの徹底をお願いします。

さて、この時期によくあるご質問が「予防接種は受けた方がいいですか？」。種類別にお答えします。

### 「インフルエンザ予防接種」について

先ほどのインフルエンザによる症状悪化を未然に防ぐためにも、予防接種は受けていただいた方が良いです。但し、インフリキシマブ（レミケード®）やヒュミラ®、エンタイビオ®などのバイオ医薬品ステララ®、シンポニー®注射の治療を受けている方は、注射直後に免疫が下がるので、注射後少なくとも2-3日は予防接種を控えていただく方が望ましいです。可能であれば、次の注射治療を受けるまでの期間の真ん中あたりでの接種がお奨めです。

### 「生ワクチン予防接種」について

（風疹、麻疹、水痘、流行性耳下腺炎（おたふく））レミケード®やヒュミラ®、エンタイビオ®、ステララ®、シンポニー®などの注射治療をされている方やイムラン、アザチオプリン等の免疫調節薬を服用されている方は、二次感染を起こす可能性があるため受けられません。クーポン等が送られて来たり仕事上受けなければならなくなった場合は、診察時に必ずご相談ください。

まだまだ寒い日が続きます。体調管理にはお気をつけ頂き、気になる点はお気軽に内科看護師へご相談ください。