

鶏ささみのチーズ巻き
～梅ソース～

【1人分あたり】



186kcal



【材料】(1人分)

鶏ささみ 2本(約80g)
薄口醤油 小さじ1/2
スライスチーズ 1枚
片栗粉 適量
オリーブ油 小さじ1
酒 大さじ1

前回50号の人気
レシピランキングで
副食1位のメニュー
をご紹介します♪

○梅ソース(※作りやすい分量) ※練梅は梅干しを叩いたものでも代用できます。
練梅 小さじ2
みりん 小さじ2
お湯 大さじ1

○焼き海苔ソース(※作りやすい分量)
板焼き海苔(正方形カット無) 2枚(約3g/1枚)
水 75ml
めんつゆ(2倍濃縮タイプ) 45ml
オリーブ油 小さじ1

●●●●●● 作り方 ●●●●●●

①鶏ささみは筋をとる。厚い部分をそくように縦に浅く切れ込みを入れ、左右同様に観音開きにする。薄口醤油・塩・酒少々(分量外)を軽く振り、5分ほどおいて味をなじませる。

②スライスチーズを縦に6等分に切る。

③①の1枚を広げ②のチーズ3本を等間隔に並べて巻き、全体に薄く片栗粉をまぶす。(巻き終わりが開きやすい場合はつまようじで留める。)

④フライパンにオリーブ油を熱し、中火で③の両面に焼き色をつける。酒を加え蓋をして、弱火で中まで火が通るように焼く。

⑤粗熱がとれたら斜め半分に切る。皿に盛り、ソースを添える。

○梅ソース
材料をすべて合わせ、小鍋で加熱し火を通す。

○焼き海苔ソース
焼き海苔は小さく手でちぎり、水とめんつゆを合わせたもので10分程ふやかす。その後電子レンジで加熱し(500Wで約40秒)、オリーブ油を加えてよく混ぜ合わせる。

IBD
LETTER

アイ・ビー・ディー・レター

vol. 51 2023.02

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 高野正太

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

マイナ保険証について



医事課 田上 尚美

マイナンバーカードと保険証を一本化した保険証(マイナ保険証)の利用に合わせて、医療機関や薬局においてオンライン資格確認の導入が原則義務化されます。当院では、2021年10月よりこのシステムの導入を開始しており、マイナンバーカードを保険証として利用することが可能です。

マイナ保険証のメリットとして、就職・転職・引越し等でも保険者での手続きが完了次第、マイナンバーカードで医療機関を受診することができること、限度額適用認定証(窓口での支払いが高額になる場合に、自己負担額を所得に応じた限度額にする)の申請が不要になることがあげられます。また、診療情報・薬剤情報・特定健診情報を閲覧することができるようになり、本人の同意を得た上でこれらの情報を医療機関と共有することも可能となりました。ご質問などございましたら、総合受付にお気軽におたずねください。

最新のIBD治療薬



消化器内科 医師:中島 昌利

IBDの治療には主に5アミノサリチル酸(5ASA)製剤やステロイドが使用されますが、それらの薬で病状がコントロールできない場合は「生物学的製剤」や「低分子化合物」が使用されます。生物学的製剤は生物(ヒトやマウス)から産生されるタンパク質などを元にして作られた医薬品のことで、炎症に関与する物質(サイトカインといいます)に対して特異的に作用してくれます。2003年にクローン病に対して抗TNF α 抗体製剤であるレミケード®が承認されて以降、ここ20年で数多くの生物学的製剤が承認されてきました。また、近年では経口剤で生物学的製剤に近い効果が得られる「低分子化合物」も使用できるようになっています。

現在、潰瘍性大腸炎に使用される生物学的製剤・低分子化合物は9種類あります。最近では点滴ではなく飲み薬の形態の薬も登場し、選択の幅が広がりました。特にJAK（ジャック）阻害剤は、2022年に2種類の内服薬（ジセレカ®、リンヴォック®）が新規に承認となりました。JAK阻害剤はサイトカインを出すリンパ球の伝達をストップする薬で、他の生物学的製剤よりも広範囲にサイトカインを減少させます。広範囲に炎症を抑制することで、今まで他の薬で効果が不十分だった患者さんでも効果を示す例を認めています。

IBDにおける運動療法

リハビリテーション科: 植野 正裕



今回は、運動療法についてご紹介いたします。とはいえ、IBDの方に対して特別な運動療法が確立しているわけではありません。そこで、まずは一般的な運動療法について、次に私たちが実際にIBDの方へ運動療法を行う際に注意していることをご説明いたします。



潰瘍性大腸炎の生物学的製剤・低分子化合物					
商品名	レミケード®	ヒュミラ®	シンポニー®	ステラーラ®	
一般名	インフリキシマブ	アダリムマブ	ゴリムマブ	ウステキヌマブ	
機序	抗TNFα			抗IL12/23	
投与方法	点滴	皮下注射	皮下注射	点滴→皮下注射	
投与間隔	8週	2週	4週	8週 or 12週	
投与場所	病院内	自宅	病院内(自宅も可)	病院内	
エンタイビオ®		カログラ®	ゼルヤンツ®	ジセレカ®	リンヴォック®
ベドリズマブ		カロテグラストメチル	トファシチニブ	フィルゴチニブ	ウパダシチニブ
抗インテグリン		JAK阻害			
点滴	内服	内服	内服	内服	
8週	1日3回	1日2回	1日1回	1日1回	
病院内	自宅	自宅	自宅	自宅	

クローン病に使用される生物学的製剤は5種類あります。ここ3~4年ほどは新規に承認される薬はありませんでしたが、2023年1月よりIL（インターロイキン）23阻害薬であるスキリージ®が使用できるようになりました。IL23はクローン病に関連するサイトカインの一つで、よりクローン病の病態に関係していると言われています。承認されてすぐの薬ですので効果の印象はまだわかりませんが、久々に承認されたクローン病に対する生物学的製剤であり、患者さんの期待も大きいのではないのでしょうか。

運動療法 (Exercise therapy)

運動療法は、身体的および精神的な機能の回復を最大限に図ることで自立して生活しうる能力を取り戻すことであり、病気の治療を行いながら日常生活を行う能力を維持もしくは向上させることです。この目的のために、理学療法士が行う運動療法には、関節可動域訓練、基本動作訓練、筋力増強訓練、持久力増強訓練、協調性訓練、治療体操などがあります。厚生労働省のe-ヘルスネットには、「運動療法とは、障害や疾患の治療や予防のために運動を活用することです。成人病の中でも、生活習慣病と呼ばれる糖尿病・高血圧・脂質異常症・虚血性心疾患などの発生の重要な要因として運動不足が明らかになっています。このため、従来の薬物療法に加えて食事療法と運動療法の重要性が高まっています。これらの疾患も初期段階ではこの両療法の組み合わせにより正常化することが推奨されています。運動療法は整形外科的なアプローチが主体でしたが、近年では生活習慣病改善や心臓リハビリテーションのような内科的アプローチも臨床で活用されるようになってきました。基本的なアプローチは歩行などの有酸素運動による、中性脂肪や体脂肪の減少（肥満症・高脂血症）・血圧の低下（高血圧）・血糖の低下・糖質代謝の改善（糖尿病）などです。また運動する刺激による筋萎縮や骨粗鬆症などの予防やストレス解消によるストレス性疾患の改善にも効果が期待されています。」と記載されています。

クローン病の生物学的製剤					
商品名	レミケード®	ヒュミラ®	ステラーラ®	スキリージ®	エンタイビオ®
一般名	インフリキシマブ	アダリムマブ	ウステキヌマブ	リサンキズマブ	ベドリズマブ
機序	抗TNFα		抗IL12/23	抗IL23	抗インテグリン
投与方法	点滴	皮下注射	点滴→皮下注射	点滴→皮下注射	点滴
投与間隔	4週 or 8週	2週	8週 or 12週	8週	8週
投与場所	病院内	自宅	病院内	病院内	病院内

生物学的製剤や低分子化合物は免疫抑制作用があり、感染症をはじめとしたリスクも伴います。あくまで5ASA製剤やステロイドといった既存の薬でのコントロールが難しい患者さんが対象となりますので、主治医とよく相談して使用を検討してください。それぞれの薬がどんな患者さんに効果があるのかといった法則はまだわかりません。患者さん一人ひとりの症状はもちろん、学校やお仕事の状況、ご家庭の環境や今後のライフプランを参考にしながら薬剤を選択していきます。そのためには私たち医療者が患者さんのことをよく知らないと、お互いに満足のいく治療選択はできません。日頃悩んでいることがあれば些細な事でも構いませんので、気軽に私たちに教えてください。患者さんと医療者がお互いにしっかり情報共有することこそ、最適なIBD診療につながっていくと考えます。



IBDの方に行って頂きたい運動療法

このように運動療法には様々な効果があることがわかってきました。IBDの方に対しても、基本的には全身運動である有酸素運動と筋力を強化するレジスタンストレーニングを行うことをお勧めします。但し、IBDは消化管に病変がありますので、栄養状態に応じた運動療法を行う必要があります。当院では、入院の患者さんへ運動療法を実施する場合、低栄養の患者さんには、関節可動域訓練の一つである筋肉の柔軟性を高めるストレッチを中心とした低負荷の運動療法を行うようにしています。栄養状態に問題が無ければ、歩行などの有酸素運動とレジスタンストレーニングを合わせて30分程度行うようにしています。外来で通院されている方の場合、有酸素運動（自覚的にややきつい程度の負荷を20分程度）と椅子からの立ち上がり動作の反復を30回程度行うことで下肢の筋力維持に取り組み、生活習慣病を予防するための運動療法をお勧めします。