IBDのお料理レシピ

さつまいものミートソースとじゃがいものニョッキ

【材料】（2人分）

さつまいも	100ｇ
牛豚合挽き肉	100ｇ
ナツメグ	少々
玉ねぎ	1/2個
人参	1/3個
塩	少々
★ケチャップ	大さじ4
★水	50cc
★固形コンソメ	1個
★醤油	大さじ1
★砂糖	小さじ1

〈じゃがいものニョッキ〉

じゃがいも	100ｇ
小麦粉	50ｇ
卵	1/4個
塩	ひとつまみ

●●●●●● 作り方 ●●●●●●

①さつまいもは皮を剥き、1.5cmの角切りにし、5分ほど水にさらし水気を切る。玉ねぎ、人参は粗くみじん切りにする。
②オリーブオイルを熱したフライパンで玉ねぎ、人参を中火で炒める。透き通ってきたら合挽き肉を入れ、肉の色が変わるまで炒める。
③さつまいもを加え、蓋をして3分加熱する。
④さつまいもに火が通ったら★を加え、水分が半分ほど飛ぶまで煮る。
⑤塩で味を整える。

〈じゃがいものニョッキ〉
①じゃがいもは皮を剥き水から茹で、マッシャーでしっかりつぶす。
②①に小麦粉と卵、塩を入れよく混ぜる。生地を５分程休ませる。各生地を8㎝程の長さの棒状にして4等分に切る。軽く丸めたらフォークの背の部分を押し当てて模様をつける。
③くっつかないように打ち粉をしてバットに広げ、少し乾燥させる。
④塩入りの沸かした湯で茹でる。ニョッキが浮き上がってきたら水気をきり、ソースと合わせる。

【栄養成分表】（1人前あたり）　エネルギー：402kcal　たんぱく質：14.7ｇ　脂質：12.4ｇ　塩分：1.8ｇ　食物繊維：4.4ｇ

コブサラダ

【材料】（2人分）

カリフラワー	30ｇ
剥きエビ(中ｻｲｽﾞ)	30ｇ
トマト	1/4個
じゃがいも	1/2個
春キャベツ	120g

〈ドレッシング〉

マヨネーズ	15ｇ
ケチャップ	10ｇ
レモン汁	小さじ1/4
塩	少々

●●●●●● 作り方 ●●●●●●

①トマトは茹でて皮を剥き、さいの目に切る。じゃがいもは１㎝の角切り、カリフラワーは小房に分け、キャベツは一口大に切る。剥きエビは塩と片栗粉でもみ、水で洗い流して汚れを取り除く。
②トマト以外の①の食材をそれぞれ塩茹でする。
③食材を皿に並べ、上からドレッシングをかける。

【栄養成分表】（1人前あたり）　エネルギー：111kcal　たんぱく質：5.2ｇ　脂質：6.2ｇ　塩分：0.4ｇ　食物繊維：1.7ｇ

アンケートへのご協力のお願い

IBD LETTER編集担当

当院では、患者さんに科学的根拠に基づいた情報を提供することを目的に、年3回IBD LETTERを発行しています。これまで新しい治療法や薬剤のことから、今回の特集のような病気との付き合い方など、様々なトピックを取り上げてきました。

患者さんの役に立つ情報を提供したいという思いで作成をしていますが、ここで改めて患者さんが知りたい情報や今後特集してほしい内容についてご意見をお聞きし、今後の紙面に反映できればと思っています。つきましては、アンケートを実施いたしますのでご協力のほど、よろしくお願いいたします。なお、右の二次元コードから入って匿名でご意見を自由に回答いただけます。

回答締切
2025年5月15日

IBD:Inflammatory Bowel Disease（炎症性腸疾患）

炎症性腸疾患の情報誌

IBD LETTER

アイ・ビー・ディー・レター

vol. 57　2025.3

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 髙野正太
http://www.takano-hospital.jp

IBD患者さんの妊娠・出産について

医師：中島　昌利

炎症性腸疾患（IBD：潰瘍性大腸炎やクローン病）の患者さんの中には、若い患者さんも多く、「妊娠や出産に影響があるのでは？」と不安に感じる方も多いかもしれません。しかし、病気に対して適切な治療・管理を行えば、安全に妊娠・出産を迎えることができます。今回、IBD患者さんの妊娠・出産に関してまとめました。

妊娠前の準備

IBD患者さんが妊娠を計画する際、最も重要なのは病気がしっかり落ち着いた状態（寛解期）にあることです。病状が安定していれば妊娠、出産への影響はほぼありませんが、病気が落ち着いておらず症状を認める場合（活動期）は、流産や早産などのリスクが高くなり、赤ちゃんが低体重で生まれてくる確率も高くなります。そのため、妊娠を希望する場合は、その旨を早めに主治医に伝えていただき、適切な治療計画を立てることが大切です。

出産方法の選択

IBD患者さんの多くは、自然分娩が可能です。しかし、肛門周囲に病変がある場合や、過去に腹部の手術歴がある場合など、状況によっては帝王切開が適切と判断されることもあります。分娩方法については、産婦人科の先生と連携し、最適な方法を選択しましょう。

赤ちゃんのワクチン接種

妊娠中にインフリキシマブやアダリムマブなどの生物学的製剤を使用したお母さんの場合には、赤ちゃんの予防接種の時期に注意が必要です。これらの薬剤は妊娠中期以降に胎盤を通過し、胎児に移行することが報告されています。予防接種のうち生ワクチンと呼ばれる種類のものは生きた細菌を弱めたものを接種するため、その病気を発症してしまうリスクが懸念されます。生ワクチンであるＢＣＧは出産後半年以上あけて接種し、ロタワクチンは接種を見合わせることが推奨されています。

妊娠中の治療と薬の使用

患者さんの中にはお薬が赤ちゃんに与える影響を考え、「妊娠したら薬をやめた方がいいの？」と考える方も多いですが、多くのIBD治療薬は妊娠中も使用可能です。薬の影響よりも、むしろお母さんの腸の炎症の状態の方が赤ちゃんへの影響は大きいです。妊娠が判明した直後に、勝手にお薬を中断したりはせず、まずは主治医へご相談ください。一方で、JAK阻害剤などの一部の薬剤は、胎児への影響が懸念されているため、妊娠前からの計画的な中止が必要です。

授乳と出産後の管理

IBDのお母さんの授乳に関しては特別な制限はありません。メサラジンやサラゾピリン等の一部のお薬で授乳中にまれに赤ちゃんに下痢症状を認めたとの報告がありますが、多くの赤ちゃんでは問題は見られておらず、安全に使用することができます。また、赤ちゃんが産まれると忙しくなり受診が途切れてしまう患者さんがいます。育児をしていくうえでお母さんの体調管理はとても大切です。受診する時間がない場合には、病院側で柔軟なサポートを行いますので、お気軽にご相談ください。

男性のIBD患者さんの場合

男性のIBD患者さんの場合、病気自体が不妊の原因になることはありませんが、サラゾスルファピリジンを内服している場合、精子の数や精子の運動能が低下し男性不妊の原因になる可能性があります。ただし、この影響は可逆的でお薬をやめれば2～3ヵ月でもとに戻ると言われています。また、以前はアザチオプリンが先天異常のリスク因子とされていましたが、近年はリスクは変わらないという報告が多いようです。心配な方はご相談ください。

まとめ

適切な治療と管理を行えば、IBD患者さんでも妊娠・出産のリスクは一般の方とほぼ変わりません。妊娠を希望する場合は、早めに主治医と相談し、万全の準備をしておくことが大切です。不安なことがあれば、ぜひ我々医療チームに相談してください。安心して妊娠・出産を迎えられるよう、しっかりサポートします。

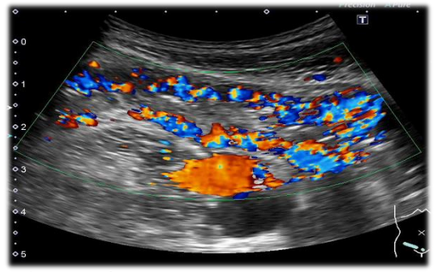
IBDの検査について（IBDエコー）

放射線科　超音波検査士：渡邉　淳史

当院では、大腸や小腸など消化管の観察をメインとするIBDエコーを、炎症性腸疾患（クローン病、潰瘍性大腸炎）の程度を評価する検査として活用することで、早期発見、早期治療に努めています。IBDエコーとその他の検査（透視造影検査や内視鏡検査）との違いは以下の通りです。

◎ X線被ばくや内視鏡挿入時の痛みなどなく、非侵襲で繰り返し行うことができる。
◎ リアルタイムかつ短時間（15分程度）で広範囲を観察することが可能。
◎ 検査前の腸管洗浄液や下剤等の前処置の必要が無く、患者さんの負担が少ない。

IBDエコーでは、腸管壁の肥厚の有無や腸管層構造の明瞭・不明瞭、炎症反応を示す血流信号の上昇といった所見を拾い上げることで、病変の程度を観察しています。特に炎症性腸疾患は若年者の発症が比較的多い特徴があり、長期にわたってフォローしていく必要があるため、簡便で侵襲のないIBDエコーは受容性の高い検査として位置づけられます。検査中はお腹を押したり、数秒程度の息止めをお願いしていますが、妊娠中の方でも被ばくがないため安全に検査可能です。



クローン病：
炎症が強いため腸管壁内に豊富な血流を示す

クローン病患者における肛門エコー検査について

医師：玉岡　滉平

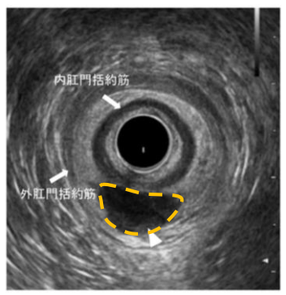
肛門エコー検査は、おしりから、指と同じくらいの細いエコー装置（プローブ）をいれて、おしりの病気の診断を行います。指診に加え、補助的診断として肛門エコー検査を合わせて行うことで、より確実な診断と適切な治療を行うことが可能となります。

クローン病は、消化管のあらゆる部分に炎症を引き起こす病気ですが、特に肛門周囲の病変（痔瘻や膿瘍など）が高頻度で発生します。肛門エコー検査は、これらの病変を詳細に評価するために有用です。主なメリットとして以下の3つが挙げられます。

①痔瘻（じろう）の診断：クローン病では、複雑な痔瘻ができやすく、通常の視診や指診では確認が難しい場合があります。エコーを使うことで、内部の瘻管の広がりや深さ、周囲の炎症を正確に把握できます。
②膿瘍の早期発見：痛みの原因となる膿瘍を発見し、適切な治療（排膿や手術）の判断に役立ちます。
③治療の効果判定：免疫療法や生物学的製剤による治療後の改善状況を確認するためにも用いられます。

肛門エコー検査は、クローン病の合併症を正確に評価し、適切な治療につなげる重要な検査です。侵襲が少なく、妊娠・授乳中の患者さんでも安全に繰り返し行える点も大きな利点です。

肛門エコーのプローブ



急性期低位筋間膿瘍