IBDのお料理レシピ

鶏の梅味噌焼き

【1人分あたり】

137kcal

【材料】（2人分）

鶏もも肉 80g×2枚		A 梅味噌	
(皮なし)		味噌	10g
		練り梅	10g
(ブライン液)		みりん	5g
水	200ml	砂糖	2g
砂糖	10g	サラダ油	5g
塩	10g		

たんぱく質：15.5g
脂質：5.3g
塩分：0.7g

※味噌は甘味噌がおすすめ
※練り梅は梅干しをたたいてもOK。塩気が強い場合は量を調整します。

作り方

①鶏もも肉はブライン液につけて冷蔵庫で15分以上おく。

②①の鶏もも肉の水気をキッチンペーパーでとり、Aの調味料をぬりひろげる。

③180℃に予熱したオーブンまたはトースターで15～16分焼く（焼き色がつく程度がよい）。

④器に盛り付ける。

★ポイント★
ブライン液とは水に塩と砂糖を入れたもので、パサつきやすい肉に水分を浸透させるとともにたんぱく質を分解して柔らかくジューシーに仕上げる効果があります。鶏肉以外のお肉にも活用できます。

梅味噌は白身の魚や豆腐にもよく合います。梅に含まれるクエン酸はエネルギー代謝に関わり、疲労回復の効果が期待されるとともに、抗菌作用、抗ウイルス作用があり、暑い時期にぴったりな食材です。様々な料理で活用してみてください。

IBD料理教室のご案内

9月13日(土)14：00～15：00
メニュー：皮から手作り！もちもち水餃子
場　　所：大腸肛門病センター高野病院
　　6階ひだまり食堂
持 ち 物：エプロン、筆記用具
参 加 費：無料
対　　象：炎症性腸疾患の方、及びその家族

■申込先
大腸肛門病センター高野病院 栄養科
TEL096-320-6533(平日9：00～17：00)

IBD患者さんの体験談募集

IBD LETTER編集担当

前号では、IBD LETTERで特集してほしい内容についてアンケートにご協力いただき、ありがとうございました。今回、早速ご意見にあがった新しい治療薬について特集いたしました。患者さんのお役に立てましたら幸いです。

また同じくアンケートでご意見のあった、患者さんの体験談についても今後特集を計画しております。つきましては、IBD患者さんの体験談を募集いたします。病状の受けとめや工夫していること、我慢したこと、学校や仕事との両立のことなど、右記QRコードからの投稿をお待ちしています。なお、すべての投稿を掲載できないこともあります。どうぞご了承ください。

回答締切
2025年9月10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. 58　2025.8

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

新しいIBD治療薬
-ゼポジア®（オザニモド）とトレムフィア®(グセルクマブ）-

医師：古田　陽輝

潰瘍性大腸炎やクローン病などの炎症性腸疾患（IBD）の治療は年々進歩しており、新しい治療薬が次々と登場しています。今回は、潰瘍性大腸炎やクローン病に使用できるようになったゼポジア®（オザニモド）とトレムフィア®（グセルクマブ）について、患者さんにわかりやすくご紹介します。いずれの薬剤も、これまでの基本的な治療（5-ASAやアザチオプリン、ステロイドなど）では十分な効果が得られなかった患者さんを対象に使用されます。

UC　ゼポジア®（オザニモド）

1日1回1カプセルで服用できる新しい飲み薬

どんな薬？どんな病気に使うの？

ゼポジア®は潰瘍性大腸炎に使用できる飲み薬で、「スフィンゴシン1-リン酸（S1P）受容体調節剤」に分類されます。体の中で免疫細胞（リンパ球）が腸に集まることで炎症が悪化しますが、ゼポジア®はこのリンパ球が血液に出てくるのをブロックし、腸への移動を防ぐことで炎症を抑えます。

飲み方と治療スケジュール

最初の1週間は副作用を軽減するために少しずつ量を増やし、8日目以降は0.92mgのカプセルを毎日1回服用します。注射を使わず、日常生活の中で服薬を継続できる点が大きな利点です。

通常服用量（成人）

1～4日目	5～7日目	8日目以降
1日1回　1カプセル		
0.23mg	0.46mg	0.92mg

副作用

副作用としては肝機能障害、帯状疱疹などの感染症のリスクが挙げられます。さらに稀ではありますが、心拍数が低下することや目（黄斑浮腫）の副作用の報告があります。そのため、もともと心疾患をお持ちの方や糖尿病などで目の病気のリスクが高い方、ぶどう膜炎の既往がある方は注意が必要です。

UC / CD　トレムフィア®（グセルクマブ）

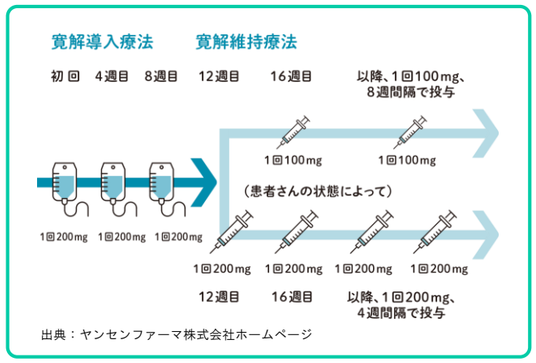
IL-23をピンポイントで抑える新しい注射薬

どんな薬？どんな病気に使うの？

トレムフィア®は潰瘍性大腸炎とクローン病の両方に使用できる注射薬で、「抗IL-23p19抗体」に分類されます。体内の免疫系で働くIL-23という物質は、リンパ球（特にTh17細胞）を活性化・増加させ、炎症を悪化させる性質があります。トレムフィア®はこのIL-23をピンポイントでブロックし、過剰な免疫反応を落ち着かせます。これまでも同様の作用機序としてオンボー®やスキリージ®があります。

投与スケジュールと使い方

治療は点滴（静脈注射）で始まります。まずは0週、4週、8週に3回の点滴投与を行います（導入期）。その後は8週ごとの皮下注射に切り替えて維持療法を行います。効果が不十分な場合には、倍量で4週ごとの皮下注射に変更することも可能です。通院での注射治療で、点滴から始まり、維持期は注射間隔が長いため通院頻度を減らせる利点があります。また、クローン病のみ導入期の治療として点滴以外に皮下注射を選択することもできます。



出典：ヤンセンファーマ株式会社ホームページ

効果と副作用

トレムフィア®は、従来の治療薬で効果が得られなかった方にも有効である可能性があり、長期的な寛解維持や粘膜治癒の効果が期待されています。副作用としては軽症の感染症などが報告されていますが、重篤な副作用は比較的少ないとされています。定期的に採血などの検査を受けながら、安全に治療を継続していきます。

ゼポジア®とトレムフィア®は、それぞれ異なる仕組みと特徴を持ったIBD治療薬です。どちらの薬も、炎症を根本から抑える効果が期待される新しい治療薬です。病状や生活スタイル、ご希望に合わせて選択肢が広がっています。今の治療が合っていないと感じる方、もっと楽に治療を続けたいと考えている方は、主治医にご相談ください。私たち医療チームとともに、最適な治療法を見つけていきましょう。

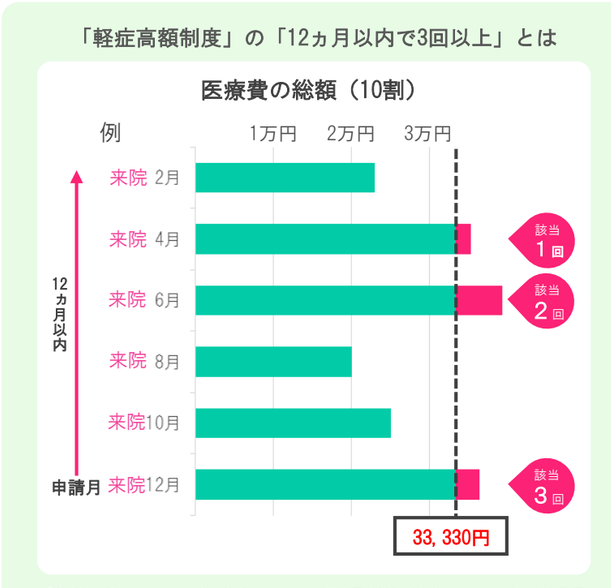
炎症性腸疾患（IBD）患者と家族の皆さまへ
-医療費助成制度のご案内-

医療ソーシャルワーカー：濱川　文彦

潰瘍性大腸炎やクローン病は、厚生労働省の「指定難病」に認定されています。「指定難病特定医療費助成制度」とは、患者数が少なく治療法が確立されていない病気に対し、一定の要件を満たすことで医療費（保険診療分）の一部を公費で助成する制度です。申請には、難病指定医が作成した診断書（臨床調査個人票）や必要書類を揃え、各都道府県等の窓口に提出する必要があります。

この制度では、経済的負担の軽減を目的に患者さんの世帯所得に応じ、ひと月の自己負担上限額が決められています。原則として、重症度が一定以上の方が対象です。しかし、重症基準を満たさない場合でも、「申請の月から起算して過去12か月以内の医療費（10割）が1か月で33,330円を超える月が3回以上ある方」が助成対象になる「軽症高額制度」（図1参照）も設けられています。

（図1）



「潰瘍性大腸炎・クローン病の患者さんのための難病医療費助成制度ハンドブック」から引用
杏林製薬株式会社

また、18歳未満の潰瘍性大腸炎やクローン病の方（ただし、18歳到達時点で本事業の対象になっており、かつ18歳到達後も引き続き治療が必要と認められる場合は、20歳未満の方も対象となる）は、「小児慢性特定疾病医療費助成制度」の対象となる可能性があります。これは、慢性の病気により長期療養が必要な子供に対して、医療費を助成する制度です。制度の趣旨や助成内容は指定難病制度と似ていますが、制度対象年齢や認認定基準、自己負担上限額、提出書類などが異なります。たとえば、小児慢性特定疾病医療費助成制度では教育や発達支援の視点も重視されている点が特徴です。加えて、小児慢性特定疾病医療費助成度を利用している方で20歳到達以降も医療費助成の希望がある方は、20歳到達前に指定難病特定医療費助成制度へ切り替えが必要となりますのでご注意ください。

「指定難病特定医療費助成制度」と
「小児慢性特定疾病医療費助成制度」との比較

	指定難病	小児慢性特定疾病
対象年齢	18歳以上	18歳未満（20歳未満まで延長あり）
対象疾患	指定難病（IBD含む） 348疾患（2025.4.1現在）	小児特有の慢性疾患（IBD含む） 801疾患（2025.4.1現在）
支援内容	医療費助成	医療費助成＋発達支援等
申請書類	指定医による診断書など	指定医による小児慢性用の診断書など

これらの制度は、クローン病や潰瘍性大腸炎の方が安心して治療を受け、より良い生活を送るための支えとなるものです。申請手続きや制度内容は自治体によって若干異なることもありますので、疑問や不安がある場合は主治医や看護師、医療ソーシャルワーカーにご相談ください。

最後に、「指定難病特定医療費助成制度」や「小児慢性特定疾病医療費助成制度」を継続して利用する場合には、毎年の更新手続きが必要になります。例年、更新手続きを忘れる方がいらっしゃいます。特に高額な治療を受けておられる方は、申請をしない場合、通常の保険診療となりますので、医療費負担軽減のためには更新手続きをしていただくようにお願いいたします。