

炎症性腸疾患とは

(潰瘍性大腸炎・クローン病)

〔監修〕東京医科歯科大学医学部附属病院
臨床栄養部 副部長 斎藤恵子先生

潰瘍性大腸炎とクローン病は若年者に多く発症し、寛解^{かんかい}と再燃を繰り返し、慢性に経過する難治性の炎症性腸疾患です。彼らが発症する年代は、身体を作るうえで大事な時期であるとともに、就学、受験、就職、結婚、出産など人生において大切なイベントがたくさんある時期なので、症状に応じた生活や食事への配慮が重要です。

炎症性腸疾患(Inflammatory Bowel Disease : IBD)の代表的な疾患

厚生労働省の特定疾患(難病)指定

潰瘍性大腸炎 (Ulcerative Colitis : UC)

大腸のみに発症する潰瘍性大腸炎は、食事が原因で再燃することは少ないといわれています。あまり神経質にならず、バランスのよい食事を心がけましょう。

… 寛解期 …

- ① 厳しい食事制限をすることはないが、暴飲暴食や脂っこい食事は控える
- ② 刺激がある香辛料や、極端に熱いもの、冷たいものは控えめにする
- ③ 下痢や腹痛、腹部膨満などが生じた経験がある食品は控える
- ④ 腸内環境を整えるために、プロバイオティクスとプレバイオティクスを積極的に摂る

… 再燃期 …

- ① 寛解期の食事療法に加えて、低脂肪の食事を心がける(クローン病の食事療法に準ずる)
- ② 水分を少量ずつこまめに補給する(発熱時や排便回数が多いときは塩分やカリウムも補う)

クローン病 (Crohn's Disease : CD)

口唇から肛門までの消化管(特に小腸や大腸)に発症しうるクローン病は、食事が再燃^{かんかい}や寛解に関与するので、栄養療法(成分栄養、消化態栄養、半消化態栄養などを用いる療法)を行い、食事の基本を守ってください。

… 寛解期 …

- ① 栄養療法を続ける
※成分栄養剤を1日に900～1,200kcal摂ると再燃を抑えられるとの報告がある
- ② 脂質は1日30g以下にする
- ③ 腸管に狭窄^{きょうさく}がなければ、食物繊維の厳しい制限は不要
- ④ 下痢や腹痛、腹部膨満などが生じた経験がある食品は控える
- ⑤ 腸内環境を整えるために、プロバイオティクスを摂る

… 再燃期 …

- ① 食事量を減らし、その分、栄養剤を増やす
- ② 2～3日、場合によっては1～2週間、栄養剤だけにして絶食するのも効果的
- ③ 水分を少量ずつこまめに補給する(発熱時や排便回数が多いときは塩分やカリウムも補う)

… 狭窄^{きょうさく}がある場合 …

- ① 非水溶性食物繊維の多い食品や消化の悪いたんぱく質の摂取は控える
- ② 1度に食べる量を控える
- ③ 栄養剤を増やす

用語解説



- 寛解^{かんかい}…病状が落ち着くこと ● 再燃…病状が再び悪化すること
- 狭窄^{きょうさく}…腸管の内腔が狭くなっていること
- プロバイオティクス…腸内細菌叢^{そう}(腸内に生息する細菌の集団)に変化を及ぼし、生体に有益な作用をする生菌のこと(乳酸菌、ビフィズス菌など)
- プレバイオティクス…非消化性の食品で、特定の腸内細菌を活性化させたり成長を刺激し、生体に有益な作用を示すもの(食物繊維、オリゴ糖など)