

和食より洋食が好きな人は要注意

# 潰瘍性大腸炎・クローン病

潰瘍性大腸炎とクローン病は、どちらも発症原因が不明瞭な難病で、重症化すると大腸がんのリスクになったり、食事がとれなくなる場合も。食生活の影響が大きいと考えられている。

こんな人は  
要注意!

- 和食より洋食が好き
- ストレスを抱えやすい
- 仕事が忙しくて睡眠不足

## ○どんな病気?

若い世代に多くみられる

治療の難しい炎症性の病気

潰瘍性大腸炎は、大腸の粘膜に糜爛びらん(ただれ)や潰瘍ができる病気です。

若い世代に多く発生しますが、高齢者にも起こります。軽症のケースが大半で、重症者は数%程度ですが、症状が重くなると出血しやすくなり、場合によっては粘膜が深くえぐれたり、炎症性ポリープなどが生じます。

いったん症状がよくなっても再燃しやすいのがやっかいで、重症例で10年

以上経過すると大腸がんのリスクも高まってきます。下痢、血便、粘血便、腹痛などの自覚症状がみられます。

薬物療法では、5-アミノサリチル酸製剤を中心に、必要に応じてステロイド製剤を使用します。

一方、クローン病も、治療するのが難しい炎症性の腸の病気です。潰瘍性大腸炎より炎症の範囲が消化管全体と広く、特に小腸・大腸に炎症が表れます。炎症によって腸壁に穴があいたり、膿がたまったり、消化管が狭くなるなどの症状が起こってきます。

こちらも若い世代に多く発症し、腸

の炎症が悪化すると、口から食事をとれなくなります。自覚症状としては、腹痛、下痢、下血、体重減少、発熱のほか、痔瘻を伴う場合もあります。

薬物療法のほか、必要に応じて手術を行なう場合もあります。

## ○こんな食生活を

肉類や乳製品より、  
低脂肪、高食物繊維に

潰瘍性大腸炎やクローン病は、もともと肉類・乳製品をよく食べる北欧・北米に多い病気です。オリブオイルや

魚介類をよくとっている南欧には少ないといわれてきました。

日本でも、1965年以降、動物性食品の摂取量が飛躍的に増大し、穀類などの炭水化物が大幅に減少するにつれ、これらの病気が急増してきた歴史があります。

そのため、食生活が重大な発症リスクになっている可能性が示唆されています。

実際に、肉類、乳製品などを多く含む欧米型の食事がリスクを上昇させる一方、野菜や果物などの摂取が発症リスクを下げることで、疫学調査で示されています。

また、白菜、漬け物、山菜、日本茶など、予防因子とされています。

潰瘍性大腸炎を発症する前に大きな心理的ストレスを抱えていた人は、約7倍の確率で潰瘍性大腸炎になっていたという研究データもあります。

「潰瘍性大腸炎の医療受給者交付件数の推移」



「クローン病の医療受給者交付件数の推移」



(難病情報センターHPより、厚生労働省調べ)

潰瘍性大腸炎・クローン病の食事のポイント!

- 肉、乳製品をメインとした欧米型の食事は控える
- 穀類や漬け物、山菜、日本茶などの和食がいい
- 酸化油の補給源となりやすいファストフードは避ける