



今回のテーマ

潰瘍性大腸炎



潰瘍性大腸炎とは？

潰瘍性大腸炎は炎症性腸疾患のひとつで、大腸の粘膜に炎症が起こることにより潰瘍やびらんができる原因不明の病気です。厚生労働省から難病指定を受けています。

若い人に多い疾患ですが、最近では中高年で発症する人も増えています。

潰瘍性大腸炎の多くは、大腸に炎症があって自覚症状のある「活動期」と大腸の炎症が治まって症状がなくなる「寛解期」を繰り返します。寛解期から活動期に移行することを「再燃」と呼びます。

主な症状

- 腹痛
- 腹部不快感
- 下痢
- 粘血便
- 体重減少



- 食欲不振
- 発熱
- 倦怠感
- 貧血



※重症化すると、発熱・貧血・体重減少が現れます

大腸以外にも合併症が起こることがあります。

(口内炎、虹彩炎、結膜炎、関節炎、胆石など)

※粘血便とは・・・

粘液(体から分泌される粘り気のある液体)を含んだ血便のことです。

病変のできる部位

潰瘍性大腸炎の炎症範囲によって主に3つに分けられます。

炎症の多くの場合、肛門側(直腸)から始まり、連続的に上へ広がっていきます。

- ①直腸炎型・・・炎症部位が直腸のみ
- ②左側大腸炎型・・・炎症部位が肛門から脾彎曲部まで
- ③全大腸炎型・・・炎症部位が肛門から大腸全体



参考資料: IBD LIFE(https://www.ibd-life.jp/basicinformation/uc_diagnosis.html)

食事について

活動期と寛解期で食事の内容が異なります。体調に合わせて食事を摂りましょう！

活動期（症状が強く現れている時期）



- 活動期では、腸管での栄養の吸収力が低下し、体力が消耗してしまいます。
- 下痢により水分や電解質が失われてしまいます。



●消化が良く、高エネルギー・高たんぱく・低脂肪・低食物繊維の食事を意識しましょう

〈消化の良い食品〉

- ・おかゆ
- ・うどん
- ・卵
- ・大豆製品
- ・魚類
- ・脂肪の少ない肉（鶏肉など）



〈注意が必要な食品〉

- ・揚げ物、油を多く使用した料理
- ・バラ肉やロース肉
- ・食物繊維（繊維の多い野菜、豆類、きのこ類、海藻類など）
- ・香辛料
- ・アルコール、コーヒー
- ・冷たい飲み物、炭酸飲料



★食物繊維は、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維に分けられます。不溶性食物繊維は大量に摂ると下痢や腹部膨満感の原因になるため、体調が良くない時や活動期の時は控えましょう。

れんこん、ごぼう、とうもろこし、もやし、海藻類などに多く含まれます。

寛解期（症状が治まっている時期）



- 基本的には厳しい食事制限は不要です。バランスのとれた食事を心がけましょう！
- 暴飲暴食は避けましょう
- 香辛料、アルコール、コーヒーなどはできるだけ控えましょう



ポイント

脂っこいものや刺激のある香辛料などを食べてしまっても、次の食事はさっぱりしたものを食べるなど、2~3日の食事の中で調整すると良いです。

食欲がない時の食事について

食欲がない時は、水分の多いものやのどごしの良いものを選ぶと良いです。水分補給やエネルギー補給のために食べられるものを食べましょう。

《おすすめの食品》

おかゆ、うどん、卵豆腐、プリン、ゼリー飲料



◎栄養相談を実施しております。（予約制）

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎食通信はホームページにも掲載しております。（QRコードからログイン可）

（株）リアソス コスモ薬局グループ 担当栄養士：山本

