



この20~30年で患者数が 9倍近くに 潰瘍性大腸炎



大腸に炎症や潰瘍ができて 慢性的な下痢や血便に

潰瘍性大腸炎による慢性的な下痢や腹痛に悩む人が増えています。20~30歳代が発症のピークですが、男女問わず、若い人から高齢者まで発症する病気です。原因が不明で根本的な治療法が確立されていない特定疾患（難病）ではあるものの、完治を目指す治療法の研究も進んできています。潰瘍性大腸炎とはどのような病気なのか、知っておきましょう。

大腸は、全長1.5~2mの長い臓器で、水と電解質を吸収し、消化吸収されなかった食物や老廃物を肛門まで運ぶ役割を果たしています。大腸の最も内側の層である粘膜にびらん（ただれた状態）や潰瘍ができて、炎症を起こす病気が潰瘍性大腸炎です。

主な症状は**下痢と血便、腹痛**です。炎症が広がると腸の粘膜から水分が吸収できなくなるので頻繁に下痢を起こ



食生活の欧米化が影響か 薬で症状をコントロール

この病気は日本ではもともと少なく、1990年代前半の患者数は約2万人程度でした。ところが、この20~30年

ところで、潰瘍性大腸炎はなぜ発症するのでしょうか。その原因は未だ不明です。ただ、欧米諸国ではもともと多く、近年日本で患者数が増えていることから、欧米的な食生活や生活様式への変化によるものではないかとみられています。また、遺伝的な要因、ウイルスや細菌などの外敵から身を守る免疫機構の異常、腸内細菌の関与、心理的ストレスなど複合的な要因によって発症すると考えられます。

治療は薬物療法が中心で、段階的に

注目の便移植 完治を目指し研究が進行中

潰瘍性大腸炎について研究が進む中で、腸内細菌のバランスの乱れが、その発症や進行に関わっていることがわかってきました。順天堂大学医学部消化器内科では、2014年から潰瘍性大腸炎の患者さんに健康な人の腸内細菌を移植する新しい治療法の研究を進めています。患者さんの腸内を抗菌薬で無菌に近い形にし、生理食塩水に溶かした健康な人の便を大腸内視鏡で注入して移植します。臨床の場で使えるようになるには時間が必要ですが、腸内細菌のバランスを劇的に変える可能性を秘めた便移植は、世界的にも注目度の高い治療法です。

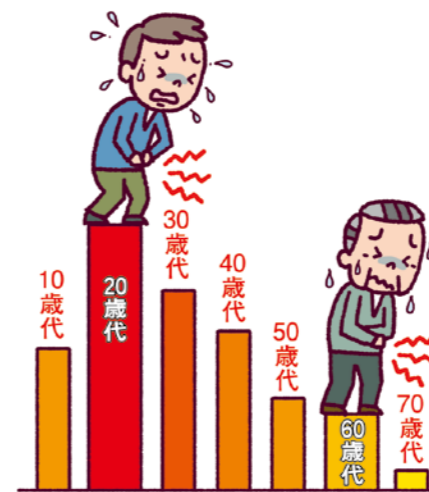
監修



順天堂大学医学部附属順天堂医院 消化器内科准教授 石川大先生 (いしかわ・だい)

●略歴

2001年、岩手医科大学卒業。2009年から2011年まで米国ケースウェスタンリザーブ大学IBD（炎症性腸疾患）リサーチセンターに留学し、IBDモデルマウスを用いた免疫メカニズムと腸内細菌との関係の解明をテーマに臨床、基礎研究に従事。順天堂大学東京江東高齢者医療センター消化器内科助教、同大医学部附属順天堂医院消化器内科助教などを経て、2016年4月より現職。消化器病学会専門医。消化器内視鏡学会専門医。潰瘍性大腸炎などの炎症性腸疾患を中心に外来診療、臨床研究、基礎研究を行っている。



潰瘍性大腸炎は20~30歳代が最も多いが年齢を問わず発症する

治療を変えていきます。まずは、ステロイド薬などと同じように**5-ASA製剤（5-アミノサリチル酸製剤）**で治療します。この薬では治療が難しい重症の患者さんには、**副腎皮質ステロイド薬**や**免疫抑制薬**を使います。

これら薬で炎症を抑えられない場合には、最先端のバイオテクノロジー技術を活用した**生物学的製剤**を投与します。この製剤は免疫に関わる物質の働きや炎症を起こす物質の産出を抑える働きがある注射薬です。インスリンのように自己注射が可能なタイプも出ています。さらに薬物療法では効果がない場合は、手術が検討されることもあります。なお、潰瘍性大腸炎は医療費助成制度の対象となる指定難病です。



心理的ストレスで再燃も バランスのよい食生活を

炎症や症状が治まった状態を**寛解**といいますが、潰瘍性大腸炎は一般的に、寛解と**再燃**（炎症が再び生じること）を繰り返すことが多い慢性的な病気です。それでも、生物学的製剤の登場に

よって、寛解の状態を長期間維持できる患者さんも増えてきました。

心理的なストレスが強まると再燃する人も多いため、ストレスはためこまなくつきあうようにしましょう。症状が落ち着いているときには、仕事や運動を必要以上に制限する必要はありません。病気にとられすぎず、趣味や旅行などを楽しむこともストレスの解消には大切です。

食事については、ある程度症状が安定しているときは、過剰に制限をしなくてもよいでしょう。強い香辛料や脂っこいものは控えめにする程度で、食事制限を厳格にしすぎる必要はありません。脂肪についてもアマニ油、えごま油などのαリノレン酸、魚などに含まれるDHA（ドコサヘキサエン酸）やDPA（ドコサペンタエン酸）などn-3系脂肪酸を多く含む脂質をとるほうが望ましいとされています。腸内細菌叢の改善にとってはむしろ、バランスよく、多くの種類の食品をとることが重要です。