

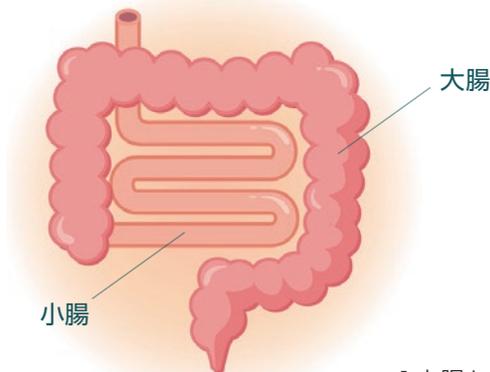


潰瘍性大腸炎



潰瘍性大腸炎とは？

潰瘍性大腸炎とは、大腸粘膜が炎症を起こし、びらんや潰瘍ができる病気です。大腸粘膜に対する異常な免疫反応や遺伝的素因などが原因になると考えられていますが、はっきりとしたことは分かっていません。特徴的な症状としては、下痢や血便、腹痛などがあり、重症になると、発熱や体重減少、貧血などの全身の症状が起こることもあります。



[大腸と小腸]

年齢層と男女比

潰瘍性大腸炎の発症年齢で最も多いのは、男女とも20代から30代ですが、若年者から高齢者まで、幅広い年代で発症する病気です。男女比は1:1で性別に差はありません。

潰瘍性大腸炎の治療

潰瘍性大腸炎の治療には、薬物療法と手術があります。基本的には、薬物療法による炎症の抑制と症状のコントロールを行い、重症の場合や薬物療法で効果がない場合に手術を行います。多くの場合には症状の改善や寛解（消失）が認められますが、寛解と再発を繰り返すこともあります。そのため、潰瘍性大腸炎の治療では、継続的な薬物療法により寛解の状態を維持し、症状の再発を防ぐことが重要です。

食生活に注意

症状が治まっている時期には、食事制限をする必要はありません。暴飲暴食を避けることや、栄養バランスのよい食事を規則正しくとるように心がけてください。

症状がひどいときには、炎症を起こしている状態であるため、腸への負担・刺激が少ない食事（**低残渣食***）を心がける必要があります。

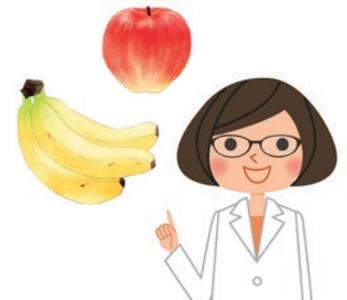
***低残渣食**とは？

食物繊維や脂肪の多い物・刺激の強い物・極端に冷たい物を控え、腸に負担をかけないように調整した食事のことをいいます。

低残渣食の例

主食	お粥、雑炊、うどん、そうめん
肉・魚	白身魚、刺身、豚ヒレ肉、鶏ササミ肉、鶏ムネ肉の脂身の少ない部分
野菜	繊維の少ない青菜の葉先、ブロッコリーの花、よく火の通ったニンジン
果物	バナナ、桃、リンゴなど水溶性食物繊維の果物

繊維の多いものでもミキサーにかけて繊維を断ち切るなど、調理法に工夫をすると食べられる食材が増えます。詳しく知りたい方は薬剤師や栄養士に相談しましょう。



【参考文献】

- 1) 難病情報センター：潰瘍性大腸炎
- 2) シンゲンメディカル：潰瘍性大腸炎ネットワーク