

IBDネットワーク通信

2015年春号

2015年3月発行
NPO 法人IBD ネットワーク
〒062-0933
北海道札幌市豊平区平岸3条5丁目7-20
りんご公園ハウス308号 IBD 会館内
info@ibdnetwork.org
<http://ibdnetwork.org>

旧暦で3月を「弥生（やよい）」と呼びますが、弥生の由来は、草木がいよいよ生い茂る月「きくさいやおいづき」が詰まって「やよひ」となったという説が有力だそうです。他に花月（かげつ）、嘉月（かげつ）、花見月、夢見月、桜月などの別名があります。どれも芽生えたばかりの緑や、咲きほころび始めた花たちがほんのりと淡く浮かぶ情景のようです。やがて卯月…。卯の花が咲く季節なのでこの名前という説が最有力だそうです。「う」は「初」「産」を意味する「う」という説もあります。一年の循環の最初をイメージしているそうです。

いずれにせよ、季節は春…。その味わいが幾分失せてきているとはいえ四季のある日本に生きていて幸せだと思えるのです。



“健康”に生きたい

WHO（世界保健機関）は、健康について、次のようにうたっています。

『健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも精神的にもそして、社会的にもすべてが満たされた状態にあること』これを見ると、パーフェクトでなければ健康とはいえない、と思ってしまうがちです。しかし、原文は英語で、その訳しかたでニュアンスが少々違ってくるようです。



かつては、むし歯が1本あっても健康ではないような、そんな気がしたものです。また、大勢の人がこなしていることができなかつたり、平均的な人よりも背が低かつたり、あるいは高かつたりといった、自分で描いた枠をはみだしてしまうと、それは「不健康」だと思ってしまうかもしれません。私たちIBD患者も「患者」だというだけで、健康なんて縁の遠いもののように思ってしまうがちです。

しかし、健康というものはある時点での固定した状態を表すことではありません。病気と健康は別個のものではなく連続したもので、健康は、大きな枠の中で、動いている状態、まさに日々毎日生きていく姿そのものといえるのではないのでしょうか。

つまり、自分らしく、いきいきと生活できているということが健康なのではないのでしょうか？病気や障害を持っていても、のびのびした気持ちで前向きに生活している人、社会と折り合いをつけて生活しているのであれば、健康といって良いと思います。反対に、見た目は丈夫そうでも、きゅうくつな気持ちでいたり、いじけた心でいる人は健康とは言えないのではないのでしょうか。



また、生活そのものが健康です。偏った食事や睡眠不足は体の調子を崩す原因になります。不快な症状を放っておいて、よくない生活習慣を続けていると何年もたってから病気になってしまうこともしばしばです。

いつまでも自分自身を大切にして良い人生を長く生きていきたいものです。

アッヴィ/エーザイ 自己免疫疾患 アートプロジェクト

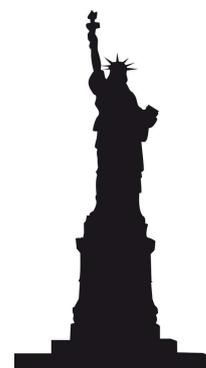
～疾患と生きる。私の新たな可能性～

について

昨年まで「IBDの日」イベントを共同で運営しました、賛助会員でもあるアッヴィ合同会社が共催されるイベント情報「自己免疫疾患アートプロジェクト～疾患と生きる。私の新たな可能性～」をいただきました。イベントの趣旨を検討した結果、IBDネットワークの正会員の皆様に情報を提供することにしました。

このイベントは、IBDだけでなく、自己免疫疾患と総称される、リウマチ、若年性突発性関節炎等に悩む方を対象とし、患者の視点で自分の心と体を自由に表現した作品コンクールです。多くの方が自己表現の一環として取り組んでいただけたら幸いです。

また、アッヴィ合同会社では、イベント拡散と応募者増のため、アートワークショップとして楽しくアート作品を作ることができる講習会（案）の講師派遣を準備されています。詳しくは、後日別途ご連絡しますが、今後、各会での総会や楽しいイベントとして活用できそうです。詳細が決まりましたら、各会の代表者にご連絡いたします。



《募集要項の概要》

応募資格：・自己免疫疾患（関節リウマチ・若年性突発性関節炎・強直性脊椎炎・尋常性乾癬・クローン病・潰瘍性大腸炎・腸管型ベーチェットなど）をもつ患者さん

- ・日本在住の方
- ・応募された作品がテレビや各種媒体で紹介されることに同意いただける方
- ・応募規約に同意いただける方

共催：アッヴィ合同会社、エーザイ株式会社

募集内容：・「テーマ：疾患と生きる。私の新たな可能性」に基づき、疾患と向き合いながらご自身のPERSPECTIVESで捉えた心とカラダ、症状の改善などから見出した日々の喜び、新たな目標や希望などを自由に表現し、作品の説明やエピソードを添えてご応募ください。

- ・作品は絵画、彫刻、立体造形、陶芸、写真、書道、版画、工芸、手芸などジャンルは問いません。
- ・応募作品はオリジナルで未発表の作品に限ります。
- ・作品のサイズは幅1メートル×高さ1メートル、奥行1メートル、重量20キログラム以内に限りませぬ。

応募方法：応募用紙に必要事項を全てご記入のうえ、作品の説明やエピソード（400字以内）と作品を一緒にご応募ください。（応募用紙は <http://www.abbvie.co.jp> からダウンロードできます。）

審査員：専門医、患者会代表を予定

賞及賞品：入賞作品（10名）

- 最優秀賞（1名）国内アートの旅ペア旅行券
- 優秀賞（1名）都内近郊美術館めぐり5万円分
- 審査員賞（3名）アート資材1万円分
- 佳作（5名）アート資材5千円分

結果発表：2015年6月末までに、入賞者の方に電話にてお知らせします。

表彰式：2015年7月31日（金）東京



※なお、このイベントの審査委員派遣をIBDネットワークに依頼され、協議の結果、TOKYO・IBD石橋副会長に快諾いただいております。



医療講演で聞いたなるほどな話

平成 26 年 11 月 30 日（日）、茨城県西生涯学習センター（茨城県筑西市野殿 1371）にて、茨城県西地区市民公開講座（座長：久野宗寛先生（下館胃腸科医院院長）、主催：杏林製薬株式会社、後援：茨城県）が開催されました。前半は、溝上裕士先生（筑波大学附属病院教授）による「炎症性腸疾患ってどんな病気？最近のトピックス」と題した医療講演、後半は、溝上裕士先生と岡純子先生（水戸赤十字病院栄養課長）による質疑応答形式の医療・栄養相談でした。

本稿は、後半の栄養相談からなるほどな話をまとめたものです。

Q: IBD 患者の中でも若い方や独居者が良く利用するであろうコンビニエンスストアの上手な利用の仕方はありますか？

A: 最近のコンビニエンスストアはメニューも増えてとても利用しやすくなっています。

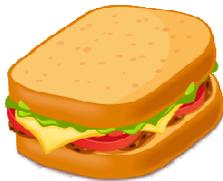
おすすめは弁当ですが、たくさんの種類が入っている弁当が良いでしょう。揚げ物のおかずが入っている場合は、揚げ物は食べないか、ころもをとり除いてから食べることで油の摂取量を調整できます。

弁当でなくてもおにぎりを2つしっかり食べるのも良いでしょう。おかずとしては野菜をレンジで加熱して温野菜にすると食べやすくなりますよ。パスタやグラタンなどのソース系の食品は、脂肪分が多いので避けましょう。

Q: サンドイッチはパン（炭水化物）にハムや玉子（タンパク質）と野菜（ビタミン）で食事のバランスがとれていると思われませんが、いかがでしょうか？

A: 玉子サンド、シーチキンサンドはマヨネーズがたくさん入っています。マヨネーズは脂肪なので良くないのです。

パンを食べるのならサンドイッチではなくロールパンのほうがましです。ロールパンにゆで卵（塩を振りかける）を組み合わせると脂肪が抑えられます。



Q: カップスープなどのスープ類はどうですか？

A: ポタージュ系は脂肪が多いので避けましょう。はるさめ、マンナン系も不消化物なので避けましょう。スープ類は味噌汁をおすすめします。

Q: 具材も多くて消化に良いからとシチューを食べるのはどうですか？

A: シチューのルーは、小麦粉と油で作られています。脂肪分が多く入っているので避けましょう。コンソメでジャガイモと野菜を煮込んだもののほうが良いでしょう。

Q: 食物繊維は避けるべきですか？

A: キャベツやニンジンなどは繊維を断ち切る方向に切って食べるように切り方の工夫をしましょう。



Q: 脂肪摂取量の簡易計算法について教えてください。

A: タンパク質の食材に含まれる脂肪量を考えればよいのです。

肉（1切れ）、魚（1切れ）、豆腐（1/4丁）、鶏卵（1個）の4種類のたんぱく質食材のうち、毎食2種類を食べると1日分の脂肪摂取量は合計で約20gとなります。あとは、一日分の調理油を10g（大さじ1杯弱）に抑えれば、脂肪摂取量を1日30グラムに抑えることができます。

Q: 最後に、食事全般の注意点がありますか？

A: 食生活の欧米化は否定できません。これは、子どもたちの体型にも現れていて、食事の影響力の大きさを痛感しています。メタボリック症候群の問題もあり、今後もいろいろな病気が増えると予想されています。平均寿命は延びていますが、健康寿命は短くなっているようです。

基本の和食に戻って、米、魚を中心とした食事をとりましょう。野菜不足も課題となっています。もっと意識して野菜をとりましょう。昔ながらの特別じゃない献立を習慣づけましょう。

（以上）



【いばらき UCD CLUB 吉川祐一】

IBD 意識調査アンケート ご協力のお願い



コヴィディエン ジャパン株式会社（旧ギブン・イメージング株式会社）から、以前皆様にご案内した通り、IBD患者の実態アンケート調査を2015年4月30日まで実施しています。

この調査は、IBD患者の社会的問題を浮き彫りにして、その問題解決策を探り、社会に向けて情報発信する目的で行われています。

今後さらに一人でも多くの患者さんにご回答をいただくことで私たち患者の役に立つ情報が増え、また、調査でデータの説得力が増すことによって世間のIBDに対する理解が深まると考えています。まだ回答をされていない方はぜひアンケートに協力するようお願いいたします。

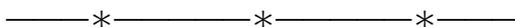
★アンケート回答方法

URL：<http://rsch.jp/eqt1/?ibd>

★QRコード



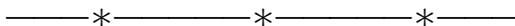
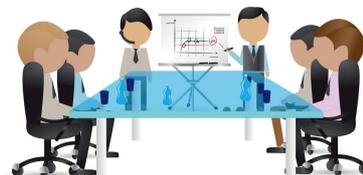
にアクセスし、アンケートにお答えください。



理事会の日程と会場が決まりました

日にち：2015年9月13日（日）

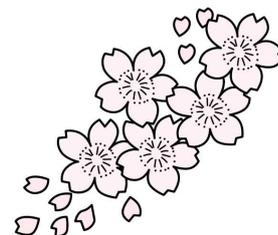
会 場：かながわ県民センター 604号室
（神奈川県横浜市神奈川区）横浜駅西口から徒歩5分



結びに…

今号は“かながわCD”が担当しました。

難病法施行後、神奈川県では受給者証が2月末まで届かないといったことがありました。みなさんの地域ではいかがでしたでしょうか？また、制度が変わったことによってどんな影響があったのでしょうか？IBDネットワークやお近くの患者会に体験や意見をお寄せ下さい。



次回のIBDネットワーク通信の発行は2015年6月ごろの予定です。担当は、中部・近畿です。

賛助会員（順不同）

2015年2月末現在10社の登録・申し込みをいただいております。
ありがとうございます。

旭化成メディカル株式会社様、アッヴィ合同会社様、コヴィディエン ジャパン株式会社様、杏林製薬株式会社様、株式会社 JIMRO 様、田辺三菱製薬株式会社様、株式会社エコファクトリー様、淀川食品株式会社様、株式会社三雲社様、テルモ株式会社様