

奈良便り PART 2

小坂 懸司

関西に来て3年目に入ったが、またまたしつこいセキに悩まされている。

主治医いわく、4月～5月の関西は中国大陸から降り注ぐ黄砂に見舞われて、2005年から、毎春秋、(セキ喘息患者)が急増している。ただし喘息ではない。

1日中、セキが出るのでくらくらするし、なによりも精神的に凹む。

でもまあ今年も、治療のかいあって回復してホッとしている。はあ～しんどかった。

ところで最近の小坂は、すぐれものの「あるもの」を入手(主治医の勧め)して、とても気に入っている。なにしろ大腸がないから、6月から9月の間は脱水になりやすい。でも、残業と出張が多い商売なので、いつも簡単には病院に行って点滴を打ってもらうわけにはいかない。

「ねえ先生、なにか良い方法ない？」

と、困って主治医に相談すると、

「せやったら、ごっつエエもんが、ありまんがな」

と、関西弁ドクターが取出したのが、ジャジャー【ソリタT顆粒】である。

T2が急性期用、T3が維持用だが、IBD患者にはT2が



良いだろう。

簡単に説明すると、水分と電解質を補給する、飲むタイプの点滴である。

コップと水さえあれば、いつでもどこでも、点滴ができる。超便利もの。

しかもはた目には

「水を飲んで休憩してはるんやな」くらいのものだ。

周囲に、ひ弱で頼りないイメージを与えずにすむ。

仕事に差し支えない。勤め人にとってこれは大事。

さらに主治医いわく

「注射タイプの点滴は、健康保険が一般に普及している日本と、欧米の金持ちくらいもんやで。世界の8割は、これだっせ。正味のはなし。アフリカで、日本円で1本35円もする点滴針なんてとてもとても。みんな知らへんのや」

確かにそうである。

(世界のウメザワ)ではないが「納得」した。

以来、どこへ行くにも財布の中には(ソリタT2顆粒)がある。

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

(脱水症状やソリタについては主治医とご相談下さい)

な な か ま の 会

事務局: 742-1107 山口県熊毛郡平生町大字曾根2187-3

南 眞治 0820-57-1145

south@mx5.tiki.ne.jp

クローン病の食事 URL: <http://south.raindrop.jp/ibd/>

I B D ニ ュ ー ス

【MAP 菌】

クローン病の発症と関係する(らしい)マイコ・バクテリウム・パラ・ツベルクローシス菌(MAP)別名「ヨーネ菌」にもついて、5月13日参議院農水委員会で日本共産党の国会議員が質問しました。

アメリカ合衆国からの乳製品の輸入品についてヨーネ病の検査をしていないことを指摘、合衆国からの乳製品にも検査をすることを求めました。

日本でもヨーネ病の牛から搾乳した牛乳が出荷され、全量回収されたことがあります。2007年10月24日から神奈川、千葉、茨城、埼玉、静岡、長野、東京の1都6県の日本ミルクコミュニティ海老名工場で製造された1リットルパック62万188本が自主回収されました。

現在、国産バターの不足から海外のバターが輸入されるようになり、同様な注意が必要になってきたようです。

【炎症腸炎の発症メカニズムの解明】

北海道大学遺伝子病制御研究所が炎症性腸炎の発症のメカニズムを解明したと5月12日発表しました。(京都新聞5月12日)

炎症性腸疾患を引き起こす原因が、体内のリンパ球の一種CD8T細胞の異常増殖によりインターロイキン17(IL17)という物質が産出され、IL17が炎症を引き起こすことが分かりました。

消化管や腸管ではインターロイキン6(IL6)という物質(サイトカイン)がCDST細胞の増殖を手助けします。そこでCDST細胞の増殖を手助けするIL6の中和抗体を投与してやるとマウスの大腸

内の炎症がほぼなくなることが確認されました。

【トシリズマブ】

現在、IL6受容体抗体をブロックする薬としてトシリズマブ(商品名:アクテムラ)が重症の関節リウマチの治療薬として承認されています。

インフリキシマブ(商品名:レミケイド)が効かないクローン病の患者さんの治験に使われているようです。

【インフリキシマブ】

クローン病の治療薬としてインフリキシマブ(商品名:レミケイド)の使用が一般的になってきましたが、インフリキシマブを使っている人に聞いてみたところ、ろう孔で困っている人にはめざましい効果があります。単回投

与でなく八週おきの連続投与をしてもらっているようです。

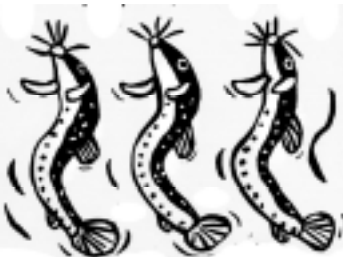
投与直後、ろう孔の閉鎖などの効果がありますが、繰り返して投与していると、効きが薄れてくるようです。投与間隔を短くするなどの工夫もあるようです。

インフリキシマブは緩解維持の効果はあまりないようなので、緩解維持をどうするかが課題です。

【慢性炎症を起すタンパク質を発見】

京都大学工学研究科の森泰生教授(生化学)のグループが潰瘍性大腸炎などの慢性炎症で重要な役割をはたすタンパク質を突き止めました。(京都新聞6月9日)

炎症は、さまざまな原因で起きますが、免疫反応のひとつであるマクロファージ



(貪食細胞)が活性因子を出し、白血球の一種の好中球が活性酸素を過剰に作ることで炎症は生じます。

活性因子を抑えれば、好中球は集まりませんが、活性因子ができるメカニズムが分かりませんでした。

研究グループは、マクロファージの細胞膜のTRPM2に注目、TRPM2は細胞内にカルシウムイオンを取り入れる穴(チャンネル)を作るタンパク質。TRPM2をつくらないマウスで実験すると好中球が集まらないことが分かった。このマウスに化学物質を飲ませ、潰瘍性大腸炎にする実験でもTRPM2のできないマウスは潰瘍が抑えられました。

TRPM2は活性酸素によってカルシウムを取り込んでいますが、慢性腸炎ではTRPM2の働きが暴走し、活性因子が過剰にできるという。

【特定疾患の申請書類はコピー】

特定疾患医療受給者証の更新の季節となりました。申請書類を提出するときは、コピーをとっておきましょう。来年書類を作成するのに役立ちます。万トラブルのときにも水かけ論をしないで済みます。

特定疾患の受給者証が一度切れると、増悪した場合、「新規」として申請する必要があります。

軽症であまり通院する必要がない人でも定期的に通院し、増悪の兆しを見つけるようにしましょう。また、増悪してもすぐ対処できるようにしておくといいでしょう。

一旦病院と縁が切れると、なかなか行

き辛いものです。

【自家骨髄移植療法】

骨髄液の中には幹細胞が多く含まれていることから、骨髄移植が再生医療として話題になっています。

自分の骨髄液を使うため、拒否反応がなく、骨髄移植については多くの症例があるので比較的安全な方法としておこなうことができます。炎症性腸疾患に応用する研究が進むといいですね。

【短 信】

ラジオ体操をしています。両親が以前テレビの時間(06:30)に合わせやっていたが(今はやっていない)私はどうもその時間に起きて体操をするのができず、

時々画面を眺めているだけでした。

ある時ふと思ったのですが、ラジオ体操の番組を録画しておいて、あとから再生してやればいいのかということに気づきました。

そこでビデオに録画。目が覚めてから(7:30)再生、それを見て体操をしています。

学生時代、ラジオ体操にはあまりいい印象はありませんでしたが、やってみると少し汗をかくくらいの運動量があります。

調子に乗って朝、昼、午後とやってみたこともありましたが、それでは長続きしないこともあり、今は朝だけです。

ラジオ体操の録画は、今ではMDに録音して音だけにして使っています。

これで病気が治る訳ではありませんが、午前中の調子がいいですよ。

(文責：南眞治)



1週間の食事を記録してみました4 南 眞治 (CD)

0401 _____ (火) 晴れ

・映画「靖国」上映中止に文科相が「遺憾」表明
エレンタール(4包、新グレープフルーツ味、新オレンジ味)、ペンタサ(16錠)、ピタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)、便通：4

朝食：お粥(215g)、納豆(14g)、味噌汁：豆腐、サツマイモ、カボチャ、キャベツ(801g)



午前：紅茶(Ceylong、NOVA)

昼食：エレンタール

午後：紅茶(Ceylon、Lipton)

夕食：お粥(234g)、納豆(13g)、温ハクサイ(92g)、煮しめ：コイモ、ニンジン、コンニャク、シイタケ(214g)、野菜サラダ：トマト、キュウリ、サニーレタス、パーミセリー(167g)、リンゴ(1/4個)、もち(1個)

0402 _____ (水) 晴れ

・横浜タクシー運転手殺害事件で脱走米軍兵士が殺害を自供
エレンタール(4包、新グレープフルーツ味、新オレンジ味)、ペンタサ(16錠)、ピタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)、便通：3

朝食：お粥(239g)、納豆(13g)、味噌汁：豆腐、サツマイモ、カボチャ(770g)

午前：紅茶(Ceylon、Lipton)

昼食：お粥(202g)、うどん：1/2玉(193g)、煮しめ：コイモ、ニンジン、ハス、コボウ、コンニャク、シイタケ(208g)、和え物：モヤシ、ハウレンソウ(140g)



夕食：エレンタール、バナナ(1本)、ワカメうどん(1杯)、紅茶(Ceylon Uba、Wedgwood)

0403 _____ (木) 晴れ、風強し

・タクシー強盗殺人の容疑者の米兵を逮捕
エレンタール(4包、新グレープフルーツ味、新オレンジ味)、ペンタサ(16錠)、ピタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテ

イン(2錠)、便通：4

朝食：お粥(246g)、味噌汁：豆腐、カボチャ、サツマイモ、ジャガイモ、タマネギ(649g)

昼食：お粥(232g)、納豆(15g)、うどん：1/2玉、ネギ(166g)、肉なし肉ジャガ：ジャガイモ、タマネギ、ニンジン(205g)、和え物：キャベツ、ゴマ(128g)、リンゴ(1/4個)

午後：紅茶(ニルギリ)

夕食：お粥(299g)、納豆(15g)、ハクサイ煮物：ハクサイ、豆腐、ニンジン、コイモ

(367g)、野菜サラダ：トマト、モヤシ、ブロッコリー(178g)、リンゴ(1/3個)、バナナ(1本)、草餅(1個)



0404 _____ (金) 晴れ

・大ガソリン暫定税率について参院で審議再開
エレンタール(4包、新グレープフルーツ味、新オレンジ味)、ペンタサ(16錠)、ピタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)、便通：4

朝食：お粥(270g)、納豆(13g)、味噌汁：豆腐、サツマイモ、カボチャ(840g)、豆腐(160g)、大根おろし(95g)、草餅(1個)

午前：紅茶(Ceylon、NOVA)

昼食：お粥(268g)、納豆(9g)、うどん：1/2玉、ネギ、大根おろし(160g)、肉なし肉ジャガ：ジャガイモ、タマネギ、ニンジン(160g)、おもち(1個)

午後：紅茶(Ceylon、Lipton)

夕食：お粥(221g)、納豆(17g)、ハウレンソウ(69g)、煮しめ：コイモ、ニンジン、ゴボウ(233g)、リンゴ(1/3個)、もち(1個)

0405 _____ (土) 晴れ、

・福田内閣支持率26% (共同通信)
エレンタール(4包、新グレープフルーツ味、新オレンジ味)、ペンタサ(16錠)、ピタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)、便通：4

朝食：お粥(231g)、納豆(18g)、味噌汁：豆腐、サツマイモ、カボチャ、ネギ(575g)、大根おろし(81g)、おもち(1個)

午前：紅茶(Ceylon、NOVA)

昼食：お粥(254g)、納豆(10g)、うどん：1/2玉、ネギ(255g)、大根煮物：大根、コイモ、ニンジン(212g)、野菜サラダ：レタス、ブロッコリ

一、キュウリ(125g)、リンゴ(1/3個)

午後：紅茶(ヌワラエリヤ)

夕食：お粥(214g)、納豆(9g)、にゅうめん:そうめん、ネギ(226g)、
ハウレンソウ(53g)、
ジャガイモ炒め:
ジャガイモ、ニンジン、ピーマン、
パーミセリー(181g)



0406 _____

(日) 晴れ

・久栗坂漁港所属のホタテ漁船が行方不明、
青森県

エレンタール(4包、新グレープフルーツ味、新オレンジ味)、
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、
タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)、
便通：4

朝食：お粥(277g)、納豆(12g)、味噌汁:豆腐、
サツマイモ、カボチャ、ネギ(740g)、豆腐(79g)、
大根おろし(135g)

午前：紅茶(ニルギリ)

昼食：うどん:1玉、ネギ(1杯)、バナナ(1本)

午後：紅茶(ニルギリ)

夕食：お粥(296g)、納豆(19g)、ハウレンソウ(102g)、
コンニャク(47g)、肉なし肉ジャガ:
ジャガイモ、ニンジン、タマネギ(163g)



0407 _____ (月) 曇り

・ロンドンで聖火リレーが妨害を受ける

エレンタール(2包、新グレープフルーツ味、新オレンジ味)、
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、
タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)、
便通：4

朝食：ご飯(111g)、納豆(7g)、味噌汁:豆腐、
サツマイモ、カボチャ(663g)、豆腐(77g)、大根おろし(99g)

午前：紅茶(Ceylon、Lipton)

昼食：お粥(202g)、うどん:1/2玉、ネギ(193g)、
煮しめ:コイモ、ニンジン、ハス、
コボウ、コンニャク、シイタケ(208g)、
和え物:モヤシ、ハウレンソウ(140g)



午後：紅茶(ニルギリ)

夕食：お粥(232g)、納豆(21g)、菜の花(90g)、
野菜いため:ハクサイ、タマネギ、ニンジン、
緑豆ハルサメ(256g)、リンゴ(1/3個)、おもち(1個)

0408 _____ (火) 曇り
・ペットボトル入りのお茶から農薬のクリホサートを検出、
兵庫県加東市

エレンタール(2包、新グレープフルーツ味、新オレンジ味)、
ペンタサ(16錠)、ビタメジン(3錠)、
タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、大建中湯(2包)、
健康補助食品：鉄(2錠)、亜鉛(2錠)、ルテイン(2錠)、
便通：4

朝食：お粥(225g)、納豆(15g)、味噌汁:豆腐、
サツマイモ、カボチャ、ネギ(637g)、大根おろし(141g)、
バナナ(1本)

午前：紅茶(Ceylon、NOVA)

昼食：お粥(278g)、納豆(16g)、うどん:3/2玉(57g)、
大根煮物:大根、コイモ、ニンジン(147g)、
リンゴ(1/3個)、おもち(1個)

午後：紅茶(Ceylon、Minton)

夕食：お粥(264g)、納豆(18g)、ハウレンソウ(105g)、
ひじき:ヒジキ、ニンジン(52g)、肉なし肉ジャガ:
ジャガイモ、タマネギ、ニンジン(199g)、
赤飯:モチゴメ、ウルチマイ、アズキ(125g)、
リンゴ(67g)



	1月			
2月		3月		
4月				
CRP	0.96	-	-	0.56
白血球	5500	-	-	-
体重 (kg)	83.00	82.90	82.00	81.65

- ・この週は3月25日の未明から通過障害になりました。
- ・エレンタールを2包にしましたが、4月末にかけて下痢が続き、5月にエレンタールを6包に増やしました。現在は4包。



総会・手打ちうどんの会(周南健康保健センター)の報告

1.手打ちうどんの準備

今年も「手打ちうどんの小麦粉」を用意、特別な塩も用意しました。



2.出汁の準備

出汁も手作りしました。花がとお、削りぶし、日高こんぶを用意、地元の「いちまる」しょうゆのうす口を使いました。



3.出汁作り

ミネラルウォーターを入れた鍋に日高こんぶを入れゆっくり加熱し、沸騰してきたらかつお節、削り節を入れました。みりん、お酒、薄口しょうゆで出汁を作りました。

4.ボールで粉を混ぜる



小麦粉(1人100g)を計測し、塩(5g)を加え、水(42cc)で混ぜていきます。

少しづつ水を加え、耳たぶの固さぐらいになるようにこねていきます。

5.寝かせる

こねた小麦粉をビニールに入れ、一時間程度寝かせます。



6.総会

今年も会長の小坂が出席しました。

総会の前、自己紹介をかね、自分の病状を話してもらいました。



平成19年度に会費を払った会員は59人(登録会員数95人)中、出席者7人、委任状35人(小坂宛28枚、南宛7枚)で総会が成立しました。

第1号議案から第4号議案と、報告1~3号までを報告し議決いたしました。

7.足で踏んで粘りを出す

約1時間寝かせ、ビニール袋に入れた小麦粉を足で踏みます。



8.製麺する

小麦粉を踏み、板の上で、麺棒を使って薄く延ばしていきます。



9.麺の形にカットする

薄く延ばした麺を、包丁を使い、麺の形に切っていきます。手打ちうどんの製麺工程で一番重要な工程です。いい加減に切ると、いい加減なうどんが、ていねいに切るとていねいなうどんができます。



このとき、名古屋風のきしめんのサイズにカットした班もありました。

10.麺をほぐす

細く切った麺をよくほぐし、茹でる準備をします。



11.麺を茹でる

よくほぐした麺を熱湯で茹でます。たっぷりの熱湯の中に手打ちうどんの麺を入れ、中まで茹であげます。



12.ぬめりをとる



茹であがったうどんにはぬめりがついているのでそのまま食べると食感が悪くなります。流水でぬめりを落します。

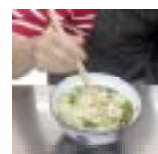
13.もう一度暖める

別の鍋の熱湯でもう一度暖めます。これに出汁をかけ、手打ちうどんが完成しました。



14.試食

試食タイムは、ゆで上がった班からおこないました。



(文責・撮影:南真治)

会員各位

2008年6月20日

ななかまどの会

座談会のお知らせ

下記のとおり、柳井市のアクティブやないで座談会を開きます。

柳井地区での初の座談会（情報交換・相談会）の開催です。近くに白壁の街なみがあります。観光がてらお越し下さい。今回は、会長の小坂が出席します。

生命保険について、三井生命から説明を予定しております。興味のある方のご参加をお待ちしております。

潰瘍性大腸炎・クローン病について、患者とその家族でお互いの体験談など情報交換をしましょう。

記

日時 2008年8月10日（日）13:30～16:00

場所 柳井市 アクティブやない 音楽室 〒742-0021 山口県柳井市柳井 3718--16

TEL 0820-24-0081

JR 柳井駅から徒歩 10 分

駐車場スペースがありません（隣の体育館と共用）

連絡先：

ななかまどの会（事務局）

742-1107

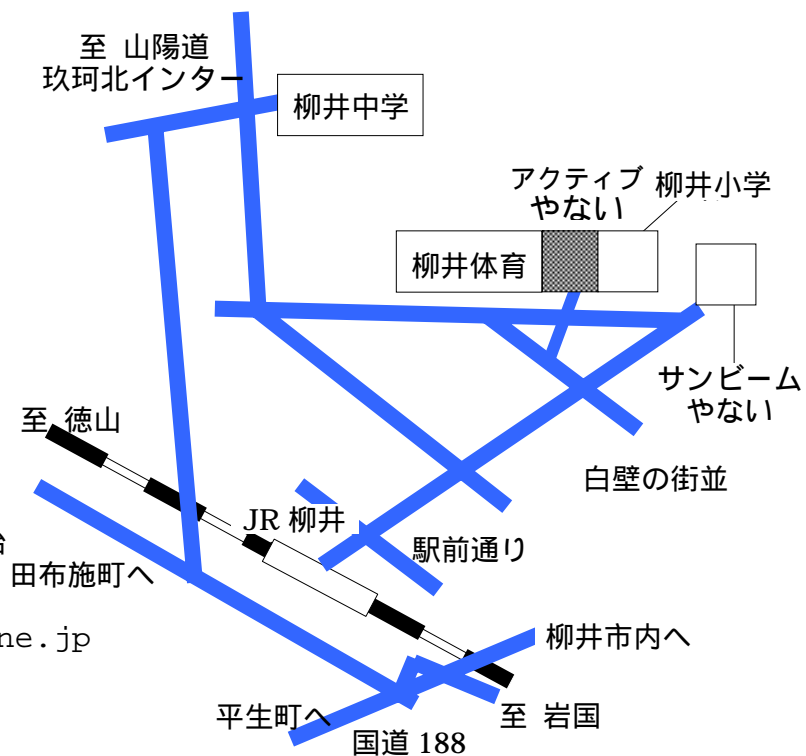
山口県熊毛郡

平生町大字曾根 2187-3

南 眞 治

TEL 0820-57-1145

Email: south@mx5.tiki.ne.jp



会員各位

2008年6月20日
ななかまどの会

座談会のお知らせ

久しぶりに、萩市で座談会（情報交換・相談会）を開きます。本格的な夏に入る頃ですが、潰瘍性大腸炎・クローン病の療養生活について患者さんとその家族でお互いの体験談など情報交換をしようと思います。

記

日時 2008年7月20日（日）13:30～16:00
場所 萩市市 サンライフ萩 教養文化室 2
〒758-0002 山口県萩市大字土原 562
TEL 0838-26-1333

JR 東萩駅から徒歩 10 分

駐車場スペースが少しあります

連絡先：

ななかまどの会（事務）

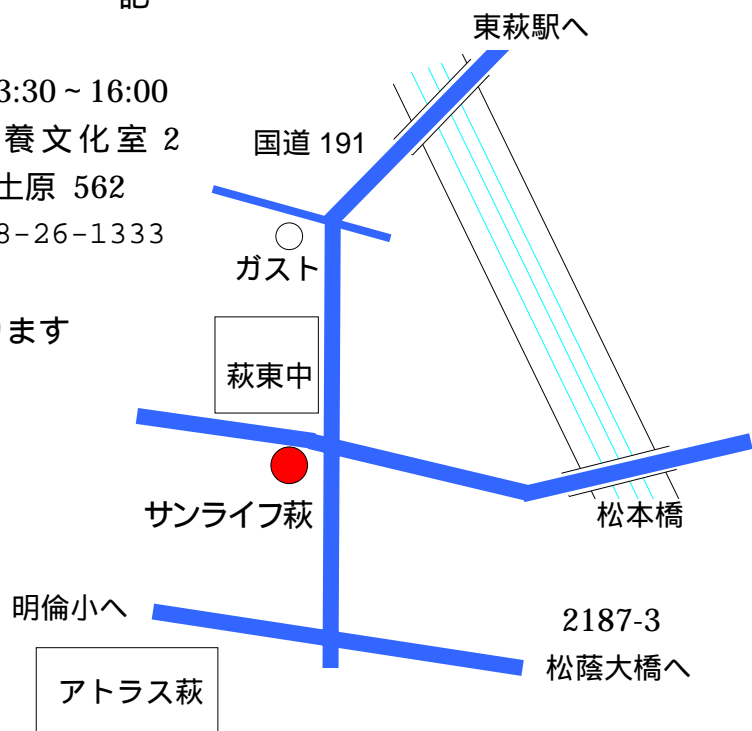
742-1107

山口県熊毛郡平生町大字曾根

南 眞 治

ssTEL 0820-57-1145

Email: south@mx5.tiki.ne.jp



観光案内

萩八景遊覧船

光遊覧船萩の自然や城下町を水上から楽しめます。

約 40 分の遊覧コース（定員 12 名）

料金 / 大人 1,200 円、子供 600 円

萩城跡そばをスタートし、堀内伝統的建造物群保存地区を眺めながら橋本川へ。

詳しいお問い合わせは、萩市観光課 0838-25-3139 まで。



送 付 の ご 案 内

平成20年6月20日

各 位



会報を同封しました

会報を同封します。
それではよろしくお願
い
します。

ななかまどの会 事務局
事務局 〒742-1107
山口県熊毛郡平生町
大字曾根 2187-3
南 眞治
south@mx5.tiki.ne.jp
0820-57-1145(Tel/Fax)

つぎの小冊子をいただきました。

「潰瘍性大腸炎とクローン病の皆さんへ
皆さんを支える社会制度とその他の支援」

難治性炎症性腸疾患に関する調査研究班

青・黒二色刷り、39ページ、A4....142g 〒200

難病の人が受けることができる社会制度の解説です。

「患者さんと一般の方々のための

潰瘍性大腸炎ガイドライン解説」

難治性炎症性腸障碍に関する調査研究班プロジェクト研究グループ

青色・黒二色刷り、43ページ、A4.191g 〒240円

UCの治療法について、軽・中・重症の症状ごとに網羅的に解説してあります。

小冊子をご希望の方は送料の切手を同封してお申し込み下さい。

「潰瘍性大腸炎とクローン病の皆さんへ
皆さんを支える社会制度とその他の支援」
難治性炎症性腸疾患に関する調査研究班
142g 〒200円

「患者さんと一般の方々のための
潰瘍性大腸炎ガイドライン解説」
難治性炎症性腸障碍に関する調査研究班プロジェクト研究グループ
191g 〒240円

742-1107
山口県熊毛郡平生町
大字曾根 2187-3
南 眞治 行

切り取って同封下さい。
切り取って封筒にお貼り
下さい。
2冊の場合は390円になります。