

UCへのインフリキシマブ保険適用

南 眞治(CD、大腸亜全摘)

手打ちうどんの会と総会をおこないました。今年は手打ちうどんを打つ板(麺台)を新しくしました。インターネットショッピングで探してみると麺台は数種類販売されていました。自家製麺ブームのためか比較的安く提供されており、桐の材質のものを求めました。また麺台が入る袋がないものか探してみると、自転車を列車で運ぶ際、自転車を入れる輪行バッグが最適と分かり購入しました。

例年と同じように小麦粉 100g にたいし、水 42ml に塩 5g を溶かしたものをボウルで混ぜ、耳たぶぐらいの堅さにして寝かせました。

約 1 時間半寝かせる間、総会を開きました。総会の参加者は 6 人でした。総会終了後、時間があつたので参加者と療養生活のことについて話し合いました。

山口市から初めて参加した会員(女性、CD)は自分で食事を作っていましたが、献立だけでなく、「エネルギーまで計算してしまうんですよ」と同伴したお母さん



がこぼしてしまいました。三食の献立の記録と重量を計測するだけでも少々時間がかかってしまいますが、エネルギー計算までしてしまうとは凄いですね。

そうこうしているうちに時間になり、こねて寝かせた小麦粉をビニール袋に入れて足で踏み、麺台で薄く伸ばしていききました。

うどんは茹でると麺は少し太くなります。これを計算に入れ、「ちょっと細すぎるのでは」というくらいで切るのがコツです。麺の仕上げりはここで決まります。

打ち上がった麺はたっぷりのお湯で茹で上げれば、ぬめりもありません。たっぷりのかつおぶし・削りぶし(さば、むろあじ)でとった出汁に、煮切りみりん(みりんを火であぶりアルコールを飛ばしたもの)、日本酒、薄口醤油で味

を整えたうどんつゆを加え頂きました。

インフリキシマブ(レミケード)が潰瘍性大腸炎に保険適用

クローン病で使われてきたインフリキシマブ(商品名:レ

な な か ま だ 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/>

ミケード)が7月から潰瘍性大腸炎で保険適用になりました。

CDでもUCでも炎症が起きるとそれを促進させるTNF- というタンパク質が放出されます。インフリキシマブはTNF- を中和し、炎症を抑える働きがあります。

CDではあまり治療法がなかったろう孔に絶大な効果がありました。

UCで対象となるのは、ステロイド依存(ステロイドを止めると増悪する)やステロイド抵抗性(ステロイドが効かない)のようです。

インフリキシマブはCDでは緩解維持療法として8週おきに投与(点滴)することが現在普通になっています。UCではこれが認められず、緩解導入のための単回投与(一回だけ)となるようです。

したがって、インフリキシマブで緩解導入した後は免疫調節(抑制)剤で緩解維持を図るようになるようです。

CDへのインフリキシマブ投与でもまったく効果が現われない事例や、連続投与の効果が薄くなっていく事例が見られます。これは、インフリキシマブはネズミのキメラ抗体を使った生物由来の製剤であるため、体内でその抗体ができるのではないかと考えられているようです。

10月には同じ抗TNF- で、すべてヒトの抗体を使ったエタネルセプト(商品名:エンブレル)が保険適用(CD)になるという噂があります。また抗TNF- のアダリムマブ(商品

名:ヒュミラ)もいずれ保険適用になるとみられています。いずれも現在、関節リウマチで保険適用され、指導を受ければ自分で皮下注射できます。(CDは自己注射ができるか不明)

CDの痛みについて

クローン病で関節や体が痛いことがときどきあります。私もCDの初期、手足の指や関節が痛かったり、緩解後も、朝起きると手がこわばったり、バネ指(親指がバネのようにカクンと曲がる)症状が出たこともありました。

これらは一過性の症状でしたが、長期に続く人もいます。こうした痛みはCDやUCを治療すれば治ります。しかし、緩解なのに痛みやこわばりがずっと続く場合があります。

以前聞いた医療講演会(UC)では、こうした痛みはペインクリニック(痛み専門の外来)で相談して欲しいということでした。

しかし、こうした痛みやこわばりは炎症性腸疾患から由来していると思われ、IBDの専門家が対応して欲しいものです。

山下達郎のサンデーソングブック

日曜日の午後2時FM放送でシンガーソングライターの山下達郎の「サンデーソングブック」という番組があります。洋楽オールディーズの専門番組です。どちらかというとならぬ年輩のリスナーが多く、面白い味を出しています。試聴してみてください。

クローン病の食事を記録してみました 南 眞治 (CD)

0724 _____ (土) 晴

・スイスの高原鉄道で列車が脱線転覆日本人観光客1人が死亡
 エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペンタサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、健康補助食品：鉄剤(2錠)、亜鉛剤(2錠)、便通：5
 朝食：お粥(272g)、納豆(21g)、みそ汁：豆腐、タマネギ、キャベツ、ジャガイモ、サツマイモ、オクラ、ナス(700g)、浅漬け：キュウリ、ナス(39g)、焼きナス(66g)、バナナ(1本)、リンゴ(66g)
 午後：紅茶(ダージリン、TeaMail)
 昼食：お粥(259g)、納豆(15g)、スパゲティ・ナポリタン：パスタ、タマネギ、ニンジン、ピーマン(297g)、和え物：ゴマ、ササゲ(70g)、いなり寿司(150g)



夕食：ばら寿司：すし飯、錦糸タマゴ(220g)、野菜いため：マルニー、ニンジン、タマネギ、ナス(239g)、野菜サラダ：トマト、モヤシ、キュウリ(233g)、焼ナス(336g)

0726 _____ (月) 晴

・宮崎県の口蹄疫で外出自粛を解除
 エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペンタサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、健康補助食品：鉄剤(2錠)、亜鉛剤(2錠)、便通：6
 朝食：お粥(274g)、納豆・花オクラ(95g)、みそ汁：豆腐、タマネギ、キャベツ、オクラ、ナス(647g)、又カ漬：キュウリ(70g)、リンゴ(64g)
 午前：紅茶(ヌワラエリヤ、10:00am-03:00pm)
 昼食：お粥(301g)、ゴマ和え：オクラ(83g)、そうめん(350g)、ばら寿司：すし飯、錦糸タマゴ(94g)、カボチャ煮物(208g)、トマト(125g)



午前：紅茶(ミルクティブレンド、TeaMail)
 夕食：お粥(279g)、花オクラ(40g)、又カ漬：キュウリ、ナス(50g)、酢のもの：キュウリ、ソウメンカボチャ(83g)、野菜サラダ：トマト、タマネギ、オクラ(345g)、スパゲティ・ナポリタン：パスタ、タマネギ、ニンジン、ピーマン、ナス(381g)

0725 _____ (日) 晴

・白鵬が三場所完全優勝
 エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペンタサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、健康補助食品：鉄剤(2錠)、亜鉛剤(2錠)、便通：5
 朝食：お粥(264g)、納豆(14g)、みそ汁：豆腐、タマネギ、キャベツ、ジャガイモ、サツマイモ、オクラ、ナス(680g)、又カ漬：キュウリ(10g)、リンゴ(73g)
 午前：紅茶(ピンテージ・ダージリン、Lipton)
 昼食：ばら寿司：すし飯、錦糸タマゴ(127g)、焼ナス(130g)、そうめん(320g)、キンピラ：ゴボウ、ニンジン、コンニャク、ソーセージ(75g)、カボチャ煮物(140g)
 午後：紅茶(ニルギリ、10:00am-03:00pm)



0727 _____ (火)、晴

・辻元清美衆議院議員が社民党を離党表明
 エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペンタサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、健康補助食品：鉄剤(2錠)、亜鉛剤(2錠)、便通：5
 朝食：お粥(301g)、納豆(18g)、みそ汁：豆腐、タマネギ、キャベツ、オクラ、ナス(691g)、又カ漬：キュウリ(84g)、しそこんぶ(9g)、バナナ(60g)、リンゴ(87g)
 午前：紅茶(ミルクティブレンド、TeaMail)
 昼食：お粥(320g)、納豆(17g)、ソバ(160g)、酢の物：ソウメンカボチャ(86g)、カボチャ煮物：カボチャ、サンドママ(213g)、シャケ(37g)、スモモ(64g)
 午後：紅茶(ニルギリ、



10:00am-03:00pm)

夕食：お粥(254g)、納豆(17g)、冷や麦(282g)、佃煮：ゴーヤ(24g)、酢の物：ソウメンカボチャ(69g)、野菜いため：タマネギ、ニンジン、ピーマン、ナス、マルニー(400g)、野菜サラダ：トマト、タマネギ、オクラ(373g)

0728 _____ (水)曇り、雨

・千葉法務大臣立ち会いの下2人の死刑が執行
エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペントサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、健康補助食品：鉄剤(2錠)、亜鉛剤(2錠)、便通：5

朝食：お粥(279g)、納豆(16g)、みそ汁：豆腐、タマネギ、キャベツ、オクラ、ナス(962g)、ゴーヤの佃煮(27g)、トマト(139g)、桃(41g)



午前：紅茶(ヌワラエリヤ、TeaMail)

昼食：お粥(301g)、納豆(14g)、焼きうどん：うどん、タマネギ、ニンジン、ピーマン(548g)、モロヘイヤ(98g)、カボチャ煮物(92g)

夕食：お粥(286g)、納豆(20g)、ソバ(320g)、カボチャ煮物：カボチャ、コンニャク、サンドマメ(120g)、焼きナス(176g)、トマト(200g)

0729 _____ (木)晴れ

・東京都の高齢者(111)がすでに死亡と判明
エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペントサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、健康補助食品：鉄剤(2錠)、亜鉛剤(2錠)

便通：5

朝食：お粥(275g)、納豆(19g)、みそ汁：豆腐、タマネギ、キャベツ、オクラ、ナス(803g)、又力漬：キュウリ(87g)



午前：紅茶(アッサム、TeaMail)

昼食：お粥(261g)、納豆(15g)、そうめん(296g)、和え物：ツルムラサキ、キャベツ(47g)、カボチャ煮物(225g)、シャケ(105g)

午後：紅茶(ピンテージダージリン、Lipton)

夕食：お粥(305g)、納豆(18g)、冷やしうどん(157g)、野菜いため：マルニー、タマネギ、ニンジン、ピーマン、キクラゲ(211g)、野菜サラダ：トマト、タマネギ、モヤシ(317g)

0730 _____ (金)晴

・大阪で子ども二人が放置・死亡
エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペントサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、健康補助食品：鉄剤(2錠)、亜鉛剤(2錠)、便通：5

朝食：お粥(269g)、納豆(13g)、みそ汁：豆腐、タマネギ、キャベツ、オクラ、ナス(700g)、トマト(192g)、又力漬：キュウリ(86g)

午前：紅茶(エエクストラ・セイロン、Lipton)

昼食：お粥(260g)、納豆(18g)、そうめん(292g)、焼きナス(175g)、ト

マト(342g)、カボチャ煮物：カボチャ、コンニャク、サンドマメ(268g)、酢の物：ソウメンカボチャ、キュウリ(88g)



午後：紅茶(ピンテージ・ダージリン、Lipton)

夕食：お粥(346g)、納豆(41g)、花オクラ(41g)、モロヘイヤ(96g)、トマト(288g)、辛子漬け：キュウリ(60g)、スパゲティ・ナポリタン：パスタ、タマネギ、ニンジン、ピーマン、キクラゲ(345g)

0731 _____ (土)晴

・クラスター爆弾禁止条約が明日発効
エレンタール(3包、グレープフルーツ味、オレンジ味)、ペントサ(12錠)、ビタメジン(3錠)、タフマックE(2錠)、ラックビー(3包)、健康補助食品：鉄剤(2錠)、亜鉛剤(2錠)、便通：5

朝食：お粥(121g)、納豆(19g)、みそ汁：豆腐、タマネギ、キャベツ、オクラ、ナス(863g)、マメ(41g)、又力漬：キュウリ(111g)、トマト(264g)

午前：紅茶(ピンテージ・ダージリン、Lipton)

昼食：お粥(211g)、納豆(19g)、そうめん(255g)、トコロテン(199g)、テンプラ：ナス、サツマイモ、ゴボウ、ニンジン(70g)、花オクラ(110g)、奈良漬：キュウリ(56g)

夕食：お粥(266g)、納豆(22g)、そうめん(356g)、

肉なし肉ジャガ：ジャガイモ、ニンジン、タマネギ(121g)、野菜サラダ：トマト、タマネギ、モヤシ、オクラ(254g)、シャケ(121g)



(終り)