



////////// 生活の工夫と食事について //////////

243人のIBD患者さんに 聞きました!

////////////////////////////////////

より良い状態を長く保ち、病気と共に生活をおくれるように



※IBDは潰瘍性大腸炎とクローン病の総称です。



はじめに

近年、潰瘍性大腸炎とクローン病の新しい薬剤が次々と登場していますが、いずれも「根治療法（病気が完全に治る）」ではなく、あくまでも過剰な免疫反応や炎症を抑える「対症療法」であり、新薬が登場したからと言って、これで、病気が克服できたというところまでは至っていません。

また、病気の増悪因子（悪化する原因）として、ストレスなどの精神的なものや食事の内容が大きく影響することから、寛解（症状が落ち着いている状態）を長く保つために、食事と共に日常生活の送り方が非常に重要であると考えられています。

そこで、IBDと共により良い生活をおくれるように、皆さん個々で病状管理のために実践されている「工夫」や「注意されていること」を共有し、その中からヒントになるものもあるのではとの想いでアンケート調査を実施させて頂きました。ご協力頂きました皆様に感謝申し上げます。

病状や病歴、体質、性格、仕事内容、家族構成等々、一人一人異なります。合わない場合も当然あると思いますので、くれぐれもご理解の上、お読みください。他の患者さんの「ちょっとした工夫」を参考にすることで、日常生活が少しでも快適になれば素晴らしいのではないかと考えています。

最後になりましたが、本調査にご協力頂きましたインフュージョンクリニックの皆様にも厚く御礼申し上げます。

また、発案・企画・編集など多大なご尽力頂きましたMed-Link Consultingの稲場さんならびに見やすく、素敵なデザインにして頂いたBIGREEN Inc.の皆様にも謹んで深く感謝致します。

大阪IBD 会長 三好 和也
(担当 布谷、松村)



アンケート調査を実施した目的

- IBD 患者さんが個々で対応されている日常生活の「ちょっとした工夫」を共有することにより寛解維持の参考になることがあればとの想いで本アンケート調査を実施しました。

対象（誰に聞いたか）と方法（どのように聞いたか）

- 大阪IBDの会員の皆さん — アンケート用紙を郵送し返送回収
- インフュージョンクリニック（大阪市北区）を受診されている皆さん — 受診時に依頼し回収

実施期間（いつ頃、調査したか）

- 2020年7月～9月

調査回収数

（アンケートにご協力頂いた患者さんの人数）

- 全体 243 人
（クローン病 121 人、潰瘍性大腸炎 122 人）

編集についての基本的な考え方

- IBD患者さんに記載頂いた「生の声」を集計させて頂いております。
- 個人情報保護を遵守し、個人が特定できるような内容は一切記載しておりません。
- 類似の回答は集約等を行い編集させて頂いております。

潰瘍性大腸炎 Q1

仕事や学校生活や家庭(日常)生活で、「気を付けられていること」「工夫されていること」

● 日常生活で気を付けていること

ストレスを溜めない、考えすぎない **24人** / 122 回答数 **19.7%**

- 深く考えない、なるようになると思う
- 悩むことは最大の敵、ストレスを溜めない
- ストレスを溜めないように適度に発散を心掛けている
- 何事も前向きにとらえる

しっかり睡眠をとる、早く寝る **17人** / 122 回答数 **13.9%**

- 睡眠をできるだけ取る、十分に取る
- 定時に眠る
- (疲れたら) 早く寝る

疲れを溜めない、疲れたら休む **4人** / 122 回答数 **3.3%**

- 疲れを溜めないよう十分に休息をとっている
- 疲れた時は無理しない
- リラックスの為、お風呂は毎日、湯船に浸かる



お腹を冷やさない (お腹を温める) **21人** / 122 回答数 **17.2%**

- お腹を温めて寝るようにしている
- 不調を感じた時はすぐに腹巻を着ける
- 腹巻を着けている
- 冷たいものは飲まない

無理をしない **15人** / 122 回答数 **12.3%**

- 可能な限り残業をしないようにしている
- 無理せず疲労がひどい時は休みを取る
- 夜更かしをしない
- 体調が悪い時は義理を欠いても会合を断る
- 人ごみを避ける

特になし **6人** / 122 回答数 **4.9%**

消化の悪いもの、油もの、刺激物は避ける **19人** / 122 回答数 **15.6%**

- 刺激の強い食事はとらない
- 脂質の少ないものを食べる
- 体調が悪い時は消化の良いものを食べるようにしている

外出時にトイレの場所を把握しておく (トイレ関連) **7人** / 122 回答数 **5.7%**

- 外出先でトイレの場所を頭に入れている
- 下痢のコントロールできない時はおむつをしている
- 長い時間トイレに行けそうにない時の前は便意を催しそうなものは口にしない

その他

- 職場に病気のことを伝え、体調が悪い時はサポートしてもらっている
- 食事はよく噛んでゆっくり食べる
- 同僚上司に病気を知ってもらっているので再燃の場合、受診できる
- お菓子を食べ過ぎない
- ビフィズス菌、ヨーグルトを毎日摂る

潰瘍性大腸炎の皆様(122人)の主な回答

Q1のポイント

1 ストレスを溜めない (あまり深く考えすぎない)

4 無理をせず、しっかり睡眠をとりましょう

2 身体(特にお腹)を冷やさない



5 疲れを溜めないよう、疲れたら早めに休息をとりましょう

3 油もの、消化の悪いもの、刺激の強いもの、冷たいものには注意



6 トイレの場所は把握しておくとうれいですね

7 病気のことを上司や職場に知らせておくのも一つの方法

● 専門の先生の考え方

寛解期には、原則として仕事や学校を制限する必要はありません。疲労がたまらない程度の運動もできます。適度な運動は疾患の活動性を低下させ、精神的ストレスを軽減するという報告もあります。但し、心身の強い負担になるような運動は避けましょう。

潰瘍性大腸炎Q2

「食事で気を付けられていること」や「特に避けられている食事(食材)」について

● 食事で気を付けていること

刺激の強いもの、辛いもの、冷たいもの、アルコールは避ける
38人 / 122 回答数
31.1%

特になし

25人 / 122 回答数
20.5%

- 寛解期は特に制限していない
- 自分に合っている食べたいものを食べる
- 食べれるときに好きなだけ食べる

乳酸菌、ヨーグルトを摂る
4人 / 122 回答数
3.3%

- 腸内細菌を増やすものを毎日食べている(ヨーグルト)
- 健康維持のため納豆、ヨーグルトを摂っている

油もの、脂肪の多いもの、肉類は控える
32人 / 122 回答数
26.2%

- 油ものは少しだけ(とんかつ1切れ、唐揚げ2個まで)
- 体調が悪くなった時は油を控えめにする
- 油っぽ過ぎるものは食べない
- 脂質の少ないものを食べる
- 活動期は油ものを避け、消化の良いうどん、おかゆなどを食べる

バランスの良い食事、規則正しい食事、定時に食事
15人 / 122 回答数
12.3%

- 栄養バランスを意識した食事
- 魚、野菜中心(野菜は火を通す)
- 基本的に日本食、シンプルな調理(煮る焼く炒める)
- 夕食は早めにし、寝る前は食べない規則正しく食べる、朝食は抜かない

その他
14人 / 122 回答数
11.5%

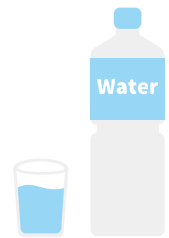
- 刺身も火を通す
- 味付けは薄味
- 疲れている時の食事は控える
- 生ものは食べない
- 夕食と朝食は12時間あけるようにしている
- 甘いものは我慢する
- 水分を多くとる
- 身体に悪そうなお菓子は食べない
- 美味しく食べる

食べ過ぎない、腹八分目
26人 / 122 回答数
21.3%

- 食べ過ぎに注意している

繊維質のもの、消化の悪いものは控える(避ける)
11人 / 122 回答数
9.0%

- 少しでも体調が悪い時は消化の悪いものは食べない
- ゴマ、種の多いものは控えている繊維質のものは摂りすぎない



● 特に避けられている食事(食材)

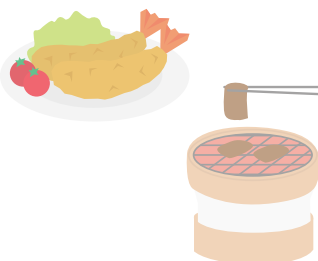
刺激物、辛いもの
39人 / 122 回答数
40.0%

繊維質、消化の悪いもの
19人 / 122 回答数
15.6%

- ゴボウ(3人)キノコ類(3人)たけのこ(2人)
- 繊維質の固いものは控えている
- 野菜などの硬い繊維質のものは食べない、噛んでから出す

インスタント食品、スナック菓子、ラーメン
4人 / 122 回答数
3.3%

油っぽいもの、肉類
25人 / 122 回答数
20.5%



乳製品、牛乳
6人 / 122 回答数
4.9%

冷たいもの
2人 / 122 回答数
1.6%

生もの
5人 / 122 回答数
4.1%

その他
3人 / 122 回答数
2.5%

Q2のポイント

- 1 刺激の強いもの、ジャンクフード、辛いもの、冷たいもの、生ものには注意
- 2 油もの、揚げものなど脂肪分の多いものには注意
- 3 繊維質、硬いもの、消化の悪いものには注意

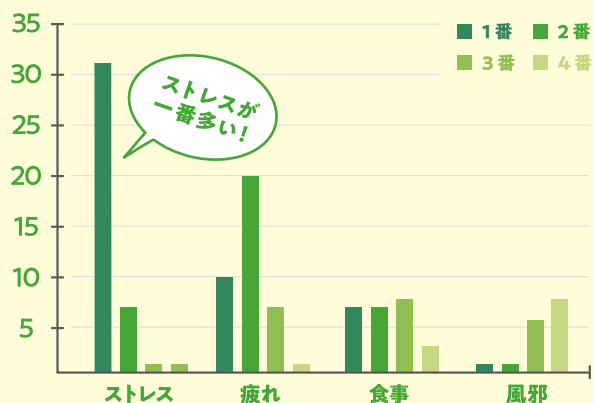
潰瘍性大腸炎 Q3

再燃について

ご自身が感覚的、経験として「再燃のきっかけ」と感じられているもの(順位付け)
「ストレス」「疲れ」「食事」「風邪」「その他」

■ 潰瘍性大腸炎の「再燃」のきっかけと感じられるもの

	1番	2番	3番	4番	合計
ストレス	32 (26.2%)	7 (5.7%)	1 (0.8%)	1 (0.8%)	41/122 (33.6%)
疲れ	10 (8.2%)	20 (16.4%)	7 (5.7%)	1 (0.8%)	38/122 (31.1%)
食事	7 (5.7%)	7 (5.7%)	8 (6.6%)	3 (2.5%)	25/122 (20.5%)
風邪	1 (0.8%)	1 (0.8%)	6 (4.9%)	8 (6.6%)	16/122 (13.1%)
その他	将来の不安 環境変化 暴飲暴食 季節の変わり目 各1人				



Q3のポイント

- 1 「ストレス」がきっかけで再燃したと
感じる方が圧倒的に多くおられました。
ストレスを溜めないことが大切。
⇒言葉では簡単ですが、現実には難しいですね。
ストレスが溜まってきたと感じたら
無理をせず、少し休みましょう。



- 2 「疲れ」がきっかけで再燃したと
感じる方も多くおられました。
疲れたと感じた時は、
早めに休みましょう。



クローン病Q1

仕事や学校生活や家庭(日常)生活で、「気を付けられていること」「工夫されていること」

● 日常生活で気をつけていること

考えすぎない、
ストレスを
溜めないように
心がける

★
21人
回答数 / 121
17.4%

- 上手に聞き流す
- 考え過ぎない
- 深く考え過ぎずにどこかでスパッと見切りを付ける。ストレスは厳禁
- ストレス発散の工夫(話す、趣味、適度な運動など)

睡眠を
きっちりとする

★
10人
回答数 / 121
8.3%

- 経験上、睡眠不足や休養が取れていない時に悪化する
- 4時間以上寝る
- 睡眠を十分に取って、疲れを残さず定時に寝る

トイレのことを
気にかけている

★
8人
回答数 / 121
6.6%

- トイレには行ける時に必ず行くようにしている(我慢しない)
- 外出時はトイレの場所や環境を確認しておくで安心
- トイレに急に行きたくないので、時間に余裕をもって行動する
- パンツが汚れないように敷物をしている



休める時は休む、
無理をしない、
疲れを溜めない
ように気を付ける

★
19人
回答数 / 121
15.7%

- 疲れを感じたらすぐに横になる
- 長時間仕事をしない
- しんどい時は無理をしない



身体(特にお腹)を
冷やさない
ようにしている

★
16人
回答数 / 121
13.2%

- 冷たい飲みものは少しずつ飲むようにしている
- 夏でも冷たいものは飲まない
- 冷房のある場所では常に腹まきを着用
- 身体を冷やさないようにしている
- 夏でも羽織やタオルケットを常備

運動を
するように
心掛けている

★
4人
回答数 / 121
3.3%

- できるだけ毎日、体を動かすようにする

食事に気を
付けている

★
15人
回答数 / 121
12.4%

- 油もの、繊維質、消化の悪いものは避ける
- 食事の量を減らす/暴飲暴食は避ける
- 冷たいものは避ける
- 自分の負担になる食品は避けている

特になし

★
5人
回答数 / 121
4.1%

規則
正しい生活

★
2人
回答数 / 121
1.7%

★ 上記3つのあまり考えすぎずにゆっくり休むという意味合いの回答が50人(41.3%)

クローン病の皆様(121人)の主な回答

Q1のポイント

1 ストレスを溜めないよう
(発散の工夫)

4

身体を冷やさないように注意
(腹巻や薄手の上着や
タオルケットなどを活用)

2 無理をせず、疲れたら休む

5

油ものや繊維質/消化の悪いもの、
冷たいものには注意

3 睡眠をしっかり



6

トイレは我慢しないで
行ける時に行く(場所も確認)



● 専門の先生の考え方

寛解期には、原則として仕事や学校を制限する必要はありません。疲労がたまらない程度の運動もできます。適度な運動は疾患の活動性を低下させ、精神的ストレスを軽減するという報告もあります。但し、心身の強い負担になるような運動は避けましょう。

クローン病 Q2

「食事で気を付けられていること」や「特に避けられている食事(食材)」について

●食事で気を付けていること

油もの、脂肪の多いもの、肉類は控える **46人** / 121 回答数 **38.0%**

食べ過ぎない(腹八分目)、飲みすぎない **34人** / 121 回答数 **28.1%**

- 翌日、仕事がある日は食べ過ぎないようにし、休日は好きなものを食べる
- 満腹まで食べない、お腹がすいた時に食べる
- 食べ過ぎや痛みがある時はゼリーや水分のみ
- 調子を見ながら好物を我慢したり、量を調節する
- 腹八分目にし、回数を増やす



バランスの良い食事、和食、野菜中心 **22人** / 121 回答数 **18.2%**

- バランスの良い食事、野菜をとることを意識している
- 普段はうどんや魚などの和食が多い
- ベジタリアンの方のレシピを参考にしている

特に気にしていない **19人** / 121 回答数 **15.7%**

- 普段は気にせず何でも食べているが体調が良い時は好きなものを食べてストレスを溜めないようにしている
- 便の性状が変化した時は消化の良いものを食べるがそれ以外はあまり意識していない
- 特に気にしていない、しんどい時は食事を抜く

刺激の強いもの、辛いもの、冷たいものは控える(避ける) **15人** / 121 回答数 **12.4%**

- 辛いものは避ける
- 辛いものと冷たいものは控えている
- 刺激の強いものは避ける

繊維質、消化の悪いものは控える **12人** / 121 回答数 **9.9%**

- 繊維質の多い野菜は煮るようにしています
- 繊維質のものを控え、細かくして食べる
- お腹の調子が悪い時は消化の悪いものは食べない

クローン病の食事、成分栄養剤等 **9人** / 121 回答数 **7.4%**

- 朝エレンタールのみ、昼エレンタールとおにぎり、夜、普通に好きなもの
- 調子の悪い時はエレンタール、調子が良ければあまり気にせず食べている
- 以前は何でも食べていたが最近ではクローン病の食事
- 朝エレンタール300ml×1本、昼エレンタール300ml×2、栄養は基本エレンタールのみ
- 栄養は在宅中心静脈栄養法(HPN)

ゆっくり食べる、よく噛む **6人** / 121 回答数 **5.0%**

- ゆっくり食べると体調は悪くならない
- よく噛んで食事の時間を楽しむようにすれば精神的にも安定する

自分にあうもの **4人** / 121 回答数 **3.3%**

- 食べたものをメモリ、食べても安心なものを見つけていく
- お腹が痛くなった食材は極力避ける
- 調子が良くない時は自分に合った食事に変えている

添加物、加工品は控える **4人** / 121 回答数 **3.3%**

- なるべく自分で調理し、添加物や加工品は使わない
- 調子が良くない時はインスタント食品を避けている
- 添加物が多そうなお菓子は避けている
- 寛解期でもインスタント食品は控えている

乳酸菌等の摂取 **4人** / 121 回答数 **3.3%**

- 毎朝、ヨーグルトを食べている
- 油が多い食事をとる際は、野菜やヨーグルトと一緒に食べている
- 乳酸菌飲料を飲んでいる



その他 **6人** / 121 回答数 **5.0%**

- ストマ(人工肛門)になり食事のストレスがなくなりました
- 水を多めに飲む
- オリーブオイルを使う
- 間食を辞めました
- パン、ヨーグルトは3日ほどあけて食べるようにしています

●特に避けている食事（食材）

脂肪の多いもの
（牛肉、豚肉、
乳製品、牛乳）
油もの、揚げもの

46人 / 121回答数
38.0%

- 揚げもの/油もの（19人）
牛肉/豚肉（18人）牛乳（5人）
- 牛肉は好きですが他のもので代用し、週1回程度にしている
- 体調が悪いと感じる時は油ものを控え、それでも下痢が続く場合はエレンタールの量を増やしている

刺激物、
辛いもの

25人 / 121回答数
20.7%

その他

15人 / 121回答数
12.4%

- 賞味期限切れのものは食べない
- 水道水は飲まない
- 人工甘味料/パンを控える
- スナック菓子（2人）ラーメン（3人）
- 自分が危ないと思ったもの

繊維質の
多いもの、
消化の悪いもの

37人 / 121回答数
30.6%

- ごぼう（10人）こんにゃく（7人）
キノコ類（7人）海藻（7人）豆類（5人）
たけのこ（4人）イカ（3人）
キャベツ（3人）ひじき（2人）…等
- キノコなどの消化の悪いものは食べないか細かく咀嚼して飲み込む
- 野菜は100~200回程度咀嚼し、筋は出す
- 繊維の多い野菜は一度に大量に食べない

特になし

20人 / 121回答数
16.8%

- アレルギーが確認されている食材以外は制限していない
- 特になしが食べて不快感があったものは続けて食べない

生もの、
刺身、生肉

5人 / 121回答数
4.1%

アルコール

3人 / 121回答数
2.5%

クローン病の皆様（121人）の主な回答

Q2のポイント

1 油もの、揚げもの
など脂肪分の
多いものには注意



4 生ものには
注意



2 繊維質、硬いもの、
消化の悪いものには注意



5 ゆっくり食べる、
よく噛むこと



3 刺激の強いもの、
辛いものには注意



●専門の先生の考え方

一般的には低脂肪・低残渣（繊維分が少ない）食がすすめられています。寛解期の食事についてはそれほど神経質にならなくても大丈夫です。ただし、患者さんによって病変部位や消化吸収機能は異なり、食べると調子が悪くなる食品類も様々です。患者さん自身が自分に合った食品を見つけ、症状が出やすい食品を避ける必要があります。

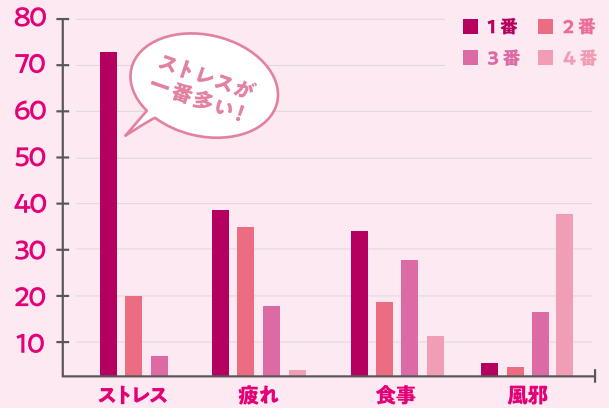
クローン病 Q3

再燃について

ご自身が感覚的、経験として「再燃のきっかけ」と感じられているもの(順位付け)
「ストレス」「疲れ」「食事」「風邪」「その他」

クローン病の「再燃」のきっかけと感じられるもの

	1番	2番	3番	4番	合計
ストレス	73 (60.3%)	20 (16.5%)	6 (5.0%)	0 (0.0%)	99/121 (81.8%)
疲れ	39 (32.2%)	35 (28.9%)	18 (14.9%)	1 (0.8%)	93/121 (76.9%)
食事	34 (28.1%)	19 (15.7%)	28 (23.1%)	11 (9.1%)	92/121 (76.0%)
風邪	3 (2.5%)	2 (1.7%)	17 (14.0%)	38 (31.4%)	60/121 (49.6%)
その他	睡眠不足 4人 季節の変わり目 1人				



Q3のポイント

1

「ストレス」がきっかけで再燃したと
感じる方が最も多くおられました。
ストレスを溜めないことが大切。
⇒言葉では簡単ですが、現実には
難しいですね。ストレスが溜まって
きたと感じたら無理をせず、
少し休みましょう。



2

「疲れ」がきっかけで再燃したと
感じる方も非常に多くおられました。
疲れたと感じた時は、
早めに休みましょう。
また、しっかり睡眠をとりましょう。



3

食事の内容によって再燃したと
感じられた方も多いため、ご自身にあった、
お腹に優しい食事をするよう心掛けましょう
(たまには、緩める日があってもOK)。



患者会で専門医の
存在を知ることができ、
本当に希望が持てた。

(40代男性)

同じ病気で苦しんでいる方々の
存在を知り、つらいのは自分だけ
ではないと思えた。

(30代女性)

国への要望など、
ひとりでは決してできない
活動が行えるのがよい。

(50代男性)

医療が進歩して、
数多くの新薬が
あることを知った。

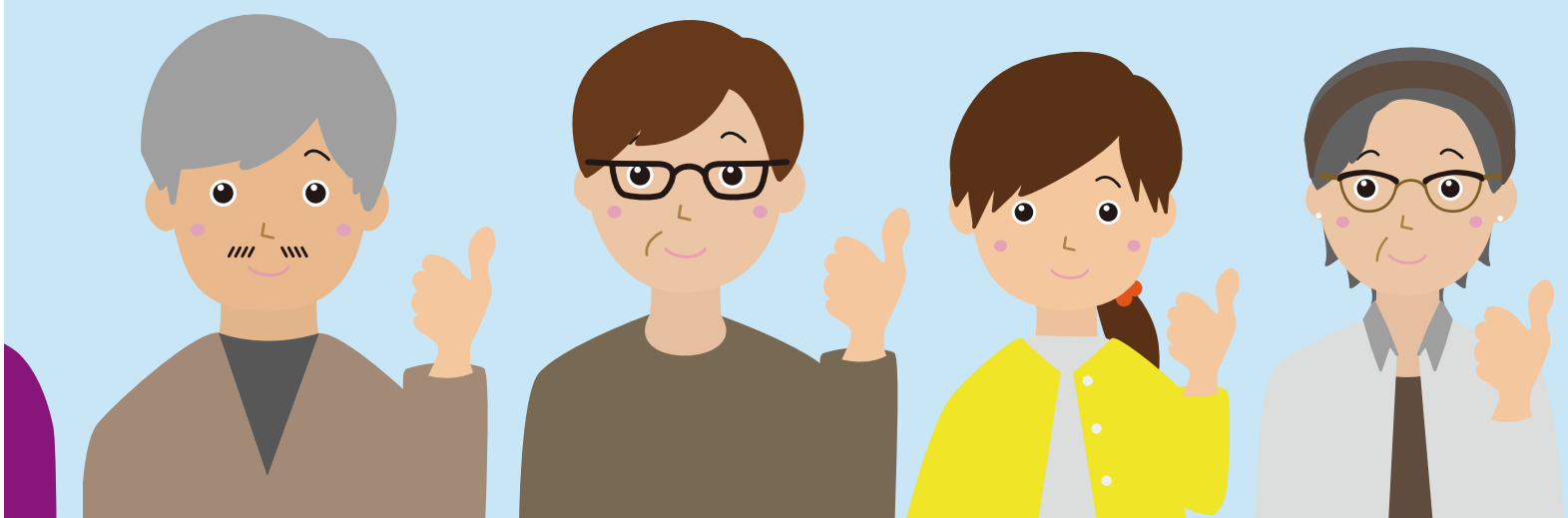
(40代女性)

「皆さん、患者会とともに

IBDを持ちながらも

より良き人生をつかみましよう。

患者会にはそのヒントがあり



患者会はそのお手伝いに
努めています。
皆さんのご参加を
お待ちしております。」

治療や病院の情報交換、
社会復帰の足掛かり、
仲間づくりなど、患者会の、
存在意義はとても大きい。

(30代男性)

食事療法への考え方が
わかってよかった。

(70代男性)

専門医との相談会が
開催され、病気についての
情報を入手できる。

(50代男性)

いろんな患者さんの
体験談を聞くことができ、
病気の知識を深められて
安心した。(50代女性)



明日への希望が湧きました!



 IBDとは

Inflammatory Bowel Disease (炎症性の腸の病気)を略したものであり、
狭義の意味でのIBDは潰瘍性大腸炎 (UC: Ulcerative Colitis) とクローン病
(CD: Crohn's Disease) の2つの疾患の総称とされています。

発行 大阪IBD

HP: <https://osakaibd.xvoj.com/>

会長 三好 和也 E-mail: osakaibd@xvoj.com

〒532-0006 大阪市淀川区西三国4-6-14-404

アンケート調査作成担当: 三好 和也・布谷 嘉浩・松村 依美子

※このパンフレットは、Med-Link Consulting、BIGREEN Inc.のご協力を得て作成致しました。