

医療ルネサンス

No.7645

IBDとともに

1/5

激痛、緊急手術「腸に穴」

2009年3月末、兵庫 県立西宮病院のベッドで目を覚ました記者の私(44)は、自分に何が起ったのか、わからなかった。喉が渴いていたが、水も飲めない。腕や腹部、尿管に細い管がつながれ、口には酸素マスクも着いていた。

数日前から激しい腹痛に襲われていた。日曜は一日中、自宅で横になっていたが腹部の張りは引かない。翌朝、少し回復した気もして、いつも通り、市役所の記者クラブに出勤した。薬でももらっておこうと、軽い気持ちで病院に行った。

だが、血液検査で、白血球値が基準を超えており、画像検査では、腹部の異常が疑われるという。手術が必要だと説明する医師に、私は「薬で治りませんか」と口にした。

「それでは命が持たない」医師の硬い表情に、自身



手術してくれた吉岡慎一医師(左)に約10年ぶりにオンラインで取材

の置かれた状況を認識した。即日、緊急手術。開腹手術は初めてだった。2〜3時間で手術は終わった。担当した外科医の吉岡

岡慎一さん(現・大阪府八尾市立病院外科部長)から「小腸と大腸のつなぎ目付近に穴が開いていた。その周辺の数十センチを切除した」と説明を受けた。腸内に起きている炎症が治まるまで、人工肛門(ストーマ)を一時的に造ったという。

術後、ベッドでぐったり過ごす日々が続いた。切除した腸の組織検査の結果を聞いたのは約1週間後。難病のクローン病だと告げられた。初めて聞く病名だ。「難病って、一生治らんのか?」

当時、医療の知識も関心も薄かった私は、疑問だらけだった。本を読み、インターネットで検索し、自分の病気や対処法を調べた。クローン病は、消化管に炎症が起こり、腹痛や下痢、発熱などが起こる。穴が開く穿孔や、腸閉塞を併発することもある。症状が似て

いる潰瘍性大腸炎と合わせ、「炎症性腸疾患(IBD)」と呼ばれる。ウイルスなどの異物を排除する免疫が自分の細胞を攻撃してしまう原因不明の病気だ。国内の患者数はクローン病が約7万人、潰瘍性大腸炎が約22万人と推計される。10〜20歳代での発症が多い。31歳で発症した私は、遅い方だ。

手術から10年余り。担当医だった吉岡さんに取材を申し込むと、快く受けてくれた。「発見や手術が遅れていたら腹膜炎が重くなり、生死に関わったでしょう。仕事に戻って元気に過ごしているようで、本当に良かった」。最近、診断技術の高まりなどでクローン病の早期発見が可能になり、手術を回避できる例が増えているという。

◇ IBDとともに、どう生きるか。私の体験も交え、考えたい。(辻田秀樹)(この項続く。このシリーズは全5回)

「受けた医療 2022年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

くらし 家庭

きょうのひと皿

キノコと鶏肉のミルクカレー

時間の目安 15分 / 塩分 1.9g / 熱量 605kcal (1人分)



動画はこちら



*材料 2人分

温かいご飯300g / 鶏もも肉150g / ニンニク(すりおろし) 1かけ分 / タマネギ½個 / シメジ、シイタケ、エノキ各正味50g / 牛乳1カップ / カレー粉大さじ1杯 / 白ワイン大さじ2杯 / パセリ(みじん切り)½本分

*作り方

1. 鶏肉は一口大に切り、塩小さじ½杯をまぶす。タマネギは薄切り。キノコは石づきを取り、食べやすく切り、ほぐす。

2. フライパンにオリーブ油大さじ1杯を熱し、タマネギをいため、鶏肉を加えて両面に焼き色をつける。キノコ、ニンニク、塩小さじ½杯を加えしっかりいためる。

3. カレー粉と小麦粉大さじ1杯をふっていため、白ワインを加える。煮立ったら、水½カップを入れ、蓋をして3分煮る。

4. 牛乳を加えて温め、塩少々で調味する。ご飯と共に盛り、パセリをふる。

今泉久美

医療ルネサンス

No.7646

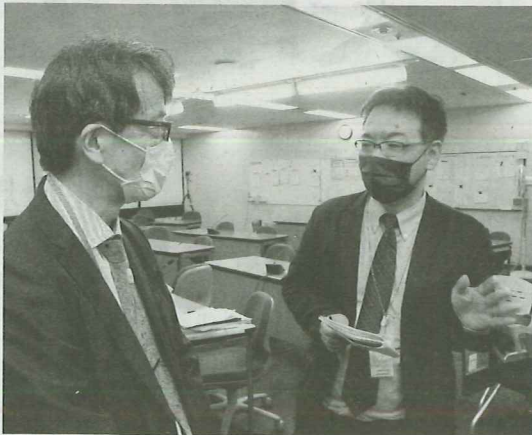
IBDとともに

2/5

戻れる場所があったから

「戻れるところがあって、いいですね」

記者の私(44)は、看護師に掛けられた言葉が忘れられない。2009年に難病のクローン病で兵庫県立西宮病院に2か月近く入院し、退院が間近に迫った時のことだった。難病の患者とわかると、



新型コロナウイルス対策について、国立感染症研究所の脇田隆字所長(左)に取材する私

職を迫られる人がいるのだという。逆に「難病」という言葉に怖くなり、「働けない」と思い詰めて自ら辞める人もいると知った。私は、退院すれば復職するのが当たり前だと思っていた。「戻れない人」がいることに思いも至らなかつた。病を持つと社会から取り残されるのか

——。この体験が、医療の取材を志すきっかけとなった。だが、仕事に戻れるとは思っていたより簡単ではなかった。退院後1か月の自宅療養を経て、上司や産業医と相談し、当初、数か月は時短勤務の形で記者の仕事に戻った。取材中、手術の際に造った人工肛門(ストーマ)

マ)が汗で蒸れた影響で、便が漏れ出し、急ぎよ帰宅したこともあった。

毎日10錠以上の薬を飲み、さらに炎症を抑える生物学的製剤の点滴治療のため、2か月に1回通院しなければならぬ。半年後には、ストーマを外す手術を受けた。その後、腸閉塞と下血を繰り返し、貧血がひどくなり、再手術のため入院したこともあった。

それでも、働いて社会と関わりたいの思いは強まった。あつという間に12年が過ぎ、大阪、岡山、愛媛など7回の転動を経験。2年前から東京本社の医療部に在籍し、新型コロナウイルス対策の最前線の取材に駆け回る日々だ。クローン病や潰瘍性大腸炎など炎症性腸疾患(IBD)は、完治こそ難しいが、安定した状態の「寛解」を維持すれば、働くことは可

能だ。ただし、腹痛や倦怠感、他人にはわかりにくい「見えにくい難病」とも呼ばれる。病気を隠す人もいるが、体調が悪い時に休みにくくなり、症状悪化につながる。

私の場合、転動のたびに上司に状態を伝え、2か月に1回の通院への理解を求めてきた。「あいつは難病だから」と思われたくない。体調に気をつけながら、仕事を積極的に引き受けるように努めてきた。

様々な病気の治療と仕事の両立を支援するため、国も12年度以降、企業向けの手引を作成したり、支援金を出したりしている。戻れるところがあつたからこそ、今がある、と思う。病は、いつ誰に襲ってくるか分からない。その時にも希望すれば仕事を続けられる社会になってほしい。そう願う、今後も取材を続けたい。(辻田秀樹)



*過去記事は「ヨミドクター」で

くらし「家庭」

「受けたい医療 2022年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

過去のレシピ よみうりグルメ部

きょうのひと皿

中華風湯豆腐のひき肉みそかけ

時間の目安 10分/熱量 252kcal/塩分 1.3g (1人分)



*材料 2人分

木綿豆腐1丁/鶏ひき肉(または豚赤身ひき肉)100g/ショウガ(みじん切り)1かけ分/長ネギ(みじん切り)大さじ2杯/オイスターソース小さじ1杯/鶏ガラスープのもと小さじ1杯

*作り方

1. 小鍋にひき肉、長ネギ、ショウガ、オイスターソース、みそ小さじ2杯、ゴマ油、砂糖各同1杯、酒大さじ1杯を加えて箸数本で混ぜ

る。中火にかけ、混ぜながら煮る。

2. 煮立ったら2分ほど煮て、肉に火が通ったら、片栗粉小さじ1/2杯と水同2杯を混ぜて加え、とろみをつける。

3. 小さい土鍋などに鶏ガラスープのもとと水2カップを煮立て、4等分にした豆腐を加え、温める。豆腐の水気を切り、(2)をかける。

◇

好みで小ネギの小口切り、七味唐辛子などをふっても。 今泉久美

医療ルネサンス

No.7647

IBDとともに

3/5

効果的投薬「寛解」保つ

北海道岩見沢市の鈴木雄彦さん(37)は10月上旬、夕張市内の山林でカラマツの伐採作業をしていた。切り倒された直径60センチほどの巨木を、チェーンソーで長さ50センチほどに切りそろえる。筋肉質で元気に働く鈴木さんは、外見からはわからないが、難病のクローン病を抱えている。腹痛や発熱などの症状が出る炎症性腸疾患(IBD)の一つだ。

「僕は本当に難病なのかと思うくらい、今は体調がよいです」と笑う。病気がわかったのは大学3年の時だ。授業中に座っていられないほど、お尻に強い違和感を感じた。札幌市の肛門科を受診すると、痔瘻と診断されたものの、札幌医大病院を紹介された。内視鏡検査の結果、クローン病だと判明した。痔瘻を機にクローン病が見つかる例は少なくない。炎症がひどかったため、すぐに入院。絶食し、栄養剤だけを飲む生活が2か月



伐採したカラマツを運ぶ鈴木さん(北海道夕張市)

続いた。その後、炎症を抑える薬を飲み始め、退院したが、直後に40度を超える熱が出て再入院。薬が体に合わず、膝炎を起こした。炎症の原因物質を抑える生物学的製剤の点滴治療に切り替え、ようやく通常の学生生活に戻った。

友人たちは、就職活動の準備を進めていた。体力も落ち、難病を抱えた自分ばかり民間企業でやっていけないだろうかと。悩んだ末、祖父の代から続く実家の造園業を手伝うことにした。それから約15年。今は、社長として6人の従業員を率いて、土木工事なども請け負う。早朝から現場に出て、夕方には事務所に戻って深夜まで図面を描く。冬には夜も、重機を使って除雪などの作業をする。

「発症後すぐに治療し、病気の勢いを抑え込めたので、ほぼ無症状の『寛解』

の状態を長く保っているのでしょう」。主治医で札幌医大消化器内科教授の仲瀬裕志さんは、解説する。

鈴木さんは、現在も2か月に1回、片道1時間かけて通院し、生物学的製剤の点滴を受ける。日常生活に大きな制限はなく、時折、お酒も楽しむ。札幌医大病院に通うクローン病患者の半数以上は、生物学的製剤などで寛解を長く維持しているという。発症後すぐに使い始めることで、安定するケースが多い。最近では、生物学的製剤の種類も増え、アレルギーが出たり効かなくなったりしても、薬を替えて治療が続けられるようになった。

難病という点、日常生活に支障が大きく、働くことが難しいと思われるが、仲瀬さんは「IBDは難病とはいえ、治療の進歩で症状がコントロールできるようになってきた。社会で活躍している人が増えていることを知ってほしい」と話す。

お酒も楽しむ。札幌医大病院に通うクローン病患者の半数以上は、生物学的製剤などで寛解を長く維持しているという。発症後すぐに使い始めることで、安定するケースが多い。最近では、生物学的製剤の種類も増え、アレルギーが出たり効かなくなったりしても、薬を替えて治療が続けられるようになった。

「受けたい医療 2022年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

くらしの家庭

過去のレシピ **よみうりグルメ部**

きょうのひと皿

タラとチンゲンサイのピリ辛いため

時間の目安 15分/熱量 193kcal/塩分 1.8g (1人分)



＊材料 2人分
生タラ 2切れ/チンゲンサイ(大) 1株(約150g)/シイタケ 3個/ショウガ 1かけ/赤唐辛子 1~2本

＊作り方

1. 生タラは3~4等分にし、酒大さじ2杯を絡めて水気を拭き、塩少々をふって10分置く。
2. チンゲンサイは軸と葉を分け、軸は細くし切りに、葉は半分に切る。シイタケは石づ

3. きを取って幅5mmに切る。ショウガはみじん切りにする。
 3. しょうゆ、酢、酒、砂糖各小さじ2杯を混ぜる。
 4. フライパンに油大さじ1/2杯を熱し、シイタケ、チンゲンサイの軸、葉を順に加えていため、塩少々をふりザルにあげる。
 5. (1)の水気を拭いて片栗粉適量をまぶす。空いたフライパンに油大さじ1杯と赤唐辛子を熱し、タラとショウガを入れて全体がカリッとして火が通るまで焼く。(4)に戻して、(3)を加え、さっといため合わせる。
- 今泉久美

医療ルネサンス

No.7648

IBDとともに

4/5

薬剤師の夢 治療と両立

中学生の時にクローン病と診断された東京都内の女子大学生Aさん(25)は、薬剤師になる夢がかなう日が目前に迫っている。今、薬学部6年で、来年2月の国家試験に向け勉強に励む。来春の卒業後は、調剤薬局で働く予定だ。

「症状が悪化するたびに何度も入院し、多くの医療従事者の方々に支えてもらいました」。それが薬剤師を目指すきっかけになったが、治療と勉強の両立には困難が続きまとった。中学1年の頃から毎月の

ように熱が出た。腹痛や口内炎も続き、体重が減少。症状が長引くため、かかりつけ医がクローン病を疑い、検査の結果、中学2年の時に診断された。炎症性腸疾患(IBD)の一つだ。大病院に紹介され、投薬と食事療法が始まった。

消化しやすく、脂質の少ないメニューは、大腸などの炎症を起こしにくい。母親が毎日弁当を持たせてくれた。給食を食べる級友から「好きな物を食べられていいな」と言われ、「そうじゃないのに」と傷ついた。

腹痛や倦怠感も理解してもらえず、サボっていると誤解されることもあった。それでも学校は好きだった。中学生の時は合唱部で活動。都の合唱コンクールに、入院中だったが、主治医に調整してもらい参加できた。高校生の時も一時退院して修学旅行に行けた。

主治医の杏林大消化器内科教授の久松理一さんは「彼女の場合、症状を安定させるのに苦労した。学校行事の参加を認めるが大変難しい判断だったが、彼女の前向きな姿勢に私たちも支えられた」と振り返る。

久松さんは、症状が安定しないAさんが大学4年になった時、ある手術を勧めた。炎症で痛んだ大腸の一部を切除し、人工肛門(ストーマ)を造る。ストーマを一生装着することを若い女性に提案するのは苦渋の決断だったが、生活の質を高める策になる。Aさんは「先生は私のことを考えて勧めてくれている」と理解し、手術を受けると決めた。

術後、炎症に悩まされることが減り、タイプの違いで、ようやく体調が安定した。今は食事もうかなり自由にできるようになった。Aさんは「2年にわたって落ち着いた状態が続くのは初めてのことで、感謝の気持ちでいっぱいです。患者さんに寄り添える薬剤師になりたい」と話す。



薬剤師になる夢が目の前に迫ったAさん(東京都内)

子どもの頃に発症した患者は、難治のケースが目立つ。就学や成長を考えながら、治療法を検討しなければならぬ。Aさんも、中学生の時から炎症を抑える生物学的製剤を使ったが、アレルギー症状に悩まされた。入院を

くらし 家庭



*過去記事はヨミドクターで

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

きょうのひと皿

豚バラ肉の紅茶煮 リンゴ添え

時間の目安 70分/熱量 336kcal/塩分 0.7g (1人分)



*材料 4人分

豚バラ肉(塊) 300g/紅茶の葉大さじ3杯/タマネギ1/2個/バター大さじ1/2杯/ニンジン1/2本/固形コンソメスープのもと1個/ハチミツ大さじ1と1/2杯/リンゴ1/2個/シナモン適量/パセリ適量

*作り方

1.豚バラ肉はたっぷりの湯で30分ほど下ゆでして、3cm角に切る。

- 2.鍋に水500ccと紅茶の葉を入れて、煮出す。
3.フライパンにバターを溶かし、薄切りにしたタマネギをいためる。
4.ニンジンはすりおろす。
5.こした(2)に、(1)、(3)、(4)、スープのもとを加え、アクを取りながら、30分煮る。
6.リンゴはくし形に切り、ハチミツと一緒に(5)に入れて、汁気が少なくなるまで煮る。
7.(6)を皿に盛り、リンゴの上にシナモンをかけ、パセリのみじん切りを散らす。

赤堀博美

過去のレシピ よみうりグルメ部

1/7(水)

医療ルネサンス

No.7649

IBDとともに

5/5

患者会 支え合い前向きに

42年にわたり難病のクローン病とともに生きる兵庫県西宮市の不動産鑑定士、布谷嘉浩さん(59)は、患者会の全国組織であるNPO法人「IBDネットワーク」副理事長を務めている。IBDは炎症性腸疾患のことで、クローン病と潰瘍性大腸炎の総称だ。



患者会「大阪IBD」の冊子を長年にわたり編集している布谷さん。現在、食事を制限する栄養療法を続けている(兵庫県西宮市で)

「私が病気と向き合い、治療に積極的に取り組むきっかけを与えてくれたのが、患者会でした」。布谷さんは振り返る。

高校生の頃から高熱や腹痛に悩まされるようになり、大学生の時、診断を受けた。当時、クローン病の治療法には、食事を取らず栄養剤を飲むなどして腸の炎症を抑える栄養療法しかなく、他にいい方法がないかと迷い、民間療法に逃げた。大学は卒業したものの、就職活動もできずにいた。

心配する母親に勧められるまま、クローン病の勉強会に参加し、患者会「大阪IBD」の発足にも関わった。そんな中、患者の交流会で、女子高校生から栄養療法に取り組んでいるとの話を聞いた時、ハッとしました。

「年下の女の子が、つらい治療を頑張ってる。僕もこのままではあかん」

これを機に治療を見直した。勉強して不動産の専門資格を取得し、就職した。患者同士が支え合う活動に魅力を感じ、会長も務めた。「患者さんの笑顔のお手伝

いをするのが、患者会の仕事」と思い、病気に思い悩む人の相談も受けてきた。患者会活動を通し、妻(42)と出会い、結婚。長女(8)も生まれた。

「病気になったから分かったこともあるし、出会えた人もいる。病気は、絶対的なマイナスではない」。そう言える自分になれたと感じている。

ただ、病気とのつきあいは順風満帆ではない。栄養療法を頑張っても状態が悪化し、手術を3回受けた。生物学的製剤の治療で症状

は落ち着いたが、3年前、免疫の影響で脳に炎症が起きる「自己免疫性脳炎」を発症した。原因不明の熱が続き、25年間務めた大阪IBDの会長を退いた。昨年からは、コロナ禍で、仲間と自由に会えなくなった。そうやって改めて、患者会の存在が自分にとって大きな支えになっていくことを実感した。今年2月、仲間とともに動画投稿サイト「ユーチューブ」で、自身の思いを語った。IBDの治療は進歩している一方で、適切な医療につながらない人もいる。悩みをもつ人たちと励まし合い、道案内もできればいい。

「人生、是非もなし」。受け入れがたいことを受け入れ、その中に最善を見つけて生きてきた。これからも前向きに、と決めている。

(辻田秀樹)

(次は「意思決定 面会制限Ⅲ」です)

「受けたい医療 2022年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています。

くらし 家庭

きょうのひと皿

白身魚の紙包み揚げ

時間の目安 30分 / 塩分 0.9g / 熱量 188kcal (1人分)



動画はこちら



＊材料 2人分

白身魚(カレイ、タラなどの切り身) 2切れ / ショウガ $\frac{1}{2}$ かけ / 細ネギ 4本 / ロースハム 2枚 / 干しシイタケ 1枚 / スタチ 1個

＊作り方

1. 魚はしょうゆ、酒各小さじ1杯をふりかけて、10分おいて、下味をつける。
2. ショウガは千切り、細ネギは長さ3cmに切る。ロースハム

は太めの千切り、干しシイタケは軟らかく戻して、軸を取り、千切りにする。

3. 25cm角ほどのオープンシートに薄く油を引き、魚1切れを置いて、(2)の半量をのせてしっかり包む。二つ作る。
4. 揚げ油を170度に熱し、(3)を入れて5～6分、魚がきつね色に色づく程度に揚げる。
5. (4)の紙を開いて皿に盛りつける。半分に切ったスタチを添える。



カロリーを抑えて、油のコクを味わえます。 赤堀博美



＊過去記事はヨミドクターで