

知っていますか？お腹の調子に関する FODMAP

豆類

大豆
納豆
絹ごし豆腐

果物

梨・洋梨
リンゴ
スイカ
桃
グレープフルーツ
さくらんぼ
柿
マンゴー
ライチ

乳製品

牛乳
ヨーグルト
アイスクリーム
プロセスチーズ
クリームチーズ

野菜

タマネギ
ネギ
にんにく
セロリ
ニラ
ごぼう
アスパラガス

穀物

うどん
パスタ
ラーメン
パン
ケーキ
ピザ
そうめん
トウモロコシ
シリアル

代表的な高FODMAP食品

こんにちは、尚視会理事長・消化器内科医の原田です。
FODMAPって何でしょうか？フードマップと呼びます。FODMAPとは、小腸で吸収されにくい糖類の総称のことを言います。上に記載したように

・ Fermentable (発酵性)
・ Oligosaccharides (オリゴ糖)
・ Disaccharides (二糖類)
・ Monosaccharides (単糖類)
・ Polyols (ポリオール)

の頭文字から付けられたものです。これら糖類を多く含む高FODMAP食品を摂取することで腹痛や下痢・腹部膨満などの腹部症状が起こる可能性があります。

当院でも多くの方が受診する原因となっている過敏性腸症候群の原因の一つではないかともいわれているのが高FODMAP食品です。

これらの糖類の含有が少ない食品である低FODMAP食品に日常の食べ物を変えることで過敏性腸症候群の治療になるのではないかとされています。お腹の調子でお悩みの方は若干FODMAPを気にして食生活を送っていただけると良いかと思えます。



尚視会・理事長
共済病院・内視鏡
センター長
原田英明



内視鏡検査だより

第4回特集記事 「大腸ポリープってどうやってとるの②？」

今回は一般的なポリープの取り方である内視鏡的粘膜切除術 (endoscopic mucosal resection:EMR) についてお話します。

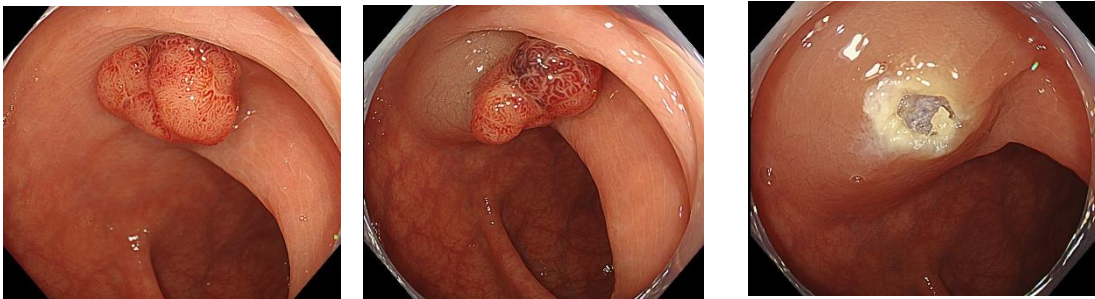
平べったいポリープなどはそのままではうまく金属の輪っかがかからず、ポリープが取り切れなくなってしまう。そこでポリープの下、粘膜下層という場所に水分を注射して膨らませてあげます。輪っかをかけ、より深いところでポリープを残らないように切除できます。また前回ご紹介したコールドスネアポリペクトミーはまだ大きなポリープに対するデータが集まっておらず、10mmを超えるポリープはEMRで切除することが推奨されています。大きなポリープはがん細胞が混ざっていることがあるので、より確実に一括切除できる方法でとる方がいいですね。ただし大きいポリープは血管も多く、切除後に出血などの合併症も起こりやすいので、ポリープの状態をみて日帰りですか入院ですか決めていきます。

より安全・安心で適切な治療を提供できるようにしていきたいと考えていますので、気軽にご相談ください。



コーヒープレイク
中の岩城先生

大腸内視鏡におけるポリープ切除の方法について共済病院消化器内科医長・岩城智之先生に解説をしてもらいます。



ポリープの下に注射をして膨らませます。しっかりとりきることができました。

尚視会のこだわり：第4回

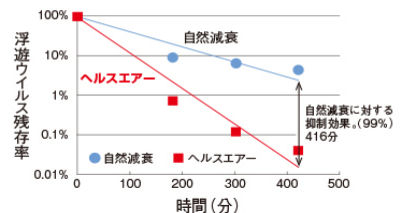
感染症が気になる時代ですね。浦和消化器内視鏡クリニックでは、感染症対策のため大型の空気清浄機（三菱電機「ヘルスエア®」）をフロア全体の天井に18基埋め込み24時間循環空気清浄を行っています。ヘルスエア®は、ウイルス抑制効果が実証されている大型空気清浄機です。尚視会では、皆様が安心して受診・検査ができる体制を整えられるよう日々心掛けて診療体制を築いていきたいと考えております。

お部屋に広がる人想いの気持ちいい空気をつくる「ヘルスエア®機能」搭載循環ファン。



■ ウイルスを抑制

*実際の使用環境及び使用条件では同様の効能・効果が得られることは実証できていません。



胃腸にやさしい食事情報

第4回特集記事 「腸内環境を整えるのに最適」

食欲の秋を迎え、一年の中では比較的気候も安定して過ごしやすく、ご飯が美味しくいただける季節になりましたね。ご飯が美味しいと、ついお酒がすすんで飲みすぎてしまったり、脂っこいものを食べる食生活が続いたりすると、腸内の悪玉菌が増えて、善玉菌と悪玉菌のバランスが崩れ、腸内環境が悪くなります。

腸内にはもともと善玉菌や悪玉菌など、たくさんの菌が存在するのですが、悪玉菌が増えるなど、これらの菌のバランスが崩れると、病気の原因になることもあるので、善玉菌を増やして、腸内環境を整えることが大切です。

そこで、腸内の善玉菌を増やす発酵食品のヨーグルトと、旬の果物で簡単にできて、美味しく食べられる、腸活レシピをご紹介します。

発酵食品であるヨーグルトには、善玉菌が多く含まれていますが、ヨーグルトの乳酸菌は、オリゴ糖と食物繊維をエサにして増えるという性質を持っています。そして、はちみつにはオリゴ糖が、果物には食物繊維が豊富に含まれているので、ヨーグルトにこれらを組み合わせて食べることで、より多くの乳酸菌、つまり善玉菌を摂り入れることができます。

今回は旬のぶどうと、一年中手に入るバナナを使用しましたが、ありあわせのものを使う場合は、異なる3種類以上の果物を入れると、彩りもよく、味の変化も出て美味しくなるので、是非お試し下さい。

【作り方】

- 1 巨峰は皮をむき、シャインマスカットは皮つきのまま、それぞれ半分に切り、種があれば除く。バナナは輪切りにする。
- 2 ボウルにヨーグルトとはちみつをいれてよく混ぜる。
- 3 1を2に加えてよく混ぜたら、器に盛る。

【ポイント】

はちみつにはオリゴ糖が、果物には食物繊維が豊富に含まれているので、ヨーグルトにこれらを組み合わせて食べることで、より多くの善玉菌を摂り入れることができます。

ありあわせの果物を使う場合は、異なる3種類以上を入れると、彩りもよく、味の変化も出て美味しくなります。

《ぶどうとバナナのヨーグルトサラダ》



料理研究家・Y'sさん
・クックパッド
アンバサダー2020
・2020年度
スパイスアンバサダー
・レシピ開発、メディア出演
雑誌などで活躍中

【材料】 (2人分)

プレーンヨーグルト (無糖) 120g
シャインマスカット 100g
巨峰 100g
バナナ 1本
はちみつ 40g



Pick UP:第4回 (気になる人にインタビュー)



今回は、浦和消化器内視鏡クリニック検査技師長の片岡大樹技師のご紹介です。

皆さん、初めまして。こんにちは。浦和消化器内視鏡クリニック検査技師長の片岡です。ややこしいのですが大樹と書いてヒロキと読みます。ですが、そのおかげで名前が同じヒロキである福島県の日本酒「飛騨酒」に出会うことができました……まあそんな話は置いておきます。私は、以前の所属施設から現在に至るまで、およそ十年間、主に腹部超音波検査、いわゆるエコー検査を担当しています。なぜ私がエコー検査を専門にするようになったかと言いますと、過去に私は二回虫垂炎になりました。一回目は薬で治療を行いました。二回目は手術を受ける事になりました。二回とも急だったのですが、エコー検査をしていただきました。その時に、急にも検査が可能で、痛みの原因を特定することができて、次の検査や治療に繋ぐことが出来るエコー検査にとても魅力を感じたからです。そしてもう一つ、肝臓・胆のう・膵臓・脾臓・腎臓・膀胱・前立腺・婦人科領域等々、多くの部位を観察することが出来るという点です。患者さんから

「この辺りが痛い」という様に言われた場合、そこには様々な臓器が関係してくるからです。よく医療は日進月歩と言われますが、エコー検査や内視鏡検査においても、まさにその通りだと年々感じています。そしてエコー検査でただ臓器を観るではなく、現在は新しい技術や機能を用いて臓器を診ていくという様に変化してきています。私たち検査技師は、そうした医療の発展に遅れないように、日々知識や技術を磨き、体調不良で来院される患者さんの為、診察する医者の方に、安全・安心・正確・迅速な医療を提供していきたいと考えています。



技術を磨いている片岡技師



編集後記

9月下旬位より暑さが引いてきて過ごしやすくなってしまいましたが皆様いかがお過ごしでしょうか？うちの柴犬のこてつ君も散歩でよく歩いてくれるようになってきています。

クリニックで診察していると、20代〜40代の若い方で排便状況が良くない方のご相談が非常に多くです。便秘や下痢症状に悩んでおり、いわゆる過敏性腸症候群でお悩みの方が世の中にかくも多くいらっしゃるかと思います。ことが身に沁みます。

過敏性腸症候群でお悩みの方は、特に通勤や仕事上で様々な支障が出てくる場合があります。診察をする大抵医師は「規則正しい生活を送り暴飲暴食・ストレスを避けましょう。」などと患者さんにとってはなかなか無理難題を押し付けようとしてしまします。そして医師も「完全に治すのはなかなかむずかしいなあ」などと思いつつ結局は過敏性腸症候群のお薬を処方して経過を見ていくこととなります。



愛犬のこてつ君と

お薬が効く方はいいのですが、中にはお薬が全く効かない方もいらっしゃる、薬物療法にはやはり限界もあると思われまます。

過敏性腸症候群でよく言われる「ストレスを避ける」ことは、症状を引き起こすトリガーとして大事なことではあると思いますが、症状を引き起こさないようにすることが重要と考えます。

過敏性腸症候群の原因は様々なものが想定はされますが、日常の生活は非常に重要と考えられます。ご紹介した高FODMAP食品に関しては過敏性腸症候群との関連性も指摘されており、なるべく低FODMAP食品を選択することは治療の一つの方法の可能性もあります。浦和のホームページでもご紹介していますのでぜひご参考にしてください。

尚視会・理事長

原田 英明

