

# 膠原病通信 第9号

2024年4月 文責：松本 佳也, DAI QIYUN

## 膠原病患者さんが気をつけたい食事の工夫



大阪公立大学生活科学研究科食栄養学コースの准教授・松本佳也（写真左）、大学院生のDAI QIYUN（写真右）と申します。2023年春から、大阪公立大学膠原病内科学で、全身性エリテマトーデス（SLE）患者さんの栄養状態について調査をさせていただいております。今回は、その研究からわかってきた膠原病患者さんの筋肉の状態と食事・栄養の関係についてご紹介します。

## 膠原病患者さんが抱えやすい栄養上の問題点

### 病気による栄養障害

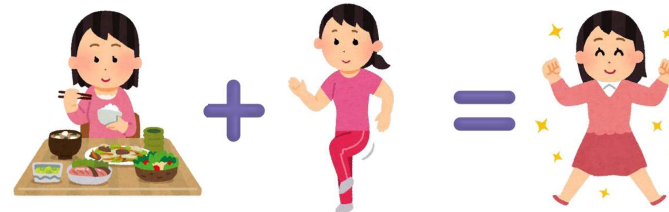
膠原病の患者さんは、体の中で炎症が起きているため、エネルギーの消耗状態にあります。そのため、必要なエネルギー量を摂ることで、筋肉が減ったり栄養状態が悪くなったりしないようにする必要があります。



### ステロイド剤の使用と筋肉・筋力の変化

膠原病の治療で使われるステロイド剤には、白内障や骨粗しょう症などのよく知られた副作用に加えて、『筋肉を萎縮させる』という副作用があります。このため、ステロイド剤を長期間使うことは、筋肉が減り、筋力が落ちた状態を意味する『サルコペニア』の原因になります。サルコペニアになると、転倒し

やすくなったり、死亡率が上昇したりすることが報告されているため、膠原病の治療では、症状を抑えながら、食事や運動など日々の生活習慣を意識することで『サルコペニア』を栄養面から予防することが重要です。（※ステロイド剤は膠原病の症状を抑えるための大事なお薬ですので、医師の指示通りに正しく使用しましょう）



## サルコペニアの予防・治療について

サルコペニアを防ぐためには、十分なエネルギー・栄養素摂取と適切な運動がキーとなります。サルコペニア診療ガイドラインでは、適正体重1kgあたり1.0g以上のたんぱく質を毎日摂取することが推奨されています（体重50kgの方ならたんぱく質50g~卵Mサイズ約8個分、鶏むね肉約210g）。また、定期的な運動もサルコペニアの予防に効果があるとされています。



## SLE患者さんのサルコペニアに該当する方の割合

昨年の春から約1年間にわたる当院の調査で、平均年齢50歳の女性SLE患者さんのうち、約10%がサルコペニアに該当することがわかりました。男性のSLE患者さんには、サルコペニアに該当する方はいませんでした。

## SLE患者さんのサルコペニアと食習慣について

今回の調査で、サルコペニアに該当するSLE患者さんは特に『肉類』の摂取量が少ないことが明らかになりました。また、サルコペニアに該当するSLE患者さん

では、『炭水化物』の摂取量が多い傾向が見られ、『お菓子』の摂取量も多いことが明らかになりました。肉類は筋肉を作る時に必要な高品質のたんぱく質を含んでいます。また、炭水化物や砂糖の多いお菓子の摂りすぎは、体脂肪が増える原因となり、体脂肪が増えることで、体内で炎症反応が起こりやすくなります。

### 膠原病患者さんにとってバランスの良い食生活が大切

膠原病は、肥満のように食生活との関わりがはっきりした病気ではありません。そのため、特定の食品を多く摂ったり、避けたりする必要はなく、いろいろな食品をバランス良く取り入れることが望ましいです。具体的には、炭水化物、たんぱく質、脂質といった三大栄養素を適切に摂ることが重要です。また、ビタミンやミネラル、食物繊維を摂ることも意識しましょう。

※ただし、医師から食事制限を指示されている場合は、その指示に従った食生活を送りましょう。

おもな栄養素	食品例	おもな働き
炭水化物 	ごはん、パン、麺類、いも類など	エネルギー源になる
脂質 	油脂類、マヨネーズ、バターなど	
たんぱく質 	魚介、肉、卵、大豆製品など	筋肉・血を作る
ミネラル 	牛乳・乳製品、海藻、小魚類など	骨・歯を作る
ビタミン 	緑黄色野菜、淡色野菜、果物など	体の調子を整える
食物繊維 	雑穀、きのこ、海藻、野菜など	

### おすすめの一品

今回おすすめするのは『サンドイッチ』です。外出先でも手軽に炭水化物、たんぱく質、脂質、ビタミン、ミネラル、食物繊維をバランスよく摂ることができます。家で作る場合は、鶏胸肉、サーモン、ツナ、ゆで卵などに、レタス、キャベツ、トマト、きゅうり、玉ねぎなどの野菜を合わせると良いでしょう。また、市販のサンドイッチを選ぶ際も、『ミックスサンド』がおすすめです。

### 自家製サンドイッチ

#### ① 鶏むね肉の棒棒鶏風サンドイッチ

食パン、レタス、きゅうり、トマト、鶏むね肉（茹）、胡麻ドレッシング

#### ② サーモンのミニオープンサンド

食パン、アボカド、玉ねぎ、サーモン、塩コショウ、レモンライス

#### ③ ミックスサンド

左：食パン、レタス、コーンツナ缶、マヨネーズ

右：食パン、レタス、ハム、ゆで卵、トマト



大阪公立大学医学部附属病院 膠原病・リウマチ内科外来

TEL ☎ : 06-(6645)-3301

初診受付時間： 9:00~10:00 診察時間： 9:00~15:30

### 外来担当表

月	火	水	木	金
渡部 龍	山田 真介	橋本 求	渡部 龍	橋本 求
山田 真介		勝島 将夫		藤澤 雄平