

# 老いに負けない腸をつくろう！

## 増加する潰瘍性大腸炎はじめ大腸の病気対策

2017年 12月19日  
NHKラジオ 他

1960年代にはあまり見受けられなかった潰瘍性大腸炎が近年、増え続けています。下痢や血便繰り返す難病なのです。潰瘍性大腸炎は炎症性腸疾患の一種で、国が難病に指定しています。安倍晋三首相の持病としても知られます。

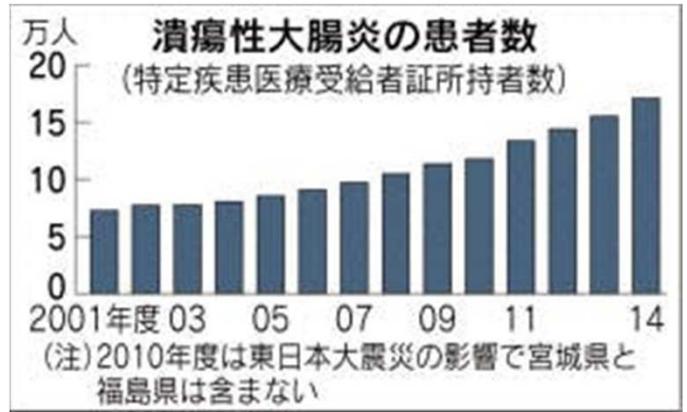
大腸の粘膜に炎症や潰瘍、ただれができる。血便や下痢、腹痛などが主な症状で、生命に直接かわからないものの、1日に何度もトイレに駆け込むなど生活の質(QOL)が下がります。

筑波大学病院の溝上裕士・病院教授は「10～30代の発症が多いが、最近では65歳以上の発症も増えている」と話しています。特に30代までは進学や就職、出産など人生の節目となる時期が多い。そこで潰瘍性大腸炎になると大きな支障を招きやすいのです。

潰瘍性大腸炎の初期症状は下痢や血便、腹痛、発熱などだ。異変を感じたら医療機関を訪れるべきだが、若い人は我慢してしまう例が多く、受診が遅れがちになる。溝上教授は早めの対応を呼び掛けており「1週間以上、下痢や血便が続いた場合は消化器内科を受診してほしい」と訴える。

潰瘍性大腸炎は通常、直腸に炎症ができ、その範囲が広がっていく。主に、炎症が直腸にとどまる「直腸炎型」、半分近くまで広がった「左側大腸炎型」、大腸全体に及ぶ「全大腸炎型」に大別される。

重症度は1日の排便回数や体温などで区別している。例えば、1日6回以上の排便や血便などがあれば重症と診断され、15回以上はさらに悪い「劇症」となる。また、この病気は慢性疾患で、良くなったり悪くなったりという状態を繰り返す場合が多い。



国内の患者数は推定約18万人で、米国に次いで多いとされる。約10年前から2倍以上に増えた。発症の原因は病原体などから身を守る免疫システムの異常が指摘されている。

大腸粘膜を何らかの原因で「敵」とみなし、攻撃することで炎症が起きる。異常が起きる詳しい理由は分かっていないものの、食生活やストレス、遺伝的要因なども関係すると考えられている。

### 潰瘍性大腸炎対策

- 1 1960年代の家庭食(一汁三菜)、野菜・魚・豆類・海藻・米・味噌汁などを中心とした食事にする

1970年代にはヨーグルトなどの乳製品が日本に入ってきた。1980年以降は肉製品やファーストフードが一般化した。食の洋風化が潰瘍性大腸炎発生原因の一つになっている

- 2 適度な運動を心がける

1960年代は車社会ではなく、日本人はよく歩き、身体を使っていた。1980年代以降、車社会が一般化し、家庭内の電化、更に生活の洋風化(様式トイレ、ベッド、椅子..)が進み、身体を使わない方向に動いている。

