

乾癬セルフチェックシート

治療に対する自分の思いを
一度整理してみましょう。

SORA2024 Autumn Winter.

記入日

監修:東京医科大学 皮膚科学分野 特任教授 大久保ゆかり 先生

東京医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科学分野 客員教授 三輪隆 先生

年 月 日

Q. 現在の治療の満足度は10段階でどの程度ですか？



Q. 満足度をあげるために重要と考えていることはありますか？

(複数選択可)

- 皮疹が全てなくなること(気になる部位:)
- 通院頻度が少なくなること 治療にかかる負担(費用)が軽くなること
- お薬を使用する回数が少なくなること
- その他()

Q. 普段の生活や治療において気になっていることはありますか？

(複数選択可)

- 皮膚の症状 かゆみ 痛み 眠れない 気分の落ち込み
- 不安 仕事や学業に支障がある 対人関係 家族やパートナーとの関係
- その他()

Q. 普段の生活で気になることはありますか？

Q. 症状が改善したら何がしたいですか？

その他、医師にご相談されたいことなどありましたら、ご記入ください

切り取って、主治医とのコミュニケーションツールとしてもご利用ください。

協和キリン株式会社

LMC0198
KKC-2024-00712-1
2024年11月作成

キ
リ
ン
線

SORA

Autumn
Winter
2024.11

晴れやか
ソライアシスライフ

“pSOriasis Recovery Aid”の略で、乾癬患者さんの症状回復に
少しでも貢献したいという思いを込めました。

簡単でおいしい
朝食にぴったりな満足レシピ

ソライフアドバイス

専門医に聴く[晴れやかソライアシスライフ実現のために]

食事と生活習慣

アドバイザー / 東京医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科学分野 客員教授
三輪 隆 先生

乾癬と運動

アドバイザー / 東京医科大学 健康増進スポーツ医学分野 客員准教授
学校法人 呉竹学園 呉竹メディカルクリニック 副院長
村瀬 訓生 先生

晴れやか ソライアシスライフを目指して

東京医科大学 皮膚科学分野 特任教授
大久保 ゆかり 先生

治療に対する自分の思いを一度整理してみましょう

乾癬セルフチェックシート



SORA 乾癬

検索

監修:東京医科大学 皮膚科学分野 特任教授 大久保ゆかり 先生
東京医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科学分野 客員教授 三輪隆 先生

乾癬とメタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームは、過食や運動不足などの生活習慣が大きく関わっていますが、乾癬も同様に発症や悪化には、生活習慣が関係しています。乾癬患者さんがメタボリックシンドロームを合併すると、より重症になることが報告されています*。乾癬患者さんは、日頃から、カロリーを控えた栄養バランスの良い食事や適度な運動を心がけることが大切です。



*Takahashi H, et al: J Dermatol Sci, 57: 143, 2010

この「SORA」およびWeb版「SORA」には生活習慣改善のための様々な情報が掲載されています。ぜひご覧ください。

メタボリックシンドローム

※高血圧・高血糖・脂質代謝異常の3つのうち2つ該当

内臓脂肪蓄積
ウエスト周囲径 男性≥85cm 女性≥90cm (内臓脂肪面積 (男女ともに≥100cm ² に相当))

十
かつ
2項目
以上

血清脂質	高トリグリセリド血症 ≥ 150mg/dL かつ/または 低HDLコレステロール血症 < 40mg/dL
血圧	収縮期(最大)血圧 ≥ 130mmHg かつ/または 拡張期(最小)血圧 ≥ 85mmHg
血糖値	空腹時血糖 ≥ 110mg/dL

参考: メタボリックシンドローム診断基準検討委員会: 日本内科学会雑誌, 94: 188, 2005

Morning Menu

血糖値が気になる方は
たんぱく質や
食物繊維が多い
朝食がおすすめ!

忙しくて食べる時間がないと、ついつい朝食を抜いてしまいませんか? 朝食を抜くと、前日の夕食から何も食べない時間が多くなるため、エネルギーを体に蓄えようとする結果、太りやすくなると考えられています。また、朝食を食べない人は、食べている人に比べて2型糖尿病の発症リスクが高いことが報告されています¹⁾。血糖値が気になる方は、血糖値の上昇を緩やかにするたんぱく質や食物繊維をプラスした朝食を毎日とりましょう。

- 朝食を抜いてしまう方は、まずは毎日朝食を食べることから始めてみましょう。
- 朝食の時間が遅めの方は、少しずつ早い時間に変えてみましょう。朝食を早い時間に食べる方が、空腹時血糖値が低くなることが報告されています²⁾。

朝食に積極的に取り入れたいたんぱく質

たんぱく質をプラスして、バランスの良い朝食を心がけましょう。

- ▶卵
- ▶魚や肉(ハム、焼き魚、ツナ缶 など)
- ▶豆製品
(納豆、豆腐、味噌、きなこ、豆乳 など)
- ▶乳製品
(牛乳、無糖のヨーグルト、チーズ など)



コンビニエンスストアで買うなら...

- ▶ゆで卵
- ▶サラダチキン、魚肉ソーセージ
- ▶乳製品
(牛乳、無糖のヨーグルト、チーズ)
- ▶鶏ささみや豚しゃぶ、豆腐がトッピングされたサラダ

主食の工夫

主食を食物繊維が多いものに変えると、血糖値の上昇が緩やかになります。

- ▶白米にもち麦や玄米を混ぜたご飯
- ▶野菜入りのおかゆ
- ▶全粒粉やライ麦の入ったパン



簡単で

おいしい

朝食にぴったりな満足レシピ

魚肉ソーセージやもち麦、野菜を使った満足感たっぷりのレシピをご紹介します。たんぱく質や食物繊維を取り入れた朝食で、良い1日です!

レシピ開発・撮影 ISHIMORI studio



エネルギー(1人分)
210kcal

- コレステロール 21.0mg
- 食物繊維 1.9g
- 塩分 1.9g
- 脂質 10.5g (1人分)



エネルギー(1人分)
178kcal

- コレステロール 2.9mg
- 食物繊維 5.4g
- 塩分 0.6g
- 脂質 7.5g (1人分)

全粒粉のパンを使って!

魚肉ソーセージのホットドッグ

材料(2人分)

- 全粒粉パン 4個
- 魚肉ソーセージ 2本(140g)
- ブロッコリースプラウト 2パック(60g)
- オリーブオイル 大さじ1/2(6g)
- レモン汁 1/8個分
- コショウ 少々
- ケチャップ 小さじ2(10g)



作り方

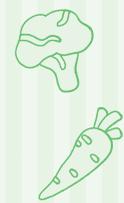
- 1 パンの真ん中に切れ目を入れる。魚肉ソーセージは縦半分に切って斜めに切れ込みを入れる。
- 2 ①をトースターで焼く。パンはパリッとしたら取り出し、魚肉ソーセージは軽く膨らむまでじっくりと焼く。
- 3 ブロッコリースプラウトにオリーブオイルとレモン汁、コショウを加えて軽く混ぜる。
- 4 焼きあがったパンの切れ込みに③を敷き詰め、魚肉ソーセージを乗せ、ケチャップをかける。

フキフキ食感がクセになる!

もち麦入りホットサラダ

材料(2人分)

- れんこん 50g
- 人参 30g
- ごぼう 30g
- ブロッコリー 50g
- もち麦 大さじ2(24g)
- オリーブオイル 大さじ1(12g)
- 塩 ひとつまみ(1g)
- レモン汁 1/4個分
- 粉チーズ 小さじ2(6g)



作り方

- 1 れんこんと人参は皮をむいて1.5cmの輪切り、または半月切りにする。ごぼうは軽く皮をむいて大きめの乱切りにする。ブロッコリーは小房に分け、半分に切る。
- 2 鍋にたっぷりの水、もち麦、れんこん、人参、ごぼうを入れて18分、ブロッコリーを加えてさらに2分茹でる。
- 3 ②の茹で汁を切り、熱いうちにオリーブオイルを加えて軽く混ぜる。器に盛って塩、レモン汁、粉チーズをかける。

Web版「SORA」では、レシピの“作り方動画”をご覧いただけます。

ここでご紹介している以外のレシピも掲載していますので、ぜひご活用ください。

※食材によってアレルギーの原因となることがありますのでご注意ください。



乾癬に関する情報提供冊子SORAでは、先生方から乾癬患者さんへメッセージを発信しています。

今回はお2人の先生からメッセージをいただきました。

ソライフアドバイス

専門医に聴く - 晴れやかソライアシスライフ実現のために -

14

食事と生活習慣

東京医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科学分野 客員教授
三輪 隆 先生



第14回は、東京医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科学分野 客員教授 三輪 隆 先生からのメッセージをご紹介します。

乾癬とメタボリックシンドロームの関係について教えてください。

日本では、ウエスト周囲径が男性85cm・女性90cm以上で、かつ血圧・血糖・脂質の3つのうち2つ以上が基準値から外れると、「メタボリックシンドローム」と診断されます¹⁾。乾癬の患者さんは、メタボリックシンドロームを合併している割合が高く、この乾癬とメタボリックシンドロームの合併が相互の病態悪化に様々な影響を及ぼすと考えられています^{2,3)}。

乾癬の患者さんの食事は、どのようなことに気を付けたら良いのでしょうか。

乾癬の患者さんは、乾癬の症状悪化につながるメタボリックシンドロームの予防・改善のために、高カロリーの食事や過度な飲酒を控えることが大切です。毎日のバランスの良い食事と運動習慣で、少しずつ肥満や血圧・血糖・脂質の改善を目指しましょう。今回のSORAでは、「朝食にぴったりな満足レシピ」を紹介していますので、ぜひ参考にしてみてください。

乾癬の患者さんにメッセージをお願いします。

乾癬の症状が落ち着いた状態を維持できるように、ご自身の生活習慣を振り返り、少しずつ改善していくことが大切です。そして、治療中に不安なことや気になることがあれば、SORA裏表紙の「乾癬セルフチェックシート」を利用して、医療スタッフに相談しながら治療を続けていきましょう。

1) メタボリックシンドローム診断基準検討委員会. 日内会誌. 2005; 94(4): 794-809.
2) 岸本暢将 ほか. 日内会誌. 2019; 108(4): 708-714.
3) Takahashi H, et al. J Dermatol. 2012; 39(3): 212-218.



ソライフアドバイス

専門医に聴く - 晴れやかソライアシスライフ実現のために -

15

乾癬と運動

東京医科大学 健康増進スポーツ医学分野 客員准教授
学校法人 呉竹学園 呉竹メディカルクリニック 副院長
村瀬 訓生 先生



第15回は、東京医科大学 健康増進スポーツ医学分野 客員准教授/学校法人 呉竹学園 呉竹メディカルクリニック 副院長 村瀬 訓生 先生からのメッセージをご紹介します。

乾癬の患者さんは、定期的な運動が必要なのでしょうか。

乾癬の患者さんは、減量によって症状が軽減されると考えられていますし、乾癬との関連が深いメタボリックシンドロームの予防・改善のためにも、運動を続けることが大切です。運動によって筋力の強化や減量に成功すれば、関節への負担も軽くなります。定期的な散歩や自宅でできる軽い筋トレ・ストレッチなど、ご自身の生活に合った続けやすい運動習慣を見つけましょう。

運動を続けるためのポイントを教えてください。

日常生活に運動を組み込むと、無理なく続けられるのではないのでしょうか。駅でエスカレーターではなく階段を使う、移動手段を車から自転車に変える、駅までの道のりを変えて少し遠回りして歩くなど、関節の痛みや腫れが強い時を避けて、無理のない範囲で続けてみましょう。

乾癬の患者さんにメッセージをお願いします。

減量のためには、まずは毎日体重を測り記録しましょう。1日あたり200kcal消費または減らすことで、1ヶ月で約1kgの減量になります。30分の歩行で約100kcalのエネルギーが消費できます。さらに、食事からのエネルギー摂取量も少し減らして合計200kcalになると良いでしょう。例えば、ご飯1膳は235kcal、ビール500mLは200kcalですので、これらを半分の量にすれば約100kcalのマイナスになります。ご自身で続けやすい運動や食事の工夫を見つけて、毎日こつこつ続けることが大切です。



過去のインタビュー動画も掲載していますので、ぜひあわせてご覧ください。



晴れやか ソライアシスライフを目指して

東京医科大学 皮膚科学分野 特任教授 大久保 ゆかり 先生



SORAと共に歩んだ7年間

本冊子「SORA」は、2017年から7年間にわたり、乾癬の患者さんが充実した生活を過ごせるよう、乾癬との関連が考えられているメタボリックシンドローム対策を中心とした食事や運動のご提案をしてきました。食事や運動などの生活習慣は、すぐに改善することは難しいかもしれませんが、Web版「SORA」を参考に、できることから毎日少しずつ続けることが大切です。

乾癬治療を振り返って

かつての乾癬治療は、塗り薬や光線療法が主流でしたが、2010年に注射薬(生物学的製剤)が使えるようになり、乾癬治療が飛躍的に進歩しました。それまで、塗り薬や光線療法では皮疹に悩まない状態にすることが難しかった患者さんでも、注射薬を使用することで症状が抑えられ、落ち着いた状態を維持できるようになりました。近年では新たな治療薬が登場し、さらに治療の選択肢が増えました。選択肢が増えたことで、以前よりも「どのような状態を目指したいか」、「どのように治療していきたいか」という患者さんの希望に寄り沿った治療ができるようになったと感じています。これからも、患者さん一人一人の思いを大切に、乾癬治療に向き合っていきたいと思っています。

乾癬患者さんへのメッセージ

乾癬の治療目標は、患者さんそれぞれで違いますし、進学や就職といったライフイベントや季節によって変わるのは当然のことです。まずは、ご自身の困っていることや具体的な希望を遠慮せずに医師や看護師に伝えてください。そして、医療者と治療目標を共有し、乾癬との関連が考えられているメタボリックシンドロームを避けられる生活習慣を心がけ、根気よく治療を続けていきましょう。一人でも多くの乾癬の患者さんが、症状の落ち着いた状態を維持し、充実した生活を過ごせることを願っています。

乾癬に関する情報提供冊子「SORA」は、本号をもちまして休刊させていただくことになりました。長年にわたり、ご愛読いただきました皆様、ご協力いただきました先生方に心から御礼申し上げます。なお、Web版「SORA」は引き続き乾癬患者さんに役立つ情報をご提供してまいりますので、今後とも変わらぬご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

乾癬に関する情報サイト

SORA のご紹介

<https://www.kyowakirin.co.jp/kayumi/kansen/sora/>



SORAの 特徴

不規則な生活習慣は乾癬の症状や治療効果に影響を及ぼすため、生活習慣を見直すことが乾癬の治療を進める上で重要とされています。そこで、SORAでは、乾癬患者さんにより快適な生活を送っていただくために、食事や運動を中心とした生活習慣に関する情報を掲載しています。



運動



無理なく楽しく続けられそうな運動をアニメーションやクイズ形式で紹介しています。また、運動に関するコラムを掲載しています。



食事



「ヘルシー」「おいしい」「簡単」をコンセプトとしたレシピを1分程度の動画で紹介しています。



ソライフアドバイス



乾癬治療の専門医の先生方からの、晴れやかソライアシスライフを送るためのアドバイス動画です。



乾癬TOPICS



乾癬に関わるみなさんにお役立ていただけるような、乾癬に関する話題を掲載しています。

キリトリ線

SORA 乾癬

検索

