SORA

Autumn
Winter
2022.12

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想いを込めました。

腸内の善玉菌を増やそう

ヨーグルトのドレッシング・ソースを使ったレシピ

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］
アドバイザー／高知大学医学部 皮膚科学講座 病院教授
中島 喜美子 先生

日常生活の意識改善！

階段上りと腹式呼吸

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 教授 大久保ゆかり 先生
東京医科大学 糖尿病・代謝・内分泌内科学分野臨床教授 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

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≧100cm²に相当）

＋ 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

食事の一部をヨーグルトへ置き換えてみよう

食事改善の道

ヒトの腸に生息する約1000種類、100兆個の腸内細菌は、善玉菌、悪玉菌、中間の菌の3グループに分類され、複雑にバランスをとっています。健康のためには腸内の善玉菌の割合を増やすことが大切です[1]。今回は、乳酸菌で知られている善玉菌を多く含むヨーグルトについてご紹介します。

ヨーグルトに含まれる

乳酸菌の効果とは?

乳酸菌には、便秘解消、脂質低下作用、内臓脂肪減少などの効果が期待でき、病原菌による感染予防や、免疫力を高める働きもあります[1]。ヨーグルトや味噌などの発酵食品には乳酸菌をはじめ善玉菌が多く含まれています。普段の食事にプラスして、腸内の善玉菌の割合を増やす食事習慣を心がけましょう。

ヨーグルトへの置き換えで

低カロリーに!

例えばマヨネーズをヨーグルトに置き換えると、低カロリーなドレッシングやソースが作れます。下表に示す通り、ヨーグルトではエネルギー、脂質、食塩を抑えて、タンパク質を多く摂取できます。ただし、加糖のヨーグルトでは、炭水化物が多くなるので注意しましょう。

〈食品成分表[2]〉

マヨネーズ			食品成分	ヨーグルト			
全卵型	卵黄型	低カロリータイプ		全脂無糖	低脂肪無糖	無脂肪無糖	脱脂加糖
668	668	262	エネルギー kcal	56	40	37	65
1.4	2.5	2.9	タンパク質 g	3.6	3.7	4.0	4.3
76.0	74.7	28.3	脂質 g	3.0	1.0	0.3	0.2
3.6	0.6	3.3	炭水化物 g	4.9	5.2	5.7	11.9
1.9	2.0	3.9	食塩相当量 g	0.1	0.1	0.1	0.2

※表の数値は食品100gあたりに含まれる成分

1）厚生労働省HP e-ヘルスネット（腸内細菌と健康）　2）食品成分データベース（https://fooddb.mext.go.jp/）より作成

腸内の善玉菌を増やそう

ヨーグルトのドレッシング・ソースを使ったレシピ

今回はマヨネーズをヨーグルトに置き換えた低カロリーなレシピをご紹介します。腸内の善玉菌を増やすことも期待できるので、ぜひ作ってみてください！

レシピ開発・撮影 ISHIMORI studio

乳酸菌たっぷりドレッシング
～きのこと海藻のサラダ～

- コレステロール 9.0mg
- 食物繊維 4.8g
- 塩分 1.1g
- 脂質 9.2g（1人分）

材料：2人分

きのこ	100g	A ヨーグルト	大さじ2（30g）
レタス	100g	粉チーズ	大さじ1（15g）
海藻サラダ	10g	オリーブオイル	大さじ1（12g）
		酢	小さじ1（5g）
		醤油	小さじ1（6g）
		おろしにんにく	小さじ1/2（2.5g）
		胡椒	少々

1. Aを混ぜ合わせる。
2. 海藻サラダをたっぷりの水で戻す。
3. 食べやすい大きさにちぎったきのこを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをしてレンジで600W・2分加熱する。
4. 水気を切った2と3、ちぎったレタスをお皿に盛り、1をかける。

yogurt

タルタル風ヨーグルトソース
～お麩でヘルシー生姜焼き～

- コレステロール 4.0mg
- 食物繊維 3.1g
- 塩分 1.5g
- 脂質 7.8g（1人分）

材料：2人分

生姜焼き

お麩	40g
片栗粉	大さじ2（18g）
サラダ油	大さじ1（12g）
玉ねぎ	1/2個（90g）
A おろししょうが	小さじ2（10g）
めんつゆ（二倍濃縮）	大さじ2（30g）
水	100mL

タルタル風ヨーグルトソース

ぬか漬けのきゅうり	10g
ぬか漬けのにんじん	10g
水切りヨーグルト	大さじ4（60g）
胡椒	少々

サラダ

千切りキャベツ	100g
プチトマト	4個（60g）

1. お麩をたっぷりの水（分量外）で戻し、しっかりと水気を絞る。両面にまんべんなく片栗粉をまぶす。
2. くし切りにした玉ねぎを耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをしてレンジで600W・2分加熱する。
3. フライパンにサラダ油を入れて、1の両面を焼く。2とAを加えて、照りが出るまで煮詰める。
4. 刻んだぬか漬けと水切りヨーグルトを混ぜて、3にかける。最後に胡椒をかけて出来上がり。

Web版「SORA」では、レシピの“作り方動画”をご覧になれます。
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。

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-

11 乾癬の治療法について

高知大学医学部 皮膚科学講座 病院教授
中島 喜美子 先生

乾癬に関する情報提供冊子SORAでは、乾癬治療に関わる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。
第11回は、高知大学医学部 皮膚科学講座 病院教授 中島 喜美子 先生におうかがいいたします。

乾癬の治療法について教えてください。

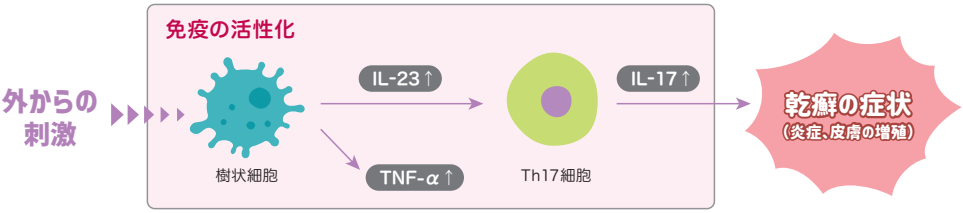
乾癬の治療法には、塗り薬、光線療法、飲み薬、注射剤（生物学的製剤）などがあります。これらの中から患者さんの症状、治療への希望に合わせて最適な治療法を選択しますが、通常、塗り薬から始めることが多いです。生物学的製剤は、他の治療法で効果が不十分な場合に使用され、その種類は近年増えてきています。

多くの種類がある生物学的製剤には、どのような違いがあるのでしょうか？

乾癬患者さんでは、免疫を調整しているサイトカインと呼ばれる物質（TNF-α、IL-23、IL-17など）が活発になっています（図）。生物学的製剤は、これらのサイトカインの働きを抑えることで、乾癬の症状を改善すると考えられています。薬によって抑えるサイトカインが違うため、1つの薬が効かない場合でも、他の薬で症状の改善がみられる可能性があります。そのため乾癬にどのようなものが関わっているかを解明するために様々な研究が行われています。

Web版「SORA」では、中島先生のインタビュー動画をご覧になれます。

図. 乾癬発症のイメージ



中島先生はどのような研究を行っているのでしょうか？

私は乾癬の病態を明らかにするための研究を行っています。例えば、過去の研究では、サイトカインの一つである「IL-23」がどのように乾癬の症状を引き起こしているかを解明しました[1)]。最近では、皮膚の水分を保つ働きがある「セラミド」が、また、皮膚の免疫に関わる「ランゲルハンス細胞」が乾癬の病態に関与していることも明らかにしました[2,3)]。乾癬の研究は現在も多く進められており、最近10年で新しい治療薬は10個以上増えています。今後も乾癬の原因となるメカニズムが解明され、新しい治療法の開発につながる可能性があるため、私も引き続き乾癬の病態解明を目指して研究を続けていきたいと思います。

乾癬の患者さんにメッセージをお願いします。

乾癬の治療法は昔よりも増えてきており、今も多くの研究が進められています。患者さんの希望により合った治療法を選択するためには、気になる症状の他にも、ご自身の続けやすい治療方法や治療費への考え、目指す治療ゴール、生活上の悩みや大切にしていることなどを医師に共有することが大切です。SORAに付いている「乾癬セルフチェックシート」を活用して、医師や医療スタッフへご自身の気持ちを伝えてみてください。また、乾癬はメタボリックシンドロームとも関連しているため[4)]、生活習慣も大切です。今回のSORAではヨーグルトを使ったレシピや日常生活でできる簡単な運動を紹介しています。Web版のSORAにも、生活習慣の改善に役立つ食事レシピや運動が掲載されているので、ぜひ参考にしてみてください。

1) Nakajima K, et al. J Immunol. 2011; 186: 4481-4489.
2) Nakajima K, et al. J Invest Dermatol. 2013; 133: 2555-2565.
3) Nakajima K, et al. J Dermatol Sci. 2019; 93: 82-91.
4) Wu JJ, et al. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2022; 36: 797-806.

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。

日常生活の意識改善!

階段上り と 腹式呼吸

乾癬には薬による治療のほかに、適度な運動やストレスを軽減することも大切です。普段の生活にすぐに運動を取り入れることは難しいかもしれませんが、簡単な運動から少しずつ取り組んでみてください。今回は日常生活の意識改善をテーマに「階段上り」と「腹式呼吸」をご紹介します!

外出先で
すぐにできる
筋トレ

階段上り

POINT

日常生活で積極的に階段を利用し、運動不足を解消しましょう!

1. 振り出した前足を着地
   上体を立てたまま振り出した前足で着地する。
2. 前足の膝を伸ばして上る
   膝を伸ばして、体を持ち上げる。
3. 後ろ足を振り出す
   体を持ち上げながら後ろ足を振り出す。

寝る前に
深呼吸で
リラックス

腹式呼吸

POINT

呼吸の基本は息を吐くことです。思い切り息を吐いてから吸ってみましょう!

1. 息を吐く
   口から息を吐きながら、お腹を出来るだけへこませる。
2. 息を吸う
   鼻からスーッと少しずつ息を吸いながら、お腹を膨らませていく。

松尾タカシ監修:体が生まれ変わる!階段筋トレ, 株式会社ナツメ社, 2021 より作成

龍村修著:10秒間スーハー呼吸法ダイエット, PHP研究所, 2005 より作成

ご自身の症状にあわせて適度な運動を心がけましょう。関節の痛みなどが気になる人は無理に運動せず、主治医に相談してください。Web版「SORA」では、ここでご紹介している以外の運動も掲載していますので、ぜひご活用ください。

協和キリン株式会社

LMC0188
KKC-2022-01072-1
2022年12月作成

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。

SORA　乾癬　検索

キリトリ線

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。

SORA2022 Autumn Winter.
監修：東京医科大学 皮膚科学分野 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 臨床教授 三輪隆 先生

記入日　　年　　月　　日

Q.現在どのような治療をされていますか？

□飲み薬　□塗り薬　□注射・点滴　□紫外線療法
□その他〔　　〕
□治療していない

Q.現在の治療の満足度は10段階でどの程度ですか？

不満 ←→ 満足

1　2　3　4　5　6　7　8　9　10

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？

□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活用ください。

キリトリ線

協和キリン株式会社

LMC0188
KKC-2022-01072-1
2022年12月作成