SORA

Autumn
Winter
2023.12

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。

ご自宅で居酒屋気分を楽しむ
ノンアルコール飲料＆ヘルシーおつまみ

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／自治医科大学 皮膚科学教室 教授（科長）
小宮根 真弓 先生

ウエストダウンの手助けに！
ドローイン

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

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

SORA 乾癬 検索

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≧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

乾癬とアルコールの関係は？

適度な飲酒であれば健康に良いといわれることもありますが、乾癬患者さんにとってはどうなのでしょうか？
アルコールは炎症を引き起こしたり悪化させたりすると考えられており、乾癬の症状も悪化させる恐れがあります[1]。そのため、乾癬患者さんは極力飲酒を控えることが勧められます。

アルコールの乾癬患者さんへの影響[1]

- 感染症にかかりやすくなる
- 角質が厚くなる
- かゆみが誘発される

飲酒を控えるために取り入れたい方法

1. **ノンアルコール飲料に切り替える。**
   肥満や糖尿病を予防するため、糖類の少ないノンアルコール飲料を選ぶとより良いでしょう！

2. **炭酸や良い香りの飲み物を取り入れる。**
   炭酸による爽快感、良い香りによるリラックス効果が期待できます！

次ページでノンアルコール飲料と、相性の良いヘルシーなおつまみのレシピをご紹介していますので参考にしてください。

**ストレスも乾癬を悪化させる原因になります。
このコラムを参考に、ストレスの少ない飲酒を控える方法を考えてみませんか。**

1）Svanström C, et al. Psoriasis (Auckl). 2019; 9: 75-79.

ノンアルコール飲料＆ヘルシーおつまみ

お酒の代わりに、ご自宅でノンアルコール飲料を作ってみませんか？
ヘルシーで相性抜群なおつまみのレシピと合わせてご紹介します。

レシピ開発・撮影 ISHIMORI studio

すっきり香ばしい ノンアルハイボール

エネルギー（1人分） 10kcal

材料 2人分

麦茶 …… 300mL
レモン汁 …… 2mL
メープルシロップ …… 小さじ1（6g）
強炭酸水 …… 300mL
氷 …… 適量

作り方

1. 麦茶とレモン汁、メープルシロップを合わせてよく混ぜる。
2. 氷を入れたグラスに1を注ぎ、強炭酸水を静かに注ぐ。軽くかき混ぜて出来上がり。

●コレステロール 0mg　●食物繊維 0g　●塩分 0g　●脂質 0g（1人分）

濃厚旨みだれの エノキと豚肉のレンジ蒸し

材料 2人分

えのき茸 …… 1袋（85g）
豚肉 …… 50g（ロース薄切り）
大豆もやし …… 1袋（200g）
カイワレ大根 …… 10g
ポン酢 …… 大さじ2（30g）
おろしにんにく …… 小さじ1/2（2g）

作り方

1. えのき茸の石づきをハサミで切り落とし、食べやすい大きさにほぐす。豚肉をハサミで食べやすい大きさに切る。
2. もやし、えのき茸、豚肉の順に重ね、ふんわりとラップをしてレンジ（600W）で5分加熱する。
3. カイワレ大根をハサミで刻み、ポン酢とにんにくを合わせてたれを作る。
4. 蒸しあがった2に3を回しかけて出来上がり。

エネルギー（1人分） 117kcal

●コレステロール 15mg　●塩分 1.1g
●食物繊維 4.1g　●脂質 6.1g（1人分）

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-

13

乾癬発症・悪化の素因

自治医科大学 皮膚科学教室 教授（科長）
小宮根 真弓 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13回は、自治医科大学 皮膚科学教室 教授（科長） 小宮根 真弓 先生におうかがいいたします。

乾癬の素因にはどのようなものがありますか。

完全には解明されていませんが、遺伝的素因と環境的要因に大別されることが分かっています。
遺伝的素因としては、乾癬になりやすいいくつかの遺伝子異常があります。これに環境的要因が加わることにより発症に至るといわれていますが、日本での家庭内発症頻度は4～5%程度と欧米に比べて低率です[1)]。
環境的要因としては、これまでもSORAで取り上げてきたメタボリックシンドロームになりやすい食生活やストレスのほか、喫煙、飲酒などの生活習慣が挙げられます。

小宮根先生が取り組まれている、乾癬の進行にかかわる遺伝子の研究について教えてください。

私たちは、皮疹の形成にかかわる遺伝子の発現について研究しています。
乾癬の皮疹と正常な皮膚の境界がはっきりしていることに注目し、皮疹の中央と境界部にみられる遺伝子がどのように異なるかを調べました。
研究の結果、皮疹の境界部には炎症を抑制すると考えられる遺伝子が現れていることが分かりました（図）[2,3)]。

Web版「SORA」では、小宮根先生のインタビュー動画をご覧になれます。

今後、この炎症を抑制すると考えられる遺伝子を新たな治療の開発につなげていけるよう、さらに研究を進めたいと考えています。そのほか、紫外線の照射（NB-UVB治療）に関する研究では、皮疹の中央と境界部の両方で、炎症にかかわる遺伝子が抑制できることが確認されました[4]。
このような研究の成果が、この先の新しい乾癬治療薬や治療法の開発につながっていくことが期待されています。

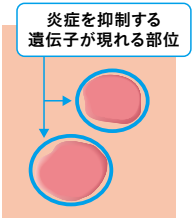


図　乾癬の皮疹と抑制遺伝子

環境的要因について教えてください。

環境的要因は、乾癬の発症と症状の悪化の両方に影響を及ぼします。乾癬患者さんは肥満や糖尿病、メタボリックシンドロームなどを合併しやすいことが分かっており、乾癬と合併症は互いの症状を増悪させるといわれています[5]。
合併症を予防して乾癬悪化を防ぐために、栄養バランスのとれた食事や適度な運動のほか、禁煙や飲酒を控えるといった生活習慣の見直しが大切です。
今回のSORAでは、飲酒を控えている乾癬患者さん向けに、ノンアルコールカクテルやヘルシーなおつまみのレシピを紹介しています。また日々の手軽な運動として取り入れられる「ドローイン」という呼吸法も紹介していますので、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。

乾癬の症状や重症度は患者さんによって様々ですが、患者さん一人一人が症状をコントロールしながら希望するライフスタイルを築いていけるよう、治療面からサポートしていきたいと思っています。
寒い冬が訪れていますが、風邪や乾燥も乾癬を悪化させる要因です。SORAに掲載されている食事や運動などにより免疫力を高めるとともに、肌をこまめに保湿して乾癬の悪化対策をしましょう。
もし悪化の徴候を認めた場合は、SORA裏表紙の「乾癬セルフチェックシート」を活用して、医療スタッフに相談してみてください。

1) 公益社団法人日本皮膚科学会:皮膚科Q&A「乾癬」Q3乾癬の原因は何ですか? (https://www.dermatol.or.jp/qa/qa14/q03.html)（2023年11月閲覧）
2) 小宮根真弓, 木村未歩 ほか. アレルギーの臨床. 2022; 42(9): 706-710.
3) Boonpethkaew S, Komine M, et al. J Dermatol Sci. 2022; 108(1): 30-38.
4) Boonpethkaew S, Komine M, et al. Sci Rep. 2023; 13(1): 4384.
5) 岸本 暢将, 多田 弥生 ほか. 日内会誌. 2019; 108(4): 708-714.

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。

ウエストダウンの手助けに!

ドローイン

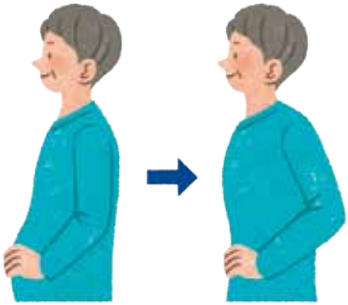
以前よりもお腹まわりが気になってきていませんか？年齢とともに基礎代謝が低下し、筋肉が衰えて運動をしなくなることで、お腹の脂肪はつきやすくなります。乾癬はメタボリックシンドロームにより悪化するといわれており、診断基準のひとつである腹囲を減らすことが大切です。
今回はウエストダウンに特化した「ドローイン」という動きをご紹介します。

ドローインとは？

ドローインは、「お腹を凹ませる」という意味をもつ動作です。ドローインによって身体を支える要である「体幹部の筋肉」を鍛えることで、ウエストダウンが目指せます。
1回30秒を目安に、日常生活に取り入れながら続けてみましょう。

ドローインのやり方

背すじを伸ばした状態で、お腹全体を凹ませる。
そのまま30秒キープ。



POINT

- おしりの穴を締める
- 肩を後ろに引く
- へそを背中にくっつけるような意識で
- 呼吸は続ける

○○しながらドローイン

入浴しながら

入浴中は水圧によってお腹が凹みやすくなるため、お腹が凹む感覚をつかむ練習にもなります。

階段を上りながら

ドローインしながら階段を上ることで、代謝率が高まります。

石井 直方 監修, 植森 美緒 著: 30秒ドローイン!腹を凹ます最強メソッド, 高橋書店, 2009 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

LMC0196
KKC-2023-00898-1
2023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。

SORA2023 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？

（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活用ください。

キリトリ線

協和キリン株式会社

LMC0196
KKC-2023-00898-1
2023年12月作成