

すこやか

2025.12 第198号

発行：金沢市医師会
責任者：鍛治 恭介
金沢市大手町3の21 TEL.263-6721
URL:<http://www.kma.jp>

炎症性腸疾患(IBD)について

はじめに

皆さん、5月19日が「世界IBDの日」ということをご存じでしょうか？知らない方のほうが多いでしょう。そもそも「IBDって何？」という方が、ほとんどだと思います。

IBDとは「炎症性腸疾患」のことで、英語で「Inflammatory Bowel Disease」の頭文字をとってIBDと呼んでいます。

だれでも「お腹が痛い」とか「下痢をする」といった経験があると思います。多くの場合食べすぎや、ちょっとした風邪が原因で、数日で治ってしまいます。もしお腹の調子がずっと悪いまま何週間も続いたらどうでしょうか？病院でいろいろ検査を受けてみると、もしかしたらIBDという病気かもしれません。腸に炎症（赤く腫れているような状態）が長く続く病気のことです。

IBDの2つのタイプ

IBDには大きく分けて次の2つのタイプがあります。

1. 潰瘍性大腸炎 (Ulcerative Colitis, UC)

- ・大腸の内側に炎症が広がり、ただれて傷（潰瘍）ができる病気です。
- ・炎症は大腸だけにおこります。
- ・血の混じった下痢がよく見られます。

2. クローン病 (Crohn's Disease, CD)

- ・腸の炎症のため、やや深くて長い潰瘍が、腸に「まだら」におこる病気です。
- ・口から肛門まで、消化管のどこにでもできますが、小腸と大腸に多いです。
- ・腹痛や下痢、体重減少がよくみられます。
- ・タバコを吸うことで病状が悪化します。

どちらの病気も、長い期間にわたって炎症が続く「慢性」の病気です。症状がなく体調のよい「寛解」と、症状が悪化する「再燃」を繰り返し、長期にわたり日常生活に影響がでるため、厚生労働省により指定難病として扱われています。

かつては欧米に多い病気とされていましたが、近年は日本を含むアジア諸国でも患者数が増加しており、2023年の全国調査では、潰瘍性大腸炎32万人、クローン病10万人の患者が報告されており、今後さらに増加する可能性があります。

発症年齢のピークは、潰瘍性大腸炎が

30～39歳、クローン病が20～24歳で、クローン病は潰瘍性大腸炎に比べてより若年で発症する傾向があります（2012年調査）。性差については、潰瘍性大腸炎はやや男性に多く（1.4倍）、クローン病は男性が女性の2.5倍です（2023年調査）。

なぜおこるのか？

IBDの原因は、まだ完全にはわかっていませんが、いくつかのことが関係していると考えられています。

1. 免疫の異常

本来、免疫は体を守る仕組みです。細菌やウイルスが入ってくると、免疫が動いて追い出してくれます。腸は食べ物や常在細菌に対して過剰な免疫反応をおこさないよう制御されています。しかしIBDでは、自分の免疫が腸の中にいる普通の菌や食べ物にまで攻撃してしまいます。そのため、炎症が長く続いてしまうのです。

2. 遺伝

家族にIBDの人人がいると、かかりやすいことがわかっています。

3. 環境

- ・食生活が油っこい、高カロリーの食事の国（欧米の国）ではIBDが多いです。日本でも食生活が欧米風に変わったことで増えてきています。
- ・喫煙、抗菌薬の使用が、発症リスクとして注目されています。
- ・腸内の善玉菌・悪玉菌のバランスが崩れると、免疫に異常をきたしやすくなります。

どんな症状が出るの？

IBDの代表的な症状は次の通りです。

- ・腹痛：炎症により腸が過敏となり、お腹がしくしく痛みます。
- ・下痢：1日に何回もトイレに行きたくなります。
- ・血便：潰瘍性大腸炎では典型的な症状で、血液や粘液を含む便が出ます。
- ・発熱：炎症があると、熱が出ることもあります。
- ・体重減少・栄養障害：食べても栄養がうまく吸収できず、やせてしまいます。
- ・だるさ、疲れやすさ：栄養不足のため、疲れやすくなることがあります。
- ・肛門病変：肛門に穴ができる痔瘻、膿がたまって腫れる膿瘍はクローン病に特徴的です。

また、腸以外にも関節痛、皮膚症状（結節性紅斑という赤い腫れ）、眼の炎症（ぶどう膜炎）などの合併症もみられることがあります。

どうやって診断するの？

IBDかどうかを調べるためにには、いくつかの検査をします。

- ・血液検査：炎症（CRP、白血球数）や、赤血球数の低下があるかを調べます。
- ・便の検査：炎症のサインである物質（便



図1 大腸内視鏡検査の様子

中カルプロテクチン) を、検便で調べます。

- ・内視鏡検査(図1)：カメラを入れて腸の中を直接見て、潰瘍や炎症があるかどうかを確認します。粘膜を採取して病理診断(顕微鏡検査)を行います。
- ・画像検査(CTやMRI)：腸の広い範囲を調べます。

これらの検査を行い「どちらのタイプか」「炎症の範囲・重症度はどの程度か」を正確に見極めることが大切です。

どんな治療をするの？

残念ながら、今のところIBDを「完全に治す薬」はありませんが、炎症をおさえて、症状を落ち着かせ、日常生活に支障のない状況にできる治療が、多数あります。適切な治療で症状をおさえ、生活の質を保つことが可能です。治療の目的は「寛解導入(症状を落ち着かせること)」と「寛解維持(再燃を防ぐこと)」です。

1. 薬による治療

- ・5-ASA(アミノサリチル酸)：炎症をしめる基本の薬です。第一選択薬として使われます。
- ・ステロイド：炎症が強いときに使います。ただし長期使用は副作用が多いため、寛解維持には使いません。
- ・免疫抑制剤、生物学的製剤：難治例で大きな効果を発揮します。ステロイドでも完全に良くならない場合に使用されます。最近いくつもの新しい薬が登場し使えるようになっています。

2. 食事療法

- ・クロhn病では、特別な栄養剤を飲むことがあります。
- ・油っこい食事や刺激の強いもの(香辛料)

は控えた方がよいことがあります。

3. 手術

根本的な治療ではありません。

- ・潰瘍性大腸炎：薬物でコントロールできない場合や癌化のリスクが高い場合、大腸全摘術が行われます。
- ・クロhn病：狭窄や瘻孔(炎症で腸の壁に穴があいて腸管や他の組織につながった状態)による合併症の際に手術が必要になります。ただし再発率が高く、手術はできるだけ限定期に行うのが原則です。

日常生活への影響

IBDは長くつきあっていく病気なので、学校生活や仕事、家庭生活に影響することがあります。

- ・食生活：特定の食材が症状を悪化させる場合があるため、その人ごとに工夫が必要です。脂っこい食品やアルコール、香辛料は避けられることが多いです。
- ・就学・就労：長期にわたり通院や入院が必要なこともあります。周囲の理解や制度的支援が大切です。
- ・日常生活：トイレに行く回数が多いので、授業中や試験中に困ることがあります。病気を理解してくれる先生や友達の存在が大切です。
- ・体力やスポーツ：体調がよいときは運動も可能ですが、無理をしないことが大事です。
- ・精神的サポート：再燃への不安や、外見の変化(人工肛門)によって心理的負担を抱える方も少なくありません。カウンセリングや患者会の活用が有効です。
- ・大腸癌リスク：潰瘍性大腸炎では大腸癌のリスクが高まります。そのため定

- 期的な内視鏡検査が推奨されます。
- ・骨粗鬆症：ステロイドの長期使用による副作用としてみられます。
 - ・感染症リスク：免疫抑制剤や生物学的製剤の使用により、結核やウイルス感染に注意が必要です。
 - 適切な治療を受ければ、多くの人が普通の生活を送ることができます。

まとめ

- ・炎症性腸疾患（IBD）には「潰瘍性大腸炎」と「クロhn病」があります。
- ・若年層を中心に発症しやすい病気です。
- ・原因は完全には解明されていませんが、免疫の異常、遺伝、生活習慣などが関係していると考えられています。
- ・主な症状は、腹痛・下痢・血便・体重減少などです。
- ・診断には内視鏡を中心とした精密検査が必要で、治療は薬物療法を中心に行

い、生物学的製剤などの新しい治療法が登場しています。外科手術が必要となる場合もありますが、長期的には生活の質を維持しながら病気と付き合うことが大切です。

- ・病気は「良くなる時」と「悪くなる時」をくり返します。
- ・完全に治す薬はまだありませんが、薬や食事療法で症状をおさえることができます。
- ・適切に治療すれば、学校や社会生活を送ることができます。

IBDは「一生つきあっていく病気」かもしれません、それは「一生できないことが増える」という意味ではありません。大事なのは、

- ・自分の体調をよく観察すること
- ・医師と相談して治療を続けること
- ・周りの人に理解してもらうことです。

金沢市内病・医院の日曜・祝日および年末年始当番医のご案内

日曜・祝日および年末年始の当番医は
金沢市医師会ホームページや
当日の新聞などで確認してください。
(当番医診療時間:午前9時~午後6時まで)

■金沢市医師会ホームページアドレス
<http://www.kma.jp>

◆金沢広域急病センターのご案内◆

診療日：毎日（年中無休）
診療時間：19時30分～23時まで
診療科目：内科・小児科
場所：金沢市西念3丁目4番25号
駅西福祉健康センター1階
TEL 222-0099
内科、小児科以外の診療科目については、
電話にて医療機関を案内します。
※23時以降は電話自動応答案内になります。
(午後7時30分～翌朝9時まで)
<http://www.kanazawa-kouiki.jp>