

京大リウマチ通信

第23号

京都大学医学部附属病院 リウマチセンター

2019.5.31 文責：村上孝作

関節リウマチと食事

「関節リウマチにとって良い食事はあるのかなあ？」

「このサプリメントで痛みが治まるのだろうか？」

日常生活で食事をとっているときに、きっと皆さんが関節リウマチと食事の関わりについて疑問をもっておられるのではないかと思います。そして、私達も様々な食事に関する質問をいただくことが多いです。

そこで、これまでに報告されている食事・栄養と関節リウマチの関連についてご紹介したいと思います。



野菜、食物繊維の効果

野菜や果物は、健康を保つために重要な食材です。野菜摂取の効果はさまざまなビタミンやミネラル（ナトリウムやカリウム）、そして食物繊維を多く含みます。食物繊維を普段から多く摂取することで、腸の動きがスムーズになるだけでなく、脂肪分摂取が減って、肥満にならないようにすることができますと考えられています。

最近の報告では、食物繊維を豊富に摂取すると、腸内細菌が白血球の働きをうまくコントロールして、免疫システムをうまくコントロールできるといわれています。さらに、食物繊維由来の成分が骨粗鬆症を改善させることもわかってきています。

したがって、野菜を豊富に食べる習慣をつけることは、関節リウマチの患者さんにとって大きなメリットがあるのではないかと考えられます。



オメガ3系脂肪酸の効果

日本人は欧米諸国とくらべ、魚介類の摂取量が多いことが知られています。ところが、食事の欧米化が進むことによって、特に若年者を中心に食肉の摂取量が魚介類を遥かに上回っていることが報告されました（厚生労働省、国民健康・栄養調査より）。

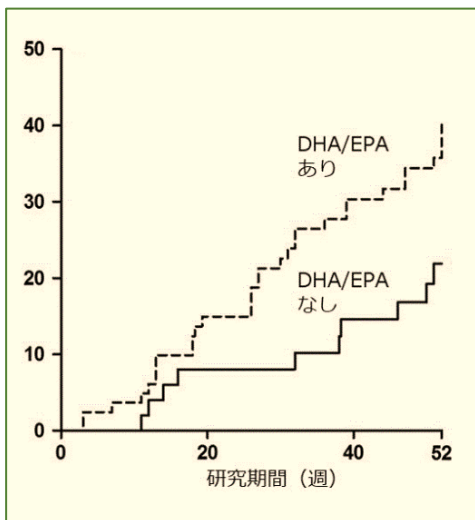
油は体に良くない、と思われがちですが、生きるために欠かせない栄養成分の一つであることは間違いありません。摂りすぎると体重が増えてしまうことに注意していただくこと、そして「質の良い」油を用いることが大切です。

魚介類は食肉と比べて、エイコサペンタエン酸（EPA）やドコサヘキサエン酸（DHA）といった「オメガ3系脂肪酸」が多く含まれます。ナッツ類やオリーブも含有量が多い食品として知られています。

一方、食肉に多く含まれる「オメガ6系脂肪酸」は、局所の痛みや腫れを引き起す炎症物質の発生源になります。いわゆる「痛み止め」はこの炎症物質を作りにくくすることが薬効になります。

海外の報告では、図のように抗リウマチ薬を服用中の関節リウマチ患者さんがEPA、DHAを豊富に摂取すると、服用していない患者さんに比べて関節炎がよくなる（寛解する）割合が増加すると報告されています。

オメガ3系脂肪酸そのものが本当に関節リウマチの治療薬になるのか、まだ開発段階ですが、少なくとも魚介類の食事摂取を心がけることは大切ではないでしょうか。





体によい食習慣を！

それでは、どのような食習慣が体によいのでしょうか？ 海外でよく知られているものに、「地中海式食事」があります。それは、

- 植物性食品（果物、野菜、穀物、豆腐、ナッツ類）が豊富
- 加工の少ない、季節折々のその地域で育てられた新鮮な食品を使う
- デザートとして新鮮な果物を食べる
- 油脂の摂取源はオリーブ油を主体とする
- 少し、あるいは適量の乳製品（チーズ、ヨーグルト）を食べる
- 卵の使用を週に4回以下にする
- 赤身肉はできる限り使用しない
- 食事とともに、適量のワインを飲む

といった食事内容です。この食習慣を続けた人は、そうでない人に比べて血液中の炎症所見（CRP 値）などが低い傾向にあることが報告されています。

日本での食事（和食）が関節リウマチの病勢にどのように関係するか報告された論文はまだありません。そこで、京大病院に通院中の関節リウマチ患者さんに、食習慣についてのアンケートを記入していただきました。その結果を解析したところ、これまでの海外での報告と同じく魚介類や野菜・食物繊維の摂取が多い患者さんは関節リウマチの痛みや腫れ、血液検査の異常が少なくなる傾向にあることがわかりました。やはり、バランスの良い食事を少なすぎず、多すぎずしっかりと食べる習慣をつけることを心がけていきたいですね。

日本リウマチ学会総会が京都で開催

4月15日から17日まで、京都国際会議場で日本リウマチ学会総会が開催され、リウマチセンターからも多くの研究発表が行われました。

4月15日
～17日



リウマチセンター受付時間

午前8時15分～午前11時00分

	月	火	水	木	金
107室	山本				
108室	橋本	村上	田中	橋本	田中
109室	白柏		村田/伊藤	伊藤	村田(第2・4)
110室	西谷				

- リウマチに関するご質問、「リウマチ通信」や「リウマチ教室」で特集してほしいテーマがありましたら、外来主治医または外来秘書にお気軽にお申し出下さい。



お問い合わせは…

京都大学医学部附属病院 リウマチセンター

代表電話 ●075 (751) 3111 予約電話 ●075 (751) 4891

〒606-8507 京都市左京区聖護院川原町 54