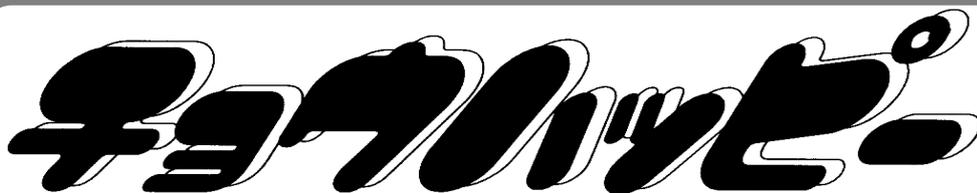


炎症性腸疾患友の会会報誌



vol. 8

IBD宮城

会員の皆様、ご無沙汰しています。炎症性腸疾患友の会会報誌「ちょうハッピー」です。暑い日が続いています、体腸の方は、いかがでしょうか？、さて、私こと、ちょうハッピーはしばらく腸子が悪く休暇（休刊）を取っていましたが、このたび、皆様のご協力もあって再登場することができました。年4回を目標に会の活動状況やちょうハッピーな情報を中心に発信したいと考えています。プチハッピーな情報でも構いませんので是非、投稿よろしくをお願いします。

編集担当 (ちょうハッピー) !

会長の一言・二言・三言

会報誌再発刊にあたり、長らく休刊していました弊会の会報誌をやっと発刊する運びとなりました。思えば2003年に第7号を発刊以来、担当者不在で11年も経ってしまい、本当に申し訳なく存じます。今後は担当者の意気込みの有るうちに軌道に乗せられる様、努力して行きたいと思えます。なお、今現在「友の会だより」を発行しておりますが、これはそのまま、イベント等の案内として続けていきます。皆様方の要望と投稿で成り立つ会報誌ですので、よろしくお願い致します。

会長 高村 秀幸

定例会等の報告

1. 第17回定例総会開催 6月29日 14時~17時
(仙台市富沢市民センター)
2013年度活動報告 … 詳細は2頁参照
第一号議案 2014年度役員選出
第二号議案 2014年度予算案
第三号議案 2014年度活動予定
2. 定例会開催 7月6日 14時~17時
(仙台市富沢市民センター)
26年度の活動計画について話し合いました。
3. 交流会開催 7月27日 14時~17時
(仙台市富沢市民センター)
9名の方が参加され、寛解導入・維持のコツ、主治医の秘話?など貴重なお話を伺うことができました。
4. 定例会開催 8月3日 14時~17時
(仙台市富沢市民センター)

北海道 IBDの山下さん、来仙。プチ患者会交流!



7月8日 北海道IBDで副会長をされている山下さんが仕事で仙台に来られ、当会の会長(他2名)と市内のホテルでプチ交流しました。体調を崩し1ヶ月ほど入院されたにもかかわらず、退院後、すぐに仕事復帰、「個人で事業しているのでお客さんとの信頼関係が一番ですね、体調を崩して、しばらく入院しても、こうやって仕事をもらって動きまわると、素晴らしいことです」と語る山下さんでした。また、お会いできる日を楽しみにしています。(ちょうハッピー)

行事予定

1. 定例会
日時 26年9月7日(日) 14時~17時
場所 仙台市富沢市民センター
2. 女子ダケ会(新企画)
日時 26年12月13日(土) 14時~17時
場所 未定
3. 医療講演会・相談会
仙台市受託による難病医療相談会
日時 未定
場所 未定
4. 平成26年度 第2回交流会のお知らせ
日時 26年12月21日(日) 14時~17時
場所 仙台市富沢市民センター

入会のご案内

- ◆ 資格について
クローン病・潰瘍性大腸炎、その他、炎症性腸疾患の患者さん本人及び患者さんの家族、会の趣旨に賛同して頂ける方です。
- ◆ ご入会手続き
入会申し込み用紙に必要事項をご記入の上、事務局まで郵送して下さい。会費の納入が確認でき次第、会報誌などの発送をさせていただきます。
- ◆ 会費について
年会費 3,000円(4月から翌3月)※入会金はありません。会費の納入は郵便振込でお願い致します。

郵便局 口座番号 02290-9-42171

加入者名 炎症性腸疾患友の会

※摘要欄に入会希望とお書き下さい

(議決した平成 26 年度議案)

○第1号議案

2014年度役員選出

役 職	氏 名
会 長	高村 秀幸
副会長・会計	山本 桂輔
副会長	吉田 耕市
監 査	菊地 浩行
委 員	木村 浩一郎
"	高橋 敏晴
"	日下部 敏子
"	大坪 律子
"	設楽 正良
"	小山 裕幸

○第2号議案

炎症性腸疾患友の会 平成26年度予算

下記の通り炎症性腸疾患友の会の、平成26年度の予算(案)を計上致します。

1. 期間
自 平成26年 4月 1日
至 平成27年 3月31日

2. 予算額
¥676,228

3. 収支内訳

収入の部

内 訳	金 額
前期繰越金	¥496,228
会費 (¥3,000×60)	¥180,000
小 計	¥676,228

収入合計

¥676,228

支出の部

内 訳	金 額
通信費	¥60,000
事務用消耗品費	¥50,000
コピー印刷費	¥10,000
旅費交通費	¥90,000
企画費	¥30,000
雑費	¥2,000
MPC登録料	¥5,000
ネットワーク登録料	¥12,000
次期繰越金	¥417,228
小 計	¥676,228

支出合計

¥676,228

○第3号議案

2014年度活動予定

- 第17回 総会 6/29 太白区富沢市民センター
 - 公開講座 11月/後半 仙台市受託による難病医療相談会。日時・場所未定
 - IBDネットワーク総会 第20回総会が、11月に福島で行われる予定
 - 交流会 7/27, 12/21, 3/15 年3回予定
 - 定例会 場所 富沢市民センター 会議室または和室2
時間 午後2時～5時
- <日程予定>会場予約の都合により日程が変わる場合があります。
7月6日(日)、8月3日(日)、9月7日(日)、10月5日(日)
11月2日(日)、12月7日(日)、1月11日(日)、2月1日(日)
3月1日(日)、4月4日(日)、5月10日(日)、6月7日(日)

* 下線は総会で訂正された箇所です。

以上 3議案は議決されました

りっつの部屋

りっつで～す。今回は
4 回連続でレシピな
どを紹介します



夏から秋にかけて旬のカボチャ！積極的に摂りたい「栄養満点の野菜」です。かぼちゃは、β-カロテン（目や皮膚、粘膜の健康保持）、ビタミン C（風邪予防、鉄分の吸収促進）、ビタミン E（血行促進）などの栄養素が含まれています。本当は皮も食べたいのですが、食物繊維が多いため除きました。脂肪も極力減らし、お腹に優しいレシピにしています！

また、低脂肪・低残渣メニューにしておりますが、皆さん、ご自身の体調に合わせて調理してくださいね！料理のリクエストも受け付けます！（リクエストは事務局まで）

<大坪律子さんのプロフィール>

- ◆ 日本野菜ソムリエ協会認定 野菜ソムリエ
- ◆ 中国薬膳研究会認定 国際薬膳師
- ◆ だしソムリエ協会認定 だしソムリエ 3 級
- ◆ 東日本手技療法師協会認定 総合手技療法師
- ◆ 東日本総合整体学院仙台校 講師

大坪さんは 15 年前に CD と診断されました。その後、入退院や手術を繰り返し、主治医や家族、そして周りの方々にも支えられながら、食と健康に関わる資格をたくさん取って、現在はその資格を生かし広く活躍されています。「わたしの知識と経験で少しでも皆様のお役に立てればと思っています。」と語ってくれました。また、当会の料理教室でも先生をされています。（チョウハッピー）

○ かぼちゃのニョッキ トマトソース

【材料】（2 人分）

ニョッキ		トマトソース	
かぼちゃ	… 200 g	トマトピューレ	… 200cc
小麦粉	… 60 g	ツナ缶（ノンオイル）	… 1/2 缶
豆乳	… 大 1～2	コンソメ顆粒	… 小 1
塩	… 少々	塩コショウ、砂糖	… 各少々

【作り方】

- ① かぼちゃは、種を取り皮をむき 3 cm 角位の大きさに切り、ラップをして電子レンジで約 5 分加熱してつぶす。
- ② ①に小麦粉・塩・豆乳を加えて一口大に丸め、フォークで軽くつぶす。（耳たぶ位の硬さ）
- ③ 熱湯に塩少々入れて②を茹で、器に盛る。
- ④ トマトソースの材料すべてを鍋に入れ、軽く煮詰め、ニョッキにかけて出来上がり。

※お好みで、パセリ・粉チーズをかけて！！



○ かぼちゃのヨーグルトサラダ

【材料】（2 人分）

かぼちゃ	… 200 g
ゆで卵	… 1 ヶ
無脂肪ヨーグルト	… 60 g
塩コショウ	… 少々

【作り方】

- ① かぼちゃは、種を取り皮をむき 3 cm 角位の大きさに切り、ラップをして電子レンジで約 5 分加熱してつぶす。ゆで卵は荒く刻む。
- ② ①とヨーグルトを混ぜ、塩コショウで味付けして出来上がり。



投稿コーナー

1. 発症から推定 39 年目…そして、今

IBD 宮城 小山 裕幸

— 発症から再燃 — 当時、潰瘍性大腸炎は稀な病気だったので

昭和 51 年 2 月、宿泊先から試験会場に向かう途中、激しい腹痛に襲われ駅の公衆便所へ駆け込んだ。便器が真赤に染まった。突然の出来事に脚が小刻みに震えていた。不安を抱えながら急いで会場へ向かう。午前の科目はほとんど解答できず午後は欠席、後ろ髪を引かれる想いで、いや、逃げるように試験会場から消えた。不測の体調不良で受験に失敗、人生は大きく変わってしまったかに見えたが冷静に考えてみると、そもそも、この程度の力量で合格できる大学ではない、無謀な挑戦だったのだ。だから、諦めは早かった(笑)。さあ～、気持ちを入れ替えて次は頑張るぞ～と意気込んでも、血便は続くよ、どこまでも～♪…。日増しに不安が募る。受験勉強に集中できない日が続く、意を決して、近くの病院で診てもらうことにした。診察室で下血のことを話すと、すぐに直腸鏡を肛門に挿入して検査してくれた…診断は「直腸炎」だった…と記憶している。血便は処方されたサラゾピリンで完全に止まった。(後にこの薬は潰瘍性大腸炎の薬と気づく…。)

時はめぐり～また春が来て～♪、故郷から遠く離れた米沢の地で楽しく学生をやっていた。それもつかの間、えっ…、また血便、直腸炎の再発、しかし、今回は冷静だった。「薬で治るだろう」と超ポジティブだった。講義の出席は信頼できる友に任せ、すぐ帰省した。早く戻りたかったので医師に「薬、薬がほしい、薬だけほしい～」とタダを捏ねたが肛門からカメラを入れるという。ナニ！想定外だ！ギョギョギョ！… 検査当日、今でもはっきり覚えている、それは、うつ伏せになり、膝を立て、尻を突き出すように指示されたことだった。当時はこのような姿勢が主流だったのか、この恰好は人に見せられるものではない(見せるつもりもないが…笑)。余談ではあるが、前立腺がんの触診は、もっと衝撃的な姿勢で肛門に指を挿入する、興味のある方はネットで確認されたい。→ 本題に戻る、結局、どうなったか、山形の病院で再検査するようにと医師から紹介状を渡された。米沢に戻って寮母から勧められた山形県立病院で検査することにした。… 山形県立病院、検査中のこと、奇妙な病気でも見つかったのか医師たちが集まり、何やらヒソヒソと話をしているのではないか。そして、担当医師からの詳しい説明もなく、大学病院で検査するようにと紹介状を渡された…と記憶している。大学病院で、どのような検査をして、何を言われたかはすっかり忘れてしまった。… そして、時はめぐり～また春が来て～♪、気が付けば米沢市立病院に通院していた。症状といえば血便と下痢、気にしなければ自然に治っていた、生活上の制限もなく、不便を感じない、当然、この青年を病人と疑う者は誰一人としない、家族でさえも…。

(次号につづく)



2. エレンタールのおいしい摂り方の紹介

クローン病の患者さんの中には、エレンタールを経口摂取している方も多いと思います。フレーバーだけだと、なかなか美味しく飲めないという方には是非試してほしい方法があります。

<準備するもの>

エレンタール 80g、グレープフルーツフレーバー1本、水 150ml、ポンジューズ 100ml

出来上がりは濃厚なオレンジジュースという感じで、甘い飲み物が苦手でない方にお勧めですよ。フレーバーをオレンジに変えたり、ジュースをグレープフルーツジュースに変えたりしても美味しく飲めます。100%果汁じゃ濃すぎると思う方は、薄めのジュースでもいいかと思います。ゼリーで摂取している方は、エレンタールを沸騰したお湯 100ml で溶かした後、水の代わりにジュースを 50ml 使ってみて下さいね、これまた美味しいエレンタールゼリーが出来上がりますよ。是非一度お試し下さいね♪

☆「エレンタールの美味しい飲み方」のお勧めサイト <http://www.elental.com/qa01.html>

IBD 宮城 浅野ヒロミ

(次号予告)

- ① りっつの部屋
- ② 投稿コーナー
発症から推定 39 年目…そして、今…

平成 26 年 12 月 1 日 発行予定 お楽しみに！

炎症性腸疾患友の会 (IBD 宮城) 会報 8 号
発行責任者 高村 秀幸
事務局 989-3122 宮城県仙台市青葉区栗生 1-2-5
tel 022-392-8561
fax 022-392-8561
E-mail: hide_takamura@white.plala.or.jp
HP: <http://ibdmiyagi.org/>
Blog: <http://blog.ibdmiyagi.org/>