

潰瘍性大腸炎の患者さんサポート情報のご案内

- 潰瘍性大腸炎に関する情報サイト

IBD LIFE

<http://www.ibd-life.jp/>



- シンポニー®を使用されている潰瘍性大腸炎患者さん向けウェブサイト

シンポニー.jp

<http://www.simponi.jp/>



- 患者さん向けアプリ

IBDサプリ

※IBDサプリ紹介サイトにリンクします。

<http://ibd-supli.welby.jp/>



医療機関名

 ヤンセンファーマ株式会社

 田辺三菱製薬株式会社

2018年3月作成

(JPKK) (MTPC)
SMP-0151 SMP-354B-
SMP.Pt069.2 (審)18II051

シンポニー®をご使用の患者様へ

私のシンポニー® 治療日記

[潰瘍性大腸炎]



監修

北里大学北里研究所病院
炎症性腸疾患先進治療センター センター長 日比 紀文 先生

____年 ____月 ____日 ~ ____年 ____月 ____日 (Vol. ____)

生年月日・年齢	年 月 日 (歳)
初めて潰瘍性大腸炎の診断を受けた日	年 月 日
シンポニー®の投与開始日	年 月 日
現在投与中のお薬 該当する項目に☑を入れ、薬剤名を記入してください。 <input type="checkbox"/> その他の欄には、他の疾患で治療中のお薬があれば、記入してください。	<input type="checkbox"/> 5-ASA製剤 (薬剤名:) <input type="checkbox"/> 免疫調節剤 (薬剤名:) <input type="checkbox"/> 副腎皮質ステロイド剤 (内服・注腸剤・坐剤・点滴・その他) <small>※○をつけてください</small> <input type="checkbox"/> 免疫抑制剤 (薬剤名:) <input type="checkbox"/> その他 (薬剤名:)
過去に受けたことのある手術、投与したお薬について	① 年 月頃～ 年 月頃 ② 年 月頃～ 年 月頃
備考欄 これまでの経過や体調などで気になることなど、覚えておきたいことなどを記入してください。	

Contents

◆ 治療目標を設定しましょう	3
◆ 治療日記をつけましょう	5
◆ シンポニー®による治療	6
◆ シンポニー®の安全性	7
◆ 治療日記の記入例	9
◆ 治療日記	11

◆ コラム

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 こんなときどうする？

<日常生活編>

風邪の予防を心がけましょう	14
外出先ではトイレの場所を確認しましょう	18
水分はこまめに、十分に摂りましょう	22
ストレスをためこんでいませんか？	26
お酒は飲んでもよいのですか？	30

<食事編>

食物繊維は摂ってもよいのですか？	34
腸の中に善玉菌を増やしましょう	38
乳製品は摂ってもよいのですか？	42
刺激の強い食品はほどほどにしましょう	46
脂肪は「量」と「質」に注意しましょう	50

<運動・旅行編>

旅行をするときの注意点はありますか？	54
運動は控えたほうがよいのですか？	58

治療目標を設定しましょう

潰瘍性大腸炎は、大腸の粘膜にびらん(ただれのこと)や潰瘍ができる病気で、症状として下痢や腹痛、肛門からの出血などがみられます。

潰瘍性大腸炎は、症状が落ち着いている寛解期と症状のある活動期を繰り返す慢性の疾患です。長期にわたる治療の継続が必要となることが多いため、ご自身でこれをやりたい、こうなりたいという実現できそうな治療の目標を立ててみましょう。そして目標が達成できたら、また次の目標を立てて治療に取り組んでいきましょう。



※記入例

注射	目標	結果	
		目標の到達度	全体的な体調
1回目	5月3日		とても良い とても悪い
	週3回マラソンを維持する		
2回目	5月17日		とても良い とても悪い
	毎日1駅歩いて通勤する		
3回目	月 日		とても良い とても悪い
			

治療の目標を記入してみましょう。

注射	目標	結果	
		目標の到達度	全体的な体調
1回目	月 日		とても良い とても悪い
			
2回目	月 日		とても良い とても悪い
			
3回目	月 日		とても良い とても悪い
			
4回目	月 日		とても良い とても悪い
			
5回目	月 日		とても良い とても悪い
			
6回目	月 日		とても良い とても悪い
			
7回目	月 日		とても良い とても悪い
			
8回目	月 日		とても良い とても悪い
			
9回目	月 日		とても良い とても悪い
			
10回目	月 日		とても良い とても悪い
			
11回目	月 日		とても良い とても悪い
			
12回目	月 日		とても良い とても悪い
			

治療日記をつけましょう

現時点で潰瘍性大腸炎の原因ははっきりわかっていませんが、体内にある炎症の液性(サイトカイン)因子の一つTNF α : ティー・エヌ・エフ・アルファが、重要な物質であることが知られています。

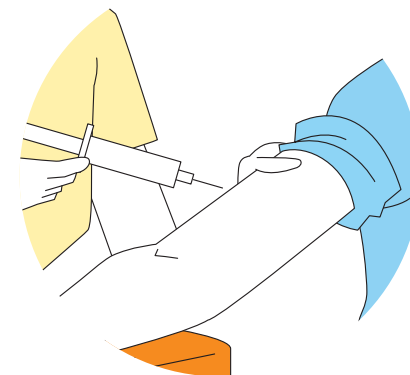
シンポニー[®]はこのTNF α のはたらきを抑えることによって、潰瘍性大腸炎の症状を軽減し、治療に役立つと考えられています。これまでに他の方法で適切な治療を行っても症状が残ってしまう患者さんに効果が期待されるお薬です。

TNF α は、正常な免疫反応では細菌やウイルスなどの病原体に働きますが、**TNF α の働きを抑える治療を受けると、体の免疫力が低下するため感染症にかかりやすくなる可能性があります、注意が必要となります。**

シンポニー[®]の治療を受けている間は治療日記をつけることで、自分自身の体調の変化のサインをしっかりと認識し、副作用の早期発見、早期対応を行うことが大切です。

シンポニー[®]による治療

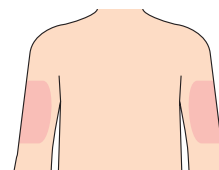
シンポニー[®]は、初回投与の後は2週後、以後は4週に1回の間隔で、皮下注射により投与します。自己注射ではなく、受診時に主治医などの医療従事者が投与するお薬です。



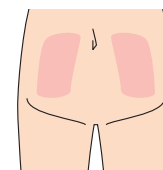
注射する箇所

二の腕(上腕部)、おなか、太もも(大腿部)のいずれかの箇所に注射します。

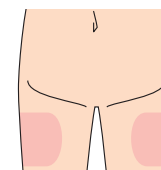
注射部位は、前回と別の箇所にします。



上腕部



腹部



大腿部

シンポニー®の安全性

シンポニー®の治療により、以下の副作用があらわれる可能性があります。

●よくみられる副作用

注射部位反応

注射部位に紅斑、疼痛、腫脹、かゆみ、出血などの注射部位反応がみられることがあります。

感染症

上気道感染や副鼻腔炎など、風邪のような症状がみられることがあります。

●可能性のある重要な副作用

感染症(結核、敗血症、肺炎など)

感染症の多くは鼻咽頭炎(風邪の一種)、上気道感染、気管支炎などの軽度なものですが、敗血症、肺炎、結核などの重篤な感染症や、通常では感染することが少ない真菌などによる日和見感染症※にかかりやすくなる可能性があります。

※免疫力や抵抗力が低下しているときに引き起こす感染症

間質性肺炎

発熱、咳、息苦しいなどの症状がみられることがあります。

脱髄疾患

神経の病気のひとつで、視覚や感覚の異常、筋力の低下、手足のしびれ等の症状があらわれることがあります。このような症状があらわれた場合、また、過去に家族が脱髄疾患(多発性硬化症など)と診断されたことのある患者さんは、主治医に相談してください。

血液障害

血液中の白血球、好中球、血小板などが減少することがあります。

うっ血性心不全

うっ血性心不全が現れる、または症状を悪化させることがあります。

アレルギー反応

発熱、発疹、皮膚のかゆみや赤み、などの症状があらわれることがあります。まれに投与30分以内に、呼吸困難、血圧低下、じんましん、吐き気などを生じるアナフィラキシーショックを含む重篤なアレルギー反応が起こることがあります。

B型肝炎の再燃

B型肝炎ウイルスキャリアの患者さんでは、B型肝炎が再燃することがあります。

自己免疫疾患

異常な自己免疫反応により自己抗体が現れ、関節痛・筋肉痛・皮疹などの症状が現れることがあります。

悪性腫瘍

本剤との因果関係は不明ですが、投与を受けた患者さんでは悪性腫瘍・悪性リンパ腫が生じるリスクが高くなる可能性があります。

ラテックスアレルギー

本剤の注射器の注射針カバーの素材には天然ゴム(ラテックス)が含まれているため、ラテックスに過敏な場合、まれにかゆみ、発赤、じんましん、むくみ、発熱、呼吸困難、喘息様症状、血圧低下、ショックなどのアレルギー性症状を起こすことがあります。

●その他の注意

生ワクチンの接種

感染症が生じるリスクが否定できないため、生ワクチン接種(BCG、麻疹、風疹、水ぼうそう、おたふくかぜ など)は行わないでください。

特に下記のような症状があらわれた場合は、速やかに主治医または看護師に連絡してください。

■皮膚にあらわれる症状

発疹が出た、皮膚にかゆみがある、熱をもって腫れる。

■風邪のような症状

寒気がする、熱がある、咳、痰を伴う咳が出る(特に持続する咳、発熱など)。嘔吐、下痢、息切れ、胸が痛む。

■その他の症状

疲れやすく、だるい、脱力する。□内炎ができるようになった。

治療日記の記入例

シンポニー®の投与日または前日に、
全体的な症状や日常生活の体調を記入してください。

シンポニー®投与日または前日

記入日
2017 年

今日までの全体的な体調はどうですか? 5 月 2 日

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。

とても良い |-----| (○) |-----| とても悪い

	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態		○	
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、よく眠れない、何度も目が覚めるなどの変化			疲れがとれない
社会生活 学校、仕事の出欠率、プライベートへの影響			学校に遅刻することが多い
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、気持ちがずむなどの変化		○	

シンポニー®の投与記録 2017 年 5 月 3 日
注射部位: 腕(右・左)、おなか(右・左)、太もも(右・左)
注射部位反応: なし・あり(症状: 赤み)

シンポニー®を投与した日と注射部位、注射部位反応(かゆみ、赤み、痛みなど)が現れた場合はその症状を記入してください。

この治療日記では、4週間ごとに患者さんの腸の状態、体調の変化を記録できるようになっています(4ページで4週間分です)。治療中の潰瘍性大腸炎の症状、体調の移り変わりを確認していただくことができます。

この治療日記は、受診時に必ず持参して主治医に見せてください。

1週目	5/2 (火)	5/3 (水)	5/4 (木)	5/5 (金)	5/6 (土)	5/7 (日)	5/8 (月)
体温	36.3	36.2	36.8	37.2	37.0	36.8	36.2
体重	64.0	63.8	63.5	63.7	63.9	64.0	64.1
便の状態 ^{※1}	2	3	4	3	2	2	1
血便の有無 ^{※2}	1	2	2	2	1	1	1
排便回数	1	2	4	2	1	1	1
腹痛の程度 ^{※3}	1	2	4	3	2	2	1
せき・たん			あり	あり	あり		
その他の風邪症状				鼻水	鼻水		
胸の痛み							
その他、気になる症状	5/4寒気がする 5/8風邪はよくなってきた						

2週目	()	()	()	()	()	()	()
体温							
体重							
便の状態 ^{※1}							
血便の有無 ^{※2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{※3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、気になる症状							

副作用の早期発見のため、潰瘍性大腸炎の症状の程度と感染症が疑われる風邪のような症状など、日々の体調を記入してください。

※1 便の状態は数字を記入してください。
1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便
※2 血便の有無は数字を記入してください。
1:なし 2:明らかなき血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかなき血便がある
※3 腹痛の程度は数字を記入してください。
1:なし 2:時々痛み

次の受診時まで気づいたことを記入する欄があります。

シンボニー®の用法・用量は、通常200mgを初回投与時に皮下注射し、2週間後に100mgを皮下注射します。以降は100mgを4週に1回皮下注射します。初回投与の方は、このページは使用しません。

3週目							
日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目							
日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。
 1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便
 ※2 血便の有無は数字を記入してください。
 1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある
 ※3 腹痛の程度は数字を記入してください。
 1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 **こんなときどうする?**

日常生活編①
風邪の予防を心がけましょう



潰瘍性大腸炎の患者さんは、抵抗力が落ちていることが多いので、風邪などの感染症にかかりやすくなっています。予防のためには、帰宅時の手洗い・うがいや、人込みでのマスクの着用を忘れずに、また風邪気味と感じたら、水分をしっかりとって早めに休養することが大切です。風邪薬は、自己判断せずになるべく医師に処方してもらいましょう。

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 **こんなときどうする?**

日常生活編②

外出先ではトイレの場所を確認しましょう



トイレが心配の方は、急にトイレに行きたくなくなった時にあわてないためにも、通学や通勤途中の公共トイレや、停車する駅のトイレの場所はあらかじめ把握しておきましょう。とくに、慣れない外出先では、目的地に着いたら、まず初めに確認しておくことで安心です。緊急時のために着替えやティッシュペーパー、エチケット袋などを持ち歩くこともおすすめです。

シンポニー®投与日または前日

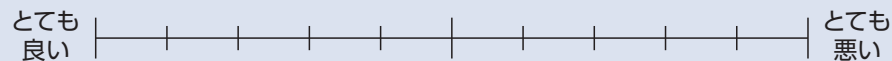
記入日

____年

____月 ____日

今日までの全体的な体調はどうですか？

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。



	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態			
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、よく眠れない、何度も目が覚めるなどの変化			
社会生活 学校、仕事の出欠率、プライベートへの影響			
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、気持ちがしずむなどの変化			

シンポニー®の投与記録

____年 ____月 ____日
 注射部位：腕(右・左)、おなか(右・左)、太もも(右・左)
 注射部位反応：なし・あり(症状：____)

1週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態*1							
血便の有無*2							
排便回数							
腹痛の程度*3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、気になる症状							

2週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態*1							
血便の有無*2							
排便回数							
腹痛の程度*3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。
 1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便
 ※2 血便の有無は数字を記入してください。
 1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある
 ※3 腹痛の程度は数字を記入してください。
 1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 [こんなときどうする?](#)

日常生活編③

水分はこまめに、十分に摂りましょう



下痢の時に水分を控えていると、脱水症状を起こしやすくなりますので、腸に刺激をあたえないように少しずつ、ゆっくりと水分を補給していきましょう。冷やしすぎて腸を刺激しないことや、ミネラルウォーターにごくわずかの塩をいれるなどの工夫をすれば吸収が良くなります。またスープやおかゆなどの水分を多く含んだ食事を摂ることもおすすめです。

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。
 1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便
 ※2 血便の有無は数字を記入してください。
 1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある
 ※3 腹痛の程度は数字を記入してください。
 1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 **こんなときどうする?**

日常生活編④ ストレスをためこんでいませんか?



仕事や育児、人間関係のトラブルなど、私たちは毎日多くのストレスにさらされています。ストレスは、潰瘍性大腸炎を悪化させたり、症状を再発させる要因になる方もいます。ストレスは深く考えすぎずになるべく楽観的にとらえ、一人で抱え込まないようにしましょう。親しい友人と会ったり、音楽を聴くなど、自分に合ったストレスの発散方法を見つけておくことも大切です。

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 [こんなときどうする?](#)

日常生活編⑤

お酒は飲んでもよいのですか?



アルコールは胃酸の分泌量を増やして、腸での消化・吸収を妨げたり、大腸に刺激を与えて下痢を引き起こす原因にもなります。寛解期で主治医から飲酒してもよいといわれている時期であれば、少量のお酒をたしなむことは可能です。腸への刺激を抑えるために、最近ノンアルコール飲料も出回っていますので、上手にアルコールを抑えることを考えていきましょう。

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 **こんなときどうする?**

食事編①

食物繊維は摂ってもよいのですか?



食物繊維は、以前は消化が悪いのでなるべく控えたほうがよいと考えられていました。しかし、便秘や下痢を改善し便通を整えたり、大腸の粘膜を元気にする作用があるので、最近の研究から適度に摂ることをおすすめしています。腸にやさしい「水溶性食物繊維」の多い食材から摂るようにしましょう。

〈水溶性の食物繊維が多い食材〉

海藻、オクラ、じゃがいも、ほうれん草、りんご、バナナ など

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 **こんなときどうする?**

食事編②

腸の中に善玉菌を増やしましょう



人の腸内には、免疫力を高めたり下痢や便秘を予防する「善玉菌」や、腸内環境を悪化させる「悪玉菌」などがバランスをとって共存しています。規則正しい食生活を送り、その上で、乳酸菌飲料や納豆などの発酵食品を毎日取り入れることで、善玉菌を増やします。しかし、人によっては体にあわない場合もあるので無理に摂る必要はありません。腸内の細菌の働きを活発にして腸内環境を改善していきましょう。

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。
 1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便
 ※2 血便の有無は数字を記入してください。
 1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある
 ※3 腹痛の程度は数字を記入してください。
 1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 **こんなときどうする?**

食事編③ 乳製品は摂ってもよいのですか?



牛乳はカルシウムの大切な供給源ですが、牛乳を飲むと下痢を起こすことがあります。それは牛乳に含まれる「乳糖」という成分を分解できない体質であったり、その時の体調の影響によるものです。腸に刺激を与えないように、冷たすぎるものは控えましょう。また牛乳を飲むと下痢をする体質の方は、牛乳の代わりに乳糖の少ないヨーグルトや発酵乳を摂るとよいでしょう。

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 **こんなときどうする?**

食事編④

刺激の強い食品はほどほどにしましょう



刺激の強い食品は、寛解期では特に問題ありません。しかし活動期では、とくに香辛料を使った辛い食べ物は、腸への刺激が強く、下痢を引き起こす原因になるためなるべく控えるように心がけましょう。

〈刺激の強い香辛料〉

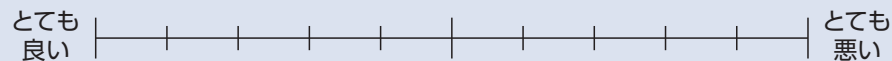
わさび、からし、唐辛子、こしょう など

シンポニー®投与日または前日

記入日
年
月日

今日までの全体的な体調はどうですか？

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。



	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態			
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、よく眠れない、何度も目が覚めるなどの変化			
社会生活 学校、仕事の出欠率、プライベートへの影響			
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、気持ちがしずむなどの変化			

シンポニー®の投与記録

____年 ____月 ____日
 注射部位:腕(右・左)、おなか(右・左)、太もも(右・左)
 注射部位反応:なし・あり(症状: _____)

1週目							
日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態*1							
血便の有無*2							
排便回数							
腹痛の程度*3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、気になる症状							

2週目							
日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態*1							
血便の有無*2							
排便回数							
腹痛の程度*3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。
 1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便
 ※2 血便の有無は数字を記入してください。
 1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある
 ※3 腹痛の程度は数字を記入してください。
 1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

3週目							
日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目							
日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。
 1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便
 ※2 血便の有無は数字を記入してください。
 1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある
 ※3 腹痛の程度は数字を記入してください。
 1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 こんなときどうする?



食事編⑤
脂肪は「量」と「質」に注意しましょう

脂肪を多く含む食品は、大腸の運動を活発にして下痢や腹痛を引き起こしやすいため、摂りすぎには注意してください。活動期には、低脂肪な和食中心の食生活をおすすめします。ただし青魚や鶏肉は良質なたんぱく質を多く含む食材なので、食事に取り入れていきましょう。

- 〈脂肪を多く含む食品〉
 脂身の多い牛肉・豚肉、バター、チーズ、ベニ花油
 まぐろ、さば、いわし、鶏肉

シンポニー®投与日または前日

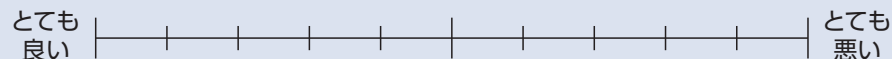
記入日

____年

____月 ____日

今日までの全体的な体調はどうですか？

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。



	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態			
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、よく眠れない、何度も目が覚めるなどの変化			
社会生活 学校、仕事の出欠率、プライベートへの影響			
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、気持ちがしずむなどの変化			

シンポニー®の投与記録

____年 ____月 ____日
 注射部位：腕(右・左)、おなか(右・左)、太もも(右・左)
 注射部位反応：なし・あり(症状：____)

1週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態*1							
血便の有無*2							
排便回数							
腹痛の程度*3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、気になる症状							

2週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態*1							
血便の有無*2							
排便回数							
腹痛の程度*3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。
 1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便
 ※2 血便の有無は数字を記入してください。
 1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある
 ※3 腹痛の程度は数字を記入してください。
 1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。

1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便

※2 血便の有無は数字を記入してください。

1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある

※3 腹痛の程度は数字を記入してください。

1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 **こんなときどうする?**

運動・旅行編①

旅行をするときの注意点はありますか?



お腹の症状が比較的落ち着いていて体調がよいときは、国内に限らず、海外旅行に行くことも可能です。しかし、慣れない環境がストレスや疲労につながることもあるので、予定を詰め込み過ぎず、余裕のあるプランで楽しみましょう。持参する薬のことや、旅行中に症状が悪化した場合の対処方法、不安に思うことなどはあらかじめ主治医に相談し、確認しておいてください。

シンポニー®投与日または前日

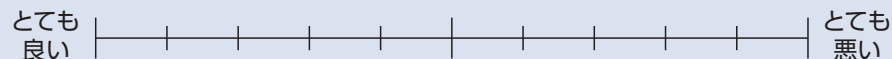
記入日

____年

____月 ____日

今日までの全体的な体調はどうですか？

■あなたの現在の状態にあてはまるものに○をつけましょう。



	良い	普通	悪い
腸の状態 便の状態、腹痛の状態			
全身状態 体がだるい、疲れがとれない、よく眠れない、何度も目が覚めるなどの変化			
社会生活 学校、仕事の出欠率、プライベートへの影響			
情緒面 怒りっぽい、イライラしている、気持ちがしずむなどの変化			

シンポニー®の投与記録

____年 ____月 ____日
 注射部位：腕(右・左)、おなか(右・左)、太もも(右・左)
 注射部位反応：なし・あり(症状：____)

1週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態*1							
血便の有無*2							
排便回数							
腹痛の程度*3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、気になる症状							

2週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態*1							
血便の有無*2							
排便回数							
腹痛の程度*3							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。
 1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便
 ※2 血便の有無は数字を記入してください。
 1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある
 ※3 腹痛の程度は数字を記入してください。
 1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

3週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

4週目

日付	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)	(/)
体温							
体重							
便の状態 ^{*1}							
血便の有無 ^{*2}							
排便回数							
腹痛の程度 ^{*3}							
せき・たん							
その他の風邪症状							
胸の痛み							
その他、 気になる症状							

※1 便の状態は数字を記入してください。
 1:有形 2:軟便 3:泥状便 4:水様便
 ※2 血便の有無は数字を記入してください。
 1:なし 2:明らかな粘血便ではないが、肉眼的に血液の混入が確認できる 3:明らかな粘血便がある
 ※3 腹痛の程度は数字を記入してください。
 1:なし 2:時々気になる程度 3:いつも気になる程度 4:がまんできない程度

■気づいたこと

■医療機関記入欄

もっと知りたい潰瘍性大腸炎 **こんなときどうする?**

運動・旅行編②

運動は控えたほうが良いのですか?



症状が安定している時期であれば基本的に運動の制限はなく、むしろ適度な運動には腸の動きを整える効果が期待できます。しかし、血便や下痢がある活動期では、過度な運動は控えたほうがよいでしょう。また、ステロイド薬を長期間投与している方や、過去にそのような経験がある方は、骨折をしやすくなっていることがあるので、骨密度検査を受けることをおすすめします。