

食事と飲酒

1

「特集 乾癬を治すには、
これだけ食べていればOK!」だって。
食べるだけで肌がきれいになる
食材ねえ…ふむふむ…
なるほどね…。



2

乾癬は食生活と関連が
あると言われているが、
食生活に気を付けることが
治療の代わりになる
わけではないぞ。



3

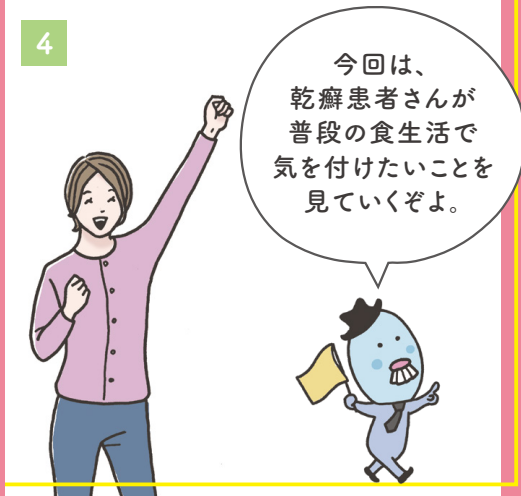
そうなんだ!
治療をきちんと受けたうえで、
食事にも気を付けなきゃ
いけないんだね。
でも、具体的に何に気を付けたら
いいのかな?

お!
良い質問
じゃな。



4

今回は、
乾癬患者さんが
普通の食生活で
気を付けたいことを
見ていくぞよ。



乾癬と生活習慣は密に関連していますが、中でも食生活は、乾癬に特に影響を与えていると言われています。

澤田雄宇 他: JOURNAL OF UOEH. 2018; 40: 77-82.

乾癬患者さんと食生活

特定の食品だけをたくさん食べるのではなく、バランス良く取り入れることが大切です。



食事内容を考える際のポイント



抗炎症作用のあるオメガ(ω)3系脂肪酸を多く含む、脂肪が多い魚や甲殻類のような海産物を摂取する。



カルシウムは、過不足なく(600~800mg/日)摂取する。



血圧が高い場合は、減塩食(食塩6g程度)にする。



血清LDLコレステロールが高い場合は、マーガリン、チーズ、マヨネーズなどのトランス脂肪酸を含む食材を控える。



大豆製品(納豆や豆腐など)、ささみ、さんまなど、分岐鎖アミノ酸(BCAA)を含む食材を積極的に摂取する。

乾癬の状態を悪化させる要因として、肥満やメタボリックシンドロームが挙げられており、適正な体重を保つことはとても大切であると言えます。また、高脂肪食によって症状が悪化することが知られていますが、摂取カロリーを抑えるために脂質や炭水化物を減らす場合には、筋肉量が低下しないようたんぱく質などで補う必要があります。いずれの食品も、特定のものをたくさん食べるのではなく、バランス良く取り入れることが大切です。

八代真季 他: Pharma Medica. 2015; 33: 76-79.
西田絵美: Visual Dermatol. 2022; 21: 546-550.
本田哲也: Visual Dermatol. 2022; 21: 542-545.
厚生労働省: eJIM「オメガ3脂肪酸について知っておくべき7つのこと」.
<https://www.ejim.ncgg.go.jp/pro/communication/c03/05.html>
(2023年7月28日参照)より作図

山本俊幸 編: 乾癬・掌跖膿疱症一病態の理解と治療最前線.
p54, 中山書店, 2020.

お酒の席での おつまみの選び方



お酒の席で一緒に食べるおつまみも、普段の食事と同様に塩分の過剰摂取や栄養の偏りなどに注意して、上手に選択する必要があります。

家族や友人との会話を楽しみながらお酒の席に参加することは、乾癬の症状悪化の要因であるストレスの解消法のひとつになり得ます。ただし、お酒に含まれるアルコールには食欲を増進させる効果があるため、暴飲暴食につながらないよう注意が必要です。ご自身の嗜好を自覚したり、ポイントを意識したりしながら、上手にメニューを選びましょう。

乾癬と飲酒

過剰なアルコール摂取は、乾癬を悪化させる可能性があるため、注意が必要です。

食生活と同様に、飲酒も乾癬の病状に影響を与える因子とされています。飲酒量の上限については、必ず医師と話し合ったうえで決めましょう。お酒に含まれるアルコールの量は種類ごとに異なりますが、主なものは下記のとおりです。

主な酒類におけるアルコール量の目安



ビール
(アルコール度数：5%)
中瓶1本(500ml)
アルコール量：20g



焼酎
(アルコール度数：35%)
1合(180ml)
アルコール量：50g



清酒
(アルコール度数：15%)
1合(180ml)
アルコール量：22g



ワイン
(アルコール度数：12%)
グラス1杯(120ml)
アルコール量：12g



ウイスキー・ブランデー
(アルコール度数：43%)
ダブル(60ml)
アルコール量：20g

厚生労働省：健康日本21「アルコール」。
https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b5.html#A56
(2023年5月12日参照)より作図

澤田雄宇 他：JOURNAL OF UOEH. 2018;40:77-82.
小宮根真弓 他編：困ったときに役立つSTEP UP乾癬診療。p82-91。
メディカルレビュー社，2019。

上手なおつまみの選び方



食物繊維を含む、野菜、きのこ類、海藻類を使ったものを先に食べる。



肉や魚はたんぱく質を含むため好ましいが、揚げ物はなるべく避ける。



豆腐や納豆、大豆製品などのたんぱく質を使ったものを選ぶ。



なるべく、食物繊維、たんぱく質の順で食べ、炭水化物を含むものを食べる場合は、順番を最後にする。



α -リノレン酸を含むナッツ類やくるみ、EPA・DHAを含む鮭や鯖など、 ω 3系脂肪酸を含む食品を使ったものを選ぶ。

八代真季 他：Pharma Medica. 2015;33:76-79。
西田絵美：Visual Dermatol. 2022;21:546-550.より作図

厚生労働省：e-ヘルスネット「アルコールの消化管への影響」。
<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-01-010.html>(2023年7月28日参照)

お悩み解消のための一言アドバイス

Q 「地中海食」という言葉を聞いたのですが…

地中海食とは、地中海沿岸の国々の伝統的な食事様式を指します。これまで、代謝性疾患や心血管系疾患、腫瘍性疾患などと地中海食との関連が検討されてきましたが、乾癬においても、重症度との関係が評価されています。

地中海食の主な特徴

- ・肉や乳製品、卵、アルコールの消費量はあまり多くありません。
- ・野菜や果物、穀物を多く摂取します。
- ・主な脂肪源は豆類、魚類、果物、ナッツ類、エクストラバージンオリーブオイルであり、バターやラードなどの動物性脂肪は含みません。



西田絵美: Visual Dermatol. 2022;21:546-550.
Phan C, et al.: JAMA Dermatol. 2018;154:1017-1024.
Barrea L, et al.: J Transl Med. 2015;13:18.



食事内容の他に、気を付けたいこと…

現代では、インターネットなどで簡単に様々な情報を得ることができますが、それらは必ずしも正しいとは言い切れません。また、食生活の是正は適切な治療の実施を前提としており、治療に代わるものではありません。

分からないことや疑問点があれば、遠慮なく医師や看護師に相談してみましょう。



心配な食材があれば、
医師に相談して下さいね。
これは食べてよいのか?など、
具体的に聞いてみましょう!

