

# リウマチの食事療法

近藤リウマチ・整形外科クリニック 近藤 正一

## I. はじめに

多くの RA 患者は関節炎症状がある種々の食物摂取や食事療法で改善または悪化するのではと思っている。いや、ひそかに信じている。

RA 外来診療でも薬物治療の説明を行った後に、ほとんどの患者は「食事にはどんな注意が必要か？」と尋ねてくる。

## II. RA 患者食事療法の実態

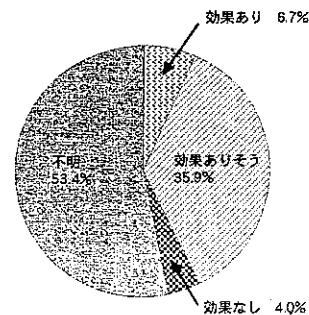
当院クリニック RA 患者 516 名を調査。食事療法は 55.6%が行っており、魚類、牛乳などを多く摂取し、逆に肉類、脂物は避けている。これはカルシウムの摂取を心がけ、高脂血症、肥満を避けるためと考えられる。健康食品は 46.1%が摂取、種類は 265 品と多い (表 1)。健康食品の自覚的効果は、不明 53.4%、効果なし 4.0%、効果あり 6.7%、効果ありそう 35.9%で、約半数は効果不明である (図 1)。費用は平均 12,902 円/月 (500 円~15 万) とかなり高い。

表 1 健康食品の種類 (RA 患者 235 例中)

植物性	動物性	ビタミン類
クロレラ 37例	プロポリス 18例	ビタミン剤 22例
ミキプロテイン 14	ミルク類 17	酵素類 4
にんにく 14	ローヤルゼリー 12	カリメート 3
酢 14	サメの軟骨 6	EM-X 3
殺物エキス 10	キトサン 5	カルシウム 2
ウコン 6		
青汁 4		
アマゾンの木 1		
アンデスの植物 1		
140品	63品	37品

(内容不明 25 品目)

図 1. RA に対する健康食品の効果



## III. RA に対する食事療法の科学的論拠

1. SLE モデル動物の NZB/NZW F1 マウスにココナツ油や PGE<sub>1</sub> 投与で延命する。ニシン油飼育の SLE マウスの延命効果。これらの実験から不飽和脂肪酸欠乏食事はアラキドン酸の代謝産物の PG、ロイコトリエンに影響して、炎症や免疫反応を低下させ RA 症状を改善させる可能性あり<sup>1)</sup>。
2. Fish oil (EPA, エイコサペンタエン酸)によるシクロオキシゲナーゼ阻害、ロイコトリエン B<sub>4</sub> 産生抑制などによる抗炎症作用<sup>2)</sup>。

#### IV. RA の食事療法

以下の3つに分けられる

- 1) 除外療法・・・絶食, アレルギー反応を引き起こす食品の排除
- 2) 補足療法・・・Fish oil (EPA), 健康食品, ビタミン
- 3) その他・・・経口脱感作療法 (II型コラーゲン)

##### 1) 除外療法

- ・絶食療法・・・RA15例中5例で関節炎が改善<sup>3)</sup>

絶食による一時的効果ありそう

【理由】・腸管粘膜浸透性低下

- ・好中球機能低下
  - ・リンパ球活性の低下
  - ・血中ステロイドの増加
- ・食物アレルギー・・・食物抗原が消化管粘膜バリアを通過し、血中に抗原として存在する可能性がある。

①硝酸塩過敏症と回帰性リウマチ<sup>4)</sup>

②RA と乳製品, 小麦, トウモロコシ, 牛肉<sup>5)</sup>

③国立福岡中央病院 RA 患者 220 例中 16.3%が特定の食物で関節症状悪化<sup>6)</sup> (酒, 肉, 卵, カニ, エビなど)

④Peptide Diet<sup>7)</sup>, Vegetarian Diet<sup>8)</sup>による RA 症状の改善報告

##### 2) 補足療法

Fish oil 特に EPA 摂取による RA 症状の改善報告<sup>9)</sup>

ビタミンC 投与<sup>10)</sup>

経口亜鉛投与<sup>10)</sup>

各種の健康食品 (しょうがエキス, 免疫ミルク・・・)

##### 3) その他

経口脱感作療法・・・II型コラーゲン (鶏の軟骨) 投与による RA 症状の改善報告<sup>11)</sup>

#### V. まとめ

- ・ RA に対する確立した食事療法は今のところない。
- ・ 除外療法は一部の RA 患者 (食物アレルギーを有する患者) には有効か、しかし、継続的治療は実生活では難しいのでは。
- ・ 補足療法に期待したいが、その効果は不明かまたは弱そう。
- ・ RA 治療における食事療法の評価判定が大変難しいのが問題。

## 文献

- 1) Ziff M : Diet in the treatment of rheumatoid arthritis, *Arthritis Rheum.* , 26:457-461, 1983
- 2) Kremer JM, et al: Dietary fish oil and Olive oil supplementation in patients with rheumatoid arthritis. Clinical and immunological effects. *Arthritis Rheum.*, 33:810-820, 1990
- 3) Skoldstam L, et al: Fasting, intestinal permeability and rheumatoid arthritis. *Rheum. Dis. Clin. North Am.*, 17:363-372, 1991
- 4) Paush RS: Arthritis, food allergy, diet and arthritis. *A Textbook of Rheumatology.* 11th Ed. Philadelphia, Lea & Febiger, 1988, PP 1010-1015.
- 5) Cunningham – Rundles C. : Dietary antigens and immunologic disease in man. *Rheum. Dis. Clin. North Am.* , 17:287-308, 1991
- 6) 長嶺隆二, 近藤正一ほか: 慢性関節リウマチと食物の関係. *九州リウマチ* 7:226-229, 1988
- 7) Holst-Jensen SE, et al: Treatment of rheumatoid arthritis with a peptide diet. *Scand. J. rheumatol.*, 27:329-336, 1998
- 8) Kjeldsen-Kragh J, et al: Controlled trial of fasting and one-year vegetarian diet in rheumatoid arthritis. *Lancet*, 338:899-902, 1991
- 9) Kremer J, et al: Fish-oil fatty acid supplementation in patients with active rheumatoid arthritis. *Ann. Intern. Med.* , 106:797-803, 1987
- 10) Panush R S, : Controversial arthritis remedies. *Bull Rheum. Dis.*, 34:1-10, 1984
- 11) Trenthman DE, et al: Effects of oral administration of type II collagen. *Science* 261:1727-1730, 1993