

多くのIC患者は、食生活を改善することで症状や再発を抑制できると認識しています。

一方、飲食物は症状にほとんど関係ないという患者もいます。医者やInterstitial Cystitis Association

(間質性膀胱炎協会、以下ICA)が収集した情報からすると、どのような飲食物が症状を引き起こすかは、むしろ個人的な問題であると考えられます。

IC患者の食生活に関する一般的な目安はありますが、あなた自身にとって問題となる飲食物を特定するのは忍耐を要することです。しかし、多くの患者は食餌制限の効果を認めており、努力の価値があると報告しています。

食事が症状に及ぼす影響について調べてみたいという人は、下記リスト中「OK」に含まれるものだけを摂取することから始めるとよいでしょう。このやり方なら無理がないと、ほとんどの患者が報告しています。また、一回にたくさん食べるのではなく、一回の食事量を減らして回数を増やしましょう。飲食したものをすべてを記録することも役に立ちます。数週間後、下記リストの「NO」に含まれるアイテムを、一つずつ取り入れてみましょう。あるアイテムを摂取した結果症状が悪化しなければ、そのアイテムは避けなくてもよいということになります。症状が悪化した場合は、そのアイテムを避けるようにしましょう。

避けるべきだと判った飲食物も、間隔を置いて摂取する分にはそれほど問題がないという場合もあるでしょう。それを試すには、そういった飲食物を5~7日に一度、少量ずつ摂取してみましょう。その結果、症状が極端に悪化しないようであれば、その飲食物は完全に諦めなくてもよいということになります。

このような方法で引き金となる飲食物を判別するには時間と忍耐を要します。もっと手っ取り早くという人は、栄養学者や、食物および環境アレルギーの専門家に相談してもよいでしょう。

食生活の目安：

よいもの&いけないもの

自分の食生活を管理するということは、すなわち膀胱を刺激するような飲食物を避ける

ということです。以下は、避けた方がよいアイテム(NO)と、多くのIC患者が問題なしと報告したアイテム(OK)のリストです。

牛乳/乳製品

NO

熟成チーズ、サワークリーム、ヨーグルト、チョコレート

OK

ホワイトチョコレート、熟成されていないチーズ（カッテージチーズやアメリカンチーズ等）、フローズンヨーグルト、牛乳

野菜

NO

そら豆、ライマビーン、大豆、豆腐、たまねぎ、トマト

OK

その他の野菜、および自家栽培のトマト（酸味が強くない）

果物

NO

りんご、アプリコット、アボカド、バナナ、カンタロープ（メロンの一種、果肉がだいたい色）、かんきつ類、クランベリー、ぶどう、もも、ネクタリン（ももの一種）、パイナップル、プラム、ざくろ、だいおう、いちご、これらの果汁

OK

カンタロープ以外のメロン、なし、ブルーベリー

炭水化物と穀物

NO

ライ麦パン、サワードー（パンの一種）

OK

上記以外のパン、パスタ、芋類、米

肉と魚

NO

熟成、缶詰、塩漬け、燻製、その他の加工が施された肉や魚、アンチョビー、キャビア、鶏のレバー、コーンビーフ、セルロース加工製品、およびエステル含有製品

OK

上記以外の鳥肉、魚、肉

ナッツ類

NO

ほとんどのナッツ類

OK

アーモンド、カシューナッツ、パインナッツ（松果）

飲み物

NO

アルコール類（ビール、ワインも含む）、炭酸飲料、コーヒー、紅茶、果汁（特にかんきつ類とクランベリー）

OK

炭酸抜きボトル入り飲料水、酸およびカフェイン抜きのコーヒーと紅茶、ハーブ茶

コーヒーと紅茶についての詳細は、米国内トールフリー1-800-TEALEAF(8325323)までお問い合わせください。

調味料

NO

マヨネーズ、ケチャップ、マスタード、サルサ、香辛料の強い料理（中華料理、インド料理、メキシコ料理、タイ料理等）、しょうゆ、みそ、サラダドレッシング、酢（バルサミックビネガーやフレーバービネガーも含む）

OK

にんにく、その他の調味料

保存料と添加物

NO

ベンゾールアルコール、くえん酸、グルタミン酸ソーダ(MSG)、人工甘味料（サッカリン等）、その他保存料や化学調味料、人工着色料を含むもの

その他

NO

たばこ、カフェイン、ダイエット薬、いわゆるジャンクフード、麻薬、エフェドリンまたは偽エフェドリンを含む風邪およびアレルギー薬、ある種のビタミン類

上記のNOリ

ストは一見気が重くなりそうですが、これら抜きでも豊かな食生活は可能です。米、芋類、パスタ、野菜、肉、鶏肉はほとんど問題がないという報告もありますので、これらをベースとして、栄養価が高くてしかも美味しいメニューを考えてみましょう。こういったメニューは栄養とバランスの取れた食事の基本ですので、ご家族の分も一緒に作れば一石二鳥です。ただし、調味料を加える前に自分の分だけ別皿に取るなどの工夫が必要です。また、便通をよくするために、食物繊維を取るようにしましょう。

アイデア

ちょっと工夫すれば、症状を悪化させることなく好物を摂取することができます。以下、そのいくつかをご紹介します。

- 炭酸飲料に塩を少々加えると炭酸が抜けます。
- 酸味を抑えたオレンジジュース（スーパー等で販売されていることがある）を試してみましょう。
- **Preliief®**（グリセロリン酸カルシウムを含む栄養補助剤）を試してみましょう。酸味のある飲食物を摂取する際にこれを服用すると膀胱の痛みや尿意切迫感が緩和されるという研究結果も出ています。詳細および無料サンプルについては、米国内トールフリー1-800-994-4711またはwww.preliief.comでご案内しています。
- アルコールを含むソースは、沸騰させてアルコール分を飛ばしましょう。

外食

ど

のような飲食物を避けるべきかが判ったら、外食もそれほど困難ではなくなります。料理に使われている食材を確かめ、不明なものは避ければよいのです。スパイス類は、トラブルメーカーであるヒスタミン放出の原因となるため、香辛料の強いエスニック料理は避けた方が無難でしょう。エスニック料理は材料が識別し難いという問題もあります。注文する前に、ウェイターやウエイトレスに材料を尋ねましょう。

食物アレルギー

食物アレルギーによる症状がみられるIC患

者もいると、多くの医師は報告しています。麦、とうもろこし、ライ麦、オート麦、大麦等はその代表例です。牛乳や乳糖に対して激しいアレルギー反応を起こす人もいます。「イースト症候群」というものが存在するかどうかは医学界でも意見が分かれるところですが、イーストや砂糖、チーズ、カビ、アルコールを含むものや発酵食品を避けることで症状が緩和できたと、多くのIC患者は報告しています。あなたの症状に食物アレルギーが関与していると思われる場合は、医師や、食物および環境アレルギーに詳しい栄養学者に相談してみましょう。

いけないものを

食べてしまった場合は？

症状を悪化させるものを食べてしまったり、新しいものを試した結果症状が悪化したという場合は、重そう（ベーキングソーダ）小匙1をコップ1杯の水で溶かして飲むとよいでしょう。尿をアルカリ化させ、尿内の酸が膀胱を刺激するのを防ぐことができます。患者の中には、引き金となりそうな飲食物を取る前に、予防としてこの重そう水を飲む人もいます。ただし、重そうは塩分が高いため、心臓病、高血圧等の方は重そう水を飲む前に医師にご相談ください。食後に症状が悪化した場合は、十分な水を飲んで尿を薄めましょう。

ICの症状を抑制するために食生活を変更するのは困難なことです。しかし、数週間試行錯誤を繰り返しても理想的な食事プランが浮かばないからといって挫折してはいけません。これは長い時間と忍耐を要する作業なのです。しかし、あなたの症状が大多数のIC患者と同様であるなら、努力はきっと報われることでしょう。

ビタミンと栄養補助剤

残念ながら、すべてのIC患

者に効くような特定のビタミンというものはありません。この分野についての研究はほとんど行われていないのが現状です。ビタミン剤を服用する場合は、複合ビタミンではなく個々のビタミンを購入することが望ましいとされています。そうすることによって、何を摂取するかがコントロールできるからです。

1. ビタミンC：酸が強いため、症状を悪化させる恐れがあります。代わりに、エステルC（酸が中和され、pHバランスのとれたビタミンC）を服用するのも一案です。これは本来、胃の調子が悪い人のために開発されたものですが、服用に当たってはまず少量を試みましょう。敏感なIC患者の場合は、エステルCでも症状を悪化させることがあります。
2. 理由は不明ですが、複合ビタミンBもIC患者にはよくない場合があります。B-6はほぼ問題がないという報告がある一方、B-12は特に問題があるようです。当分の間は複合ビタミンBでなくB-6だけを服用してみましょう。
3. 脂溶性ビタミン(A、DおよびE)や、カルシウム、マグネシウム等のミネラルは、IC患者が服用してもあまり問題がないようです。
4. 繰り返しますが、ビタミンは複合ではなく個々のものを購入するのがよいでしょう。

参考文献

- *A Taste of the Good Life: A Cookbook for an Interstitial Cystitis Diet* by Beverly Laumann。ICA

のResource Materials Guideを通じて購入することができます。

ICA が提供するその他のパンフレット

- *General IC Brochure*
- *IC & Diet Brochure*
- *IC & Sex Brochure*
- *IC & Men Brochure*
- *Vulvar Pain Brochure*