

# 町医者だより

<発行・お問合せ先>

おおわだ内科呼吸器内科

院長 大和田 明彦

市川市南八幡4-7-13

シャポール本八幡2階

JR本八幡駅南口(シャポール改札口)

2分ミスタードーナツ並び

ヘアサロンAsh向かいビル2階

電話047-379-6661

おおわだ  
内科  
呼吸器内科

令和03年01月号

## 低FODMAP食

コロナの時代になって免疫機能を上げるためにヨーグルトを食べる人が増えていますが、下痢はしないがお腹が張ってしまうという方もいらっしゃると思います。高FODMAP食が合わない可能性があります。今回はFODMAPという概念の話です。

### FODMAPとは

F=発酵性、O=ガラクトオリゴ糖とフルクタンなどのオリゴ糖、D=ラクトース（乳糖）などの二糖類、M=フルクトース（果糖）などの単糖類、P=ソルビトールやキシリトールなどのポリオール類の頭文字をとったもので、発酵しやすい4種類の糖類のことです（Aがないのではないと思われる方、これはandのAだそうです）。発酵しやすいということは過剰なガスを発生させやすくお腹の張りなどの症状を生じやすいということです。この中でラクトース（乳糖）は牛乳をはじめヨーグルト、チーズなど乳製品に含まれています。ラクターゼという酵素でグルコースとガラクトースに分解しますが、この酵素の働きが悪いと腸内細菌によって乳糖から短鎖脂肪酸（SCFAs）、水素やメタンガスが産生されます。結果として腹満、下痢、お腹にガスがたまった状態である鼓腸を引き起こします。果糖は果物に含まれていて高浸透圧を生じるため腸管内に水分を呼び込み、下痢や胃腸の動きの変調をきたすと考えられています。それでは高FODMAP食品はどのようなものがあるかというと、小麦、とうもろこし、玉ねぎ、ニンニク、さつまいも、はちみつ、牛乳、チーズ、ヨーグルト、リンゴ、スイカ、カシューナッツなどです。私が個人的に高FODMAP食とて重要視しているのが、食する頻度の高さから言っても、パン、ピザ、パスタ、うどんやラーメンです。牛乳は大人になるまでに下痢症状が出ると言って飲まなくなりますが、そのような方でもチーズは大丈夫という人も多い印象です。それでは低FODMAP食品はというと、お米、なす、トマト、バナナ、コーヒー、紅茶、アーモンド、クルミ、オリーブオイルなどです。

ストレス関連疾患の一つと従来考えられてきた過敏性腸症候群(IBS)の症状が高FODMAP食に関連した症状と重複します。2005年にGibson PRらが私見として慢性的な腸管炎症疾患であるクローン病との関連でFODMAPに言及しています。2011年頃から過敏性腸症候群の症状改善に低FODMAP食(LFD)が良いのではないかとという臨床研究が雑誌に掲載され始めています。2020年のBellini Mらの総説(Nutrients誌)にも低FODMAP食(LFD)がメタ解析を見ても過敏性腸症候群に有効であろうと記載されています(ただし資金が集まらず大規模な臨床研究が行われにくいため研究のスケールがどうしても大きくないのが問題と指摘しています)。もちろん、牛乳アレルギー、小麦アレルギーなどの大人の食物アレルギーや日本人ではまれですがセリアック病という病気も存在します。セリアック病は、小麦や大麦、ライ麦に含まれるタンパク質のグルテンに対する遺伝性の不耐症であり、小腸の粘膜に特徴的な変化を起こし、吸収不良が生じます。いずれの病態も食べるのをやめると消化器症状が改善します。病態の鑑別はできませんが、パン、麺類、チーズ、ヨーグルトをいったんやめてみてお腹の張りや下痢や便秘などの症状が取れるか確かめてみてください。