

ストレスをためないように生活習慣、考え方を
変えて、完治に向かわれている方。

「クローン病が快方へ」匿名希望 62歳

2017年4月28日

2016年12月19日にクローン病の治療について、[手記](#)を投稿させていただいた者です。その後の病状について報告いたします。

1. 体調

下痢・痔ろう

昨年私を一番苦しめた下痢・痔ろうですが、昨年報告して以来、1度も下痢になっていません。毎日の飲酒は止めました。飲み会などでは、さすがに以前のように、ビールのぐい飲みはできなくなりましたが、飲み方を工夫して飲酒しています。まず食べ物をある程度頂いてから、焼酎のお湯割りを少しずつ飲むという方法です。付き合い程度に飲酒をしても、快調が維持できています。私の場合、冷たいものを一気に体に入れると下痢が発症するようなので、気をつけています。昔から牛乳を飲むと下痢になっていましたが、下痢の原因は牛乳ではなく、牛乳の冷たさであることがわかりました。

体重

昨年12月以後も順調に回復し、現在はほぼ昔と同じ68kg前後で落ち着いています。昨年から測り始めた体重・筋肉量・脂肪量を、直近の数字と比べてみると、下の表のようになっています。

	11月7日	12月5日	4月19日	対11/7増加量	対12/5増加量
体重	63.2Kg	65.7Kg	67.8Kg	+4.6Kg	+2.1Kg
筋肉量	46.9Kg	48.1Kg	50.0Kg	+3.1Kg	+1.9Kg
脂肪量	13.7Kg	15.0Kg	15.1Kg	+1.4Kg	+0.1Kg

どうせ体重を復活させるなら、脂肪ではなく筋肉を復活させたいと思い、休みには、夕方に7000～10000歩を歩いたり、ゴルフでは出来るだけ歩

いているのが功を奏しているのかもしれませんが、筋肉量が増えているのがうれしいです。

2. 血液検査

結果は下記のようにになりました。

2016年

	基準値	8月19日	9月10日	10月9日	11月6日
CRP	0.3以下	10.9	0.93	0.24	0.08
血沈	10以下	170	108	44	17
白血球数	39~98	104	71	71	57
赤血球数	427~570	352	327	381	422
ヘモグロビン	13.5~17.6	9.4	9.5	12.1	13.8
血清鉄	58~188	13	47	68	55
血小板数	13.1~36.2	43.0	37.1	22.2	18.6
総蛋白	6.5~8.3	8.8	9.5	8.2	8.4
アルブミン	3.8~5.3		2.5	3.2	3.6
リンパ球	18~59	24	34	35.8	49.8
EBウイルス	0.5未満	7.8	7.4		
サイトメガロウイルス	6.0未満				

2017年

	12月3日	1月7日	2月5日	3月5日	4月26日
CRP	0.21	0.69	0.34	0.6	0.56
血沈	25	27	27	32	18
白血球数	64	92	62	84	78
赤血球数	411	392	397	406	399
ヘモグロビン	13.6	13.2	13.2	13.3	13.4
血清鉄	111	78	93	60	58
血小板数	20.8	30	22	26.1	23.1
総蛋白	8.2	8.3	8.3	8.5	8.0
アルブミン	3.7				
リンパ球	49	34.7	44.9	30.2	29.4
EBウイルス	9.0		8.2	8.0	
サイトメガロウイルス		502.0	248.2	231.5	242.9

CRP値は、一旦正常値になりましたが、今年に入って少し高い状態が続いています。EBウイルスやメガロサイトウイルスはヘルペスの仲間に入ります

が、これらの値が8.0、231.5と高い状態が続いており、現在漢方薬も抗ヘルペスに的を絞ったものになっています。

3. 所感

体調と血液検査は以上のような状態ですが、現在は①カレーやコーヒーなどの刺激物は食べない・飲まない、②寝る前のお灸の継続、③日々の飲酒は止める、という生活を続け、自覚的には難病患者であることを忘れるほどになっていますが、血液検査の結果から、最期にヘルペスとの闘いが残っています。免疫が落ちた時にヘルペスが再活性化して暴れだすことがないように、今出来るだけ、叩いておくことが必要だと思います。

丁度1年前の3月末に、クローン病の宣告を受けましたが、1年前では考えられなかったように、好きなゴルフも出来ています。この間、先生から何度か言われたのは、「ストレスをためないように生き方を変えないといけない」ということでした。現代社会で仕事をこなしながら、ストレスをためないような生活はできにくいかもしれませんが、幸い再雇用の位置にいる私は、今までより、ゆっくりと生きていきたいと思っています。







