

# 腸内細菌外来 Case Report

## Case5 低FODMAP療法

40歳代 女性

半年前より便秘と腹部膨満感に悩んでいた。

採血・腹部CT・大腸カメラなど検査をするも原因が不明であったため腸内細菌検査を行った。

腸内細菌検査でも明らかな菌の過不足は認めなかったため、低FODMAP療法をご提案した。

### 低FODMAP療法

FODMAPは以下の頭文字で、炭水化物などに含まれる特定の糖質を示します。

- **F**: fermentable (発酵性の)
- **O**: oligosaccharides (オリゴ糖: はちみつ、大豆製品等)
- **D**: disaccharides (二糖類: 牛乳、ヨーグルト、海藻類、きのこ等)
- **M**: monosaccharides (単糖類: 果物等)
- **A**: and
- **P**: polyols (ポリオール: 糖アルコール→ガムなどの菓子類)

IBSでは、FODMAP糖質を多く含む高FODMAP食材と腹部症状(腹痛、お腹の張り、軟便、便秘等)の関連が示唆されています。低FODMAP療法は、これらFODMAP糖質を除去する食事療法です。

# 外来での指導と経過

## 外来での指導

**医師:** 腸内細菌の結果は特に大きな問題はなさそうです。もしかすると、敢えて意識して食べている食べ物に症状を引き起こしている原因があるかもしれません。たとえば・・・

(FODMAP食品の表を供覧)

**患者:** 便秘に良いと思って毎日ヨーグルトを食べていますが高FODMAP食品なのですね。

**医師:** 通常だと、ヨーグルトはお勧めする食品ですが、体に合わない方もいます。少し手間のかかる栄養指導にはなりますが、一度低FODMAP療法を試してみませんか？

**患者:** 試してみます。

## 経過

患者に低FODMAP食療法を指導し、実践してもらったところ1週間目で長年苦しんでいた腹部膨満の著名な改善を認めた。低FODMAP療法は厳格には3度ともの自炊を要するため断続的にはあるが、現在も継続中である。

腸内細菌外来での指導、経過は患者さんによって違います。  
詳しくは、当院、腸内細菌外来でご相談ください。