



2021年9月7日  
ユーシービージャパン株式会社

## 10月29日の世界乾癬デーを前に「乾癬治療 - 変わろう私 プロジェクト」を発足 第1弾としてティップネスと「乾癬スペシャルエクササイズ」を開発 2021年9月より「明日の乾癬」YouTubeチャンネルにて公開中

ユーシービージャパン株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：菊池 加奈子、以下「ユーシービージャパン」）は、10月29日の“世界乾癬デー”を前に、乾癬患者さんのよりよい治療体験を応援するプロジェクト「乾癬治療 - 変わろう私 プロジェクト」を発足しました。その第1弾として、乾癬発症・悪化の要因のひとつである肥満の解消を目的とした「乾癬スペシャルエクササイズ」をフィットネスクラブを運営している株式会社ティップネスと協力し、医師監修のもとに開発しました。2021年9月より「明日の乾癬」YouTubeチャンネルにて公開中です。



「乾癬治療 - 変わろう私 プロジェクト」は、乾癬治療薬を開発・提供するユーシービーが、乾癬と肥満の関係に着目し、肥満の解消や予防が乾癬治療の上で大変重要であるということをお伝えしたいとの思いから発足しました。また、このプロジェクトを通して、患者さんには楽しみながら継続的に肥満の解消と予防に取り組んでいただくことで、症状改善・治療効果向上につながることを期待しています。プロジェクト名の“変わろう私”には、乾癬の治療に励む患者さんに、なりたいたい自分になってもらいたいという願いが込められています。

第1弾として、フィットネスクラブを運営している株式会社ティップネスの協力と、自治医科大学副学長/皮膚科学講座 教授 大槻 マミ太郎先生の総監修のもと、誰でも簡単に始められる「乾癬スペシャルエクササイズ」を開発しました。エクササイズは、筋トレが強度別に15種類とエアロビクス6種類で、乾癬患者さんが行いやすいものになっています。同時制作の冊子「知っていますか？ 乾癬×肥満の関係」では、肥満が乾癬に影響を及ぼすしくみや他の病気のリスクなどをわかりやすく解説し、乾癬スペシャルエクササイズの写真入り解説と動画にアクセスできる二次元バーコードがエクササイズごとに掲載されています。冊子は医療機関などを通じて配布します。今後も様々な取り組みを実施予定です。

## 乾癬について

乾癬とは、未だに根治療法が見つかっていない、慢性の皮膚疾患（自己免疫疾患）です。日本の乾癬患者は約40万人程度で、好発年齢は思春期以降から50歳代であるなど、幅広い年齢で発症し、近年増加傾向にあります※1。こうした状況下で、最近では肥満やメタボリックシンドロームを合併する乾癬患者さんは、症状が悪化しやすく、心臓病などのリスクが高くなることが判明。症状改善のため、そして命に関わる病気に繋がらないようにするためには乾癬の治療とともに、肥満改善にも努めることが重要であることがわかってきました。

## ■乾癬治療 - 変わろう私 プロジェクト

### プロジェクト概要

- ・名称：乾癬治療 - 変わろう私 プロジェクト
- ・発足：2021年9月
- ・背景：乾癬患者さん向けの薬剤を開発・提供するユーシービーが、乾癬と肥満の関係に着目し、肥満の解消や予防が乾癬治療の上で大変重要であるということをお伝えしたいとの思いから発足しました。
- ・内容：乾癬患者さんがよりポジティブに生活するための情報発信およびサポートする取り組みを実施します。

## ▼第1弾：乾癬スペシャルエクササイズ

- ・公開日：2021年9月3日（金）
- ・公開URL：[https://www.youtube.com/channel/UC\\_RBnoC5P7oo-wLL82-FnrA](https://www.youtube.com/channel/UC_RBnoC5P7oo-wLL82-FnrA)
- ・総監修：大槻 マミ太郎先生（自治医科大学 副学長/皮膚科学講座 教授）
- ・監修：今福 信一 先生（福岡大学医学部 皮膚科学教室 教授）  
岸本 暢将 先生（杏林大学医学部 腎臓・リウマチ膠原病内科 准教授）  
多田 弥生 先生（帝京大学医学部 皮膚科学講座 教授）  
益崎 裕章 先生（琉球大学 大学院 医学研究科 内分泌代謝・血液・膠原病 内科学講座（第二内科） 教授）  
馬淵 智生 先生（東海大学医学部専門診療学系 皮膚科学 教授）
- ・開発協力：株式会社ティップネス



プロジェクトシンボル

「乾癬 x 肥満ディスコネクション」

### 監修医：大槻 マミ太郎先生（自治医科大学 副学長/皮膚科学講座 教授）コメント

これまで、乾癬は命には関わらない病気といわれてきましたが、最近ではこの考え方が大きく変わってきています。特に、肥満やメタボリックシンドロームを合併する方では、乾癬が悪化しやすく、心臓病などのリスクが高くなることがわかってきました。本動画では、簡単にできるエクササイズを紹介しています。未来の自分のために、ぜひ一度、ご自身の生活習慣と向き合い、できるところから運動を始めてみましょう。

## <エクササイズを紹介（※一部抜粋）>

エクササイズには強度別に 15 種類の筋トレと 6 種類の有酸素運動（エアロビクス）があります。いずれも自宅で簡単に行える運動です。皮膚や関節に負担がかからないよう、注意やアドバイスを参考にできるようにになっています。


### 1. ワイドスクワット

消費カロリー：男性 60 秒あたり 4.9kcal 消費 / 女性 60 秒あたり 3.5kcal 消費

※男性 70kg、女性 50kg とした場合

#### ● チェアサポート

強度：★☆☆ 20回2セット



- 椅子をまたいで足を大きく開き、両手を交差させて背中に回します。
- 椅子に腰かける⇄立ち上がるを繰り返します。
- お尻を下ろすときに、腕が腰の横にくるように引きます。

### 2. プランク&クランチ

消費カロリー：男性 60 秒あたり 4.9kcal 消費 / 女性 60 秒あたり 3.5kcal 消費

※男性 70kg、女性 50kg とした場合

#### ● プランク じっと我慢

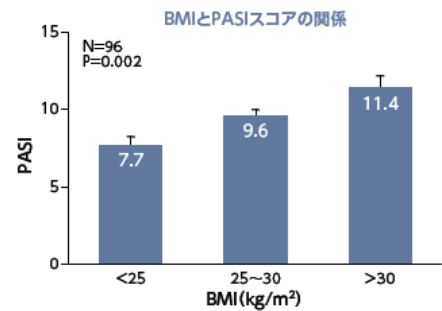
強度：★☆☆ はじめは30秒を目標にし、できるようになったら60秒を目標にしましょう。



- うつ伏せになり、肩の真下に肘をおき、手のひらを床につきます。
- 腰を浮かし足から頭まで一直線をキープします。腰が浮いたり、沈んだりしないように注意しましょう。

## ●乾癬と肥満の関係

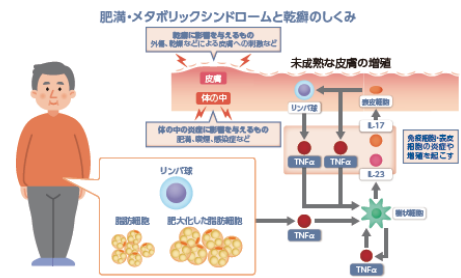
乾癬と肥満の関係を調べた研究が多く報告されています。「BMI」と皮疹の重症度をあわせて「PASI スコア」との関係を見ると、BMIが高い肥満の患者さんほど、皮疹の重症度が高いことがわかります（右図）<sup>※2</sup>。一方で、肥満を合併する乾癬患者さんに対して食事・運動療法を実施したところ、体重の減少に伴い乾癬の皮膚症状が軽減したという報告があります<sup>※3</sup>。つまり、肥満は、乾癬の皮膚症状を悪化させる要因のひとつと、肥満の改善は皮膚症状の改善につながります。



【対象】2008年10月～2011年7月の間に光線療法または光化学療法を開始する前の18歳以上の乾癬患者 103例  
 【方法】BMI、腹部肥満、インスリン抵抗性が乾癬の重症度及び10年以内の虚血性心疾患の発症に及ぼす影響について調査した。  
 Tobin AM, et al. Br J Dermatol. 2014; 171 (2): 436-438. © John Wiley and Sons

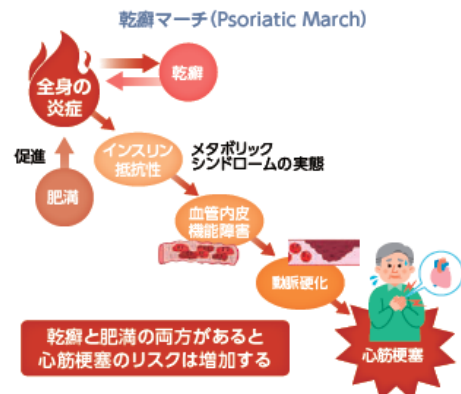
## ●肥満が乾癬に影響を及ぼすしくみ

乾癬では、TNFα やインターロイキン-17 (IL-17)、インターロイキン-23 (IL-23) といった複数のサイトカインが過剰につくられることで不必要な炎症が発生します。その炎症により皮膚表面の表皮細胞が過剰に増え、皮疹などの症状となってあらわれます。肥満やメタボリックシンドロームの患者さんでは、肥大化した脂肪細胞が内臓脂肪として蓄積していきいます。その蓄積した内臓脂肪から TNFα などの炎症を誘発するサイトカインが分泌され、その炎症性物質が全身に影響し、乾癬の症状を悪化させる要因となると考えられています。



## ●乾癬マーチ

肥満やメタボリックシンドロームが心筋梗塞や脳卒中などの病気のリスクとなることはよく知られていますが、実は、中等症から重症の乾癬症状の遷延もそのような血管障害などを引き起こすリスクとなるといわれています。乾癬に肥満を合併すると、より慢性的な全身炎症が起こっている状態となります。この影響により、血糖を下げるインスリンが十分にはたらかなくなり、メタボリックシンドロームを引き起こします。さらに、血糖値の高い状態が続くと血管の機能が障害され、動脈硬化をきたし、心筋梗塞などのリスクが増加します。肥満が乾癬の悪化要因ということだけではなく、乾癬による皮膚や関節などでの炎症と内臓脂肪の肥大化に伴う炎症の両方が相まって続くことで引き起こされる、さまざまな負の連鎖の現象は「乾癬マーチ」と呼ばれています。



Boehncke WH, et al. Exp Dermatol. 2011; 20(4): 303-307.



#### ■UCB(ユーシービー)について

UCB (<https://www.ucb.com/>) は、ベルギーのブリュッセルに本社を置くグローバルバイオフーマで、ニューロロジーや免疫・炎症領域の疾患と共に生きる患者さんのより良い生活の実現を目指して、革新的な医薬品の研究開発ならびにソリューションの提供に力を注いでいます。世界 36 か国に拠点を置き、従業員数は約 8,300 名を擁しており、2020 年の収益は 53 億ユーロ（約 6,510 億円）でした。UCB はユーロネクスト・ブリュッセル証券市場に上場しています（シンボル：UCB）。

ユーシービージャパン株式会社 (<https://www.ucbjapan.com/>) は UCB の日本法人として 1988 年に設立され、抗てんかん薬「イーケブラ®」、「ビムパット®」、関節リウマチ治療薬および乾癬治療薬「シムジア®」を中心に事業を展開しています。これからも、患者さんの価値を創造するバイオフーマリーダーとして、従来の治療で十分な改善が得られなかった患者さんに新たな治療の選択肢を提供することを目指して、日本の医療・健康へ更に貢献することを使命として参ります。

#### 参考文献

- ※1：明日の乾癬ホームページ (<https://www.ashitano-kansen.jp/>)
- ※2：Tobin AM, et al. Br J Dermatol. 2014; 171 (2) : 436-438.
- ※3：Naldi et al. Br J Dermatol. 2014; 170 (3) : 634-42.

この件に関するお問い合わせは、以下にお願いします。  
ユーシービージャパン株式会社 広報

[TEL:03-6864-7650](tel:03-6864-7650)