

Monthly Doctor's Column

関節リウマチは原因不明の炎症性疾患と考えられています。女性に多く、両手指の関節の腫脹や疼痛、朝のこわばりで受診する患者さんが大半を占めます。時々リウマチ反応が陽性ということを受診する患者さんも見受けられますが、関節の腫脹や疼痛がなければ、関節リウマチの可能性はかなり低くなると思います。リウマチ反応は健常者の若者で最大4%、高齢者で最大25%で陽性になるといわれています。関節リウマチは以前はゆっくりと進行し、関節が壊れるのも徐々にと考えられていましたが、現在は発症後2〜3年以内に関節破壊が進行するといわれており、早期発見・早期治療が重要とされています。

初期に徹底的に強力な治療を行って関節破壊を防ぎ、6か月以内に関節リウマチの活動性が抑え込まれた状態（寛解）か、炎症があっても軽度の状態（低疾患活動性）に持っていければ、別の治療法に変更しようという治療方針が打ち出されました。それを可能にしたのが、免疫を抑える薬であるメソトレキセート（リウマトレックス、メトレート等）であり、生物学的製剤ということになります。両者の薬剤のおかげでリウマチ患者さんの関節破壊が大幅に減少し、約7割の患者さんが寛解、低疾患活動性の状態までコントロールできるようになりました。しかし、薬はリスクというよ

## 現在の関節リウマチ治療

うに、これらの薬を使用する際は事前にいるるな検査が必要で、定期的なフォローアップ、血液検査等が必要となります。主治医の指示通りに薬を摂取するということが発熱や全身倦怠感など何か変わったことがあったら早めに主治医に相談することが肝要です。歯周病や喫煙がリウマチ発症に関係しているとの報告もあります。普段から口腔ケアに注意することや禁煙することも重要な予防法と言えるかもしれません。



今月のDr.  
名誉院長  
(膝関節外科・リウマチ)  
Hiroshi Chinen  
**知念 弘**

関節リウマチ治療の必要性がレベル別で分かれます。ご自身がどのレベルに当たるか試してみてください。

**レベルI**  
日常生活は問題なく自分でできます。家庭での身の回りのことはもちろん、仕事などの社会活動にも影響はありません。

**レベルII**  
個人差はありますが、日常生活に必要な動作や、重いものを持つなどの仕事や活動の内容によっては不便が生じることもあります。

**レベルIII**  
身の回りのことは何とかできますが、外出時などには介助が必要な状態で、着替えや歩行などの動作でサポートが必要なおもてできます。

**レベルIV**  
身の回りのことが自分ではほとんどできない状態で寝たきりか車椅子生活のため介助が不可欠になります。

早めの対処で進行は送らせることができますので、医療機関を受診して医師に相談しましょう。

## INFORMATION

### 01 | 那覇市保健所主催 健康講座

1月15日(水)当院前田医師(循環器センター長)と我那覇科長(メディカルフィットネス科長)が那覇市保健所を訪問し、高齢者を対象にした健康講座が開催されました。参加された方々は、健康長寿を目指すだけあってパワーが溢れており、恥ずかしながら一緒に参加したスタッフも元気を付けて頂いたように感じます。



講師である前田医師は、心不全について良い症例と悪い症例を比べながら分かりやすく解説し、また我那覇科長は自宅でも可能な運動法について実践も交えた指導を行い、実際に参加された方々からは、「きつけれど今日から始めていきたい」とお言葉を頂きました。

今回は当院 1 階ふれあいホールにおきまして、セルフケアカレッジを予定しております。多数のご参加をお待ちしております。

#### 『セルフケアカレッジのご案内』

テーマ：「適度な運動」を日常化に

～無理なく簡単に出来る自宅内運動～

講師：メディカルフィットネス科 健康運動指導士 我那覇 隆志

日時：2020年2月25日(火)13:00～14:00

場所：大浜第一病院1階ふれあいホール

#### ★今後のセルフケアカレッジ【予定】

- ・4月28日(火)13:00～14:00
- ・6月23日(火)
- ・8月25日(火)
- ・10月27日(火)
- ・12月22日(火)

※場合によっては変更の可能性がございます。

2月3日は節分ですね。小さい頃は豆まきをしながら投げた豆を拾っては食べていたのを思い出します。

最近では『恵方巻き』を食べるご家庭も多いのでは？私もブーム？に乗り今年も恵方巻きを食べる事にしました！

食べ方にも色々ルールがあるようです。



### 医療コンシェルジュ・上地の 外来より こんにちは

その年の「恵方」の方角に向かって（今年は西南西）福を巻き込む事から巻寿司（7種の具が入った方がよいので太巻き）

・願いごとを思い浮かべながら目をつむり無言で丸かじりして一気に食べると、願いごとがかなうと言われています。皆さんはどんな願い事をしましたか？



### 第67回病院対抗テニス大会準優勝

2019年11月23日(土)に行われた第67回病院対抗テニス大会に出場し、大浜第一病院が2年ぶり2度目の準優勝に輝きました。メンバーは、テニス大好きな職員(医師・検査技師・放射線技師・事務)で構成されており、日頃の忙しい業務をこなしながらテニスに打ち込む練習があってこそ実現できたと思います。これからの活躍にも期待しております。



今回は優勝できるようにこれからも練習頑張りたいと思います。大浜第一病院に動めて一緒にテニスしませんか？



キャプテンより一言



### Dr. 仕垣セレクトの医学・医療の名言

何のために生まれてきたのか人を喜ばせ、それを見て嬉しいと思える人生でありたい

須藤久希



### 編集後記 Text: 総務課 長嶺

冬も温暖な気候の沖縄！という事で、今年もプロスポーツチームのキャンプが各地でスタートしました。プロ選手を一目見ようと多くの方が集まりますが、気をつけたいのが感染症です。ウイルス対策をしっかり行い、自分のからだは自分で守ることを心がけましょう。



くさかり樹  
ヘルプマン！

講談社（朝日新聞出版）

Review

＜日本漫画家協会賞大賞＞超高齢社会のリアルを描く



今回取り上げる『ヘルプマン！』は、超高齢社会の様々な問題を掘り起こす「介護漫画」だ。  
日本で公的介護保険制度が施行されたのは2000年。制度の黎明期に連載が始まり、現在も続く『ヘルプマン！』は、介護保険の歩みそのものでもある。  
主人公は、高校を中退して介護の世界に飛び込んだ直情径行型の熱血青年・思田百太郎。ストーリーの中で百太郎たちがぶつかる「壁」は、そのまま日本社会の問題点であり、介護保険制度などが内包する矛盾・限界だ。かつての医療漫画の主人公は、その天才的な手腕で患者や家族を救っていた。しかし現代における登場人物たちは、医療・介護の現場で悩み苦しむきつなリアルを描く。  
作者で自身も介護福祉士のくさかり樹さんは、「介護の世界を描きたかったのではない、人の弱さと優しさを描きたかった」と言う。いわゆる3Kでは決してなく、聖職でもない、一人の介護士を通じての「希望を抱かせる現場」がそこにはある。

ウルティモ尾本  
おもと会統括本部  
移住三年目に入。  
好きな沖縄料理は  
クーブイリチー。

看護師の  
ナースがまま  
リーダーシップ研修

中堅看護師のレベルアップ！

看護部で行われた研修におじゃましました。対象は看護師として5～10年の経験のあるスタッフで、今回は現場で中心的な役割を担う人材として求められる、「リーダーシップに必要なコーチングスキル」をテーマに、プラスコミュニケーションズ代表の島袋氏をお招きし、講師をしていただきました。  
島袋氏はコーチングスキルを応用した面談の手法を、ロールプレイを通して受講者に体験させてくれました。ブログやSNSの普及により、コミュニケーションの方法が多様化していますが、顔を合わせて対話することは、コミュニケーションの基本ですね。

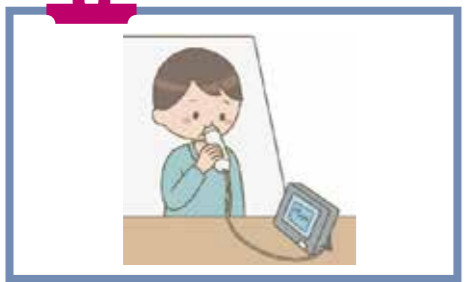
参加した方からは、「コミュニケーションを円滑に行うための方法やコツを学べました」と充実した様子でした。



からだの通知表 検査科 上江田 ゆかり

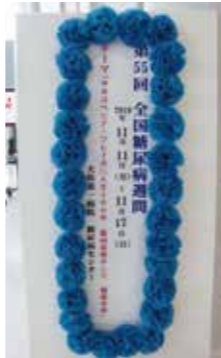
＜新しい検査NO検査＞

当院では、喘息やアレルギーを診断するために医療機器を用いて検査を行います。マウスピースをくわえながら最大限まで息を吸いこんだ後、一定の速度で10秒ほど息を吐いていただきます。この動作を検査技師の合図に合わせて10～15分程行うことによって、吐いた息に含まれる一酸化窒素(NO)が測れるため、喘息やアレルギーの診断や治療状態がわかります。なお検査前は、喫煙は避けるようお願い致します。



糖尿病週間

11月14日を含む1週間(月～日)は、全国糖尿病週間です。当院でも糖尿病センターのコメディカルを中心にイベントを開催しました。今回のテーマは「サルコペニア・フレイル～人生100年筋肉量増やして健康寿命～」で、期間中はふれあいホールにて糖尿病に関する掲示、血糖測定体験、運動相談や栄養相談を行い、多くの方の参加がありました。このイベントを通して、少しでも糖尿病に興味を持ってもらえたら嬉しいです。来年も開催しますので是非ご参加ください！



洋 鶏ささみのチーズ焼き

- ①鶏ささみは筋を取り除いて、縦2本に軽く切り目を入れて開き、塩、こしょうを振ります。
- ②アルミホイルに①を乗せ、その上に玉葱みじん切り、トマトケチャップ、ピーマンスライス、チーズの順にのせます
- ③オーブントースターで8～10分焼きます(肉汁がでるので、ホイルの縁は少し折り曲げてください)
- ④お皿に盛り付けて出来上がり。

材料は1人分です。  
鶏ささみ2本 塩・胡椒 少々  
玉葱みじん切り(大さじ3杯) ピザ用チーズ 20g  
ピーマンスライス10枚 トマトケチャップ 適宜



鶏ささみは鶏の胸の中央にある部位で鶏が最もよく運動する部位に当たる為脂肪分が少なく、低カロリーなのが特徴です。肉の中でも特に蛋白質を豊富に含んでいる部位でアミノ酸バランスにも優れており、ビタミン類も豊富に含まれ栄養価の高い食品です。美肌やダイエット、疲労回復の効果にも優れています。

鶏ささみ



「肩こりの予防には、肩周りの筋肉をリラックスさせよう」



痛みのない範囲で、1セット・3～5回程度を目安に行いましょう

セラピストによる健康体操館

今回は肩こり予防のための運動を紹介してきたいと思います。  
肩こりは首や背中が緊張するような姿勢で作業を続けることや、普段の姿勢(猫背・前かがみ等)長時間同じ姿勢をとり続けることが原因となります。同じ姿勢をとり続けることで、筋肉が緊張し血流がとどおりに筋力の柔軟性が低下することで、痛みにつながります。肩こりは、普段から肩周りの筋肉を動かして柔軟性を維持することで予防につながります。



理学療法士 上鶴瀬 拓己

薬にまつわる  
イトセトラ

薬剤科 姫野 耕一

くすりは正しく服用しましょう。

- ポイント1 湿気、日光、高温を避けて保管  
ポイント2 子どもの手の届かないところに保管  
ポイント3 誤飲してしまったら  
万が一、誤飲した場合には、子どもの状態や薬の名称、飲んだ量を確認した上で、直ちに専門の相談機関に連絡し、必要に応じて医療機関を受診してください。  
相談機関の一例(いずれも相談料は無料です)  
「小児救急電話相談」 連絡先 ■ #80000  
(全国同一の短縮番号・お住まいの都道府県の相談窓口は自動転送されます)  
「中毒110番」 電話サービスの利用方法(一般専用)  
連絡先 ■ 大阪中毒110番(365日24時間対応)  
072・727・2499  
■ つくば中毒110番(365日9時～21時対応)  
029・852・9999

お答えします! 病院のギモン!?

Q 一度受診したことがあるのになぜ初診料がとられるの?

A 初診料は、一過性の病気(風邪等)と慢性の病気(喘息等)によって異なります。すぐ治る病気で受診した場合は、1～2週間後の再来院時には初診料扱いになってしまい、逆に時間がかかる病気の場合は、1ヶ月前後をカウントしています。請求書で分からない点がありましたら、総合窓口までお尋ね下さい。