

インフォメイトしよ

▶ 膠原病内科のご紹介

～膠原病の特徴や関節リウマチについて～

▷ Topics: 産前産後のリハビリテーションのご紹介・・・P05

市民公開講座を開催しました／人間ドックのご紹介・・・P06

2024.Dec

Vol. **45**

- 〈病院の理念〉
一人ひとりの命と健康を守り、医療の質の向上に努め、熱意と誇りを持って地域社会に貢献することを目指します
- 〈病院の方針〉
- 1 地域医療支援病院として地域連携を推進します
 - 2 科学的根拠に基づいた医療を提供します
 - 3 急性期病院として高度専門医療、救急医療を実践します
 - 4 がん拠点病院としてがんの予防から治療までを担います
 - 5 信頼される優れた医療人を育成します
 - 6 健全な病院経営に努めます



【栄養科より】炭水化物とは?!

～糖質、食物繊維、糖類?～

炭水化物には糖質と食物繊維が含まれており、糖質には糖類(ブドウ糖や果糖などの単糖類、ショ糖などの二糖類)や多糖類(でんぷんなど)、糖アルコール(キシリトールやエリスリトールなど)が含まれます。糖類は多糖類より早く吸収され食後の血糖値上昇に影響を与え、肥満、虫歯の原因にもなるため摂りすぎには注意が必要です。一方、食物繊維の摂取不足は生活習慣病の発症に関連するとされており、積極的な摂取が推奨されます。日本人の食事摂取基準(2020年版)では食物繊維の目標量を18～64歳の男性は21g以上、女性は18g以上、65歳以上の男性は20g以上、女性は17g以上としています。

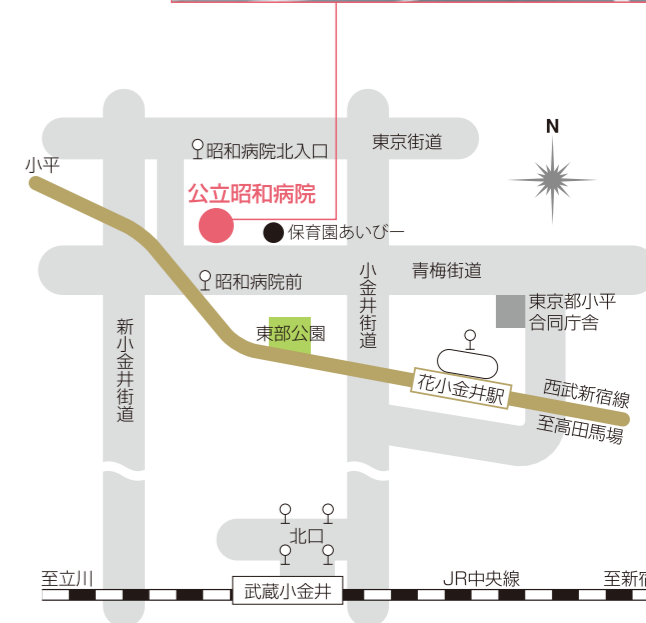
糖質・糖類は食品100g(飲料100ml)当たり0.5g未満であれば含まない旨が表示(無、ゼロ、ノン、レス)され、糖類に限っては食品100g当たり5g未満、飲料100ml当たり2.5g未満であれば低い旨が表示(低、控えめ、少、ライト、ダイエット、オフ)されます。これらの表示であっても、糖質・糖類が含まれている場合があるため注意が必要です。

パッケージだけでなく栄養成分表示を確認して、健康管理に役立てましょう。



■ 交通案内

- 西武新宿線「花小金井」駅 北口下車
- 立川バス『寺51』昭和病院行き乗車8分「昭和病院」下車
立川バス『寺56』大沼団地行き乗車8分「昭和病院前」下車
タクシー乗車約7分
- JR中央線「武蔵小金井」駅 北口下車
- 西武バス『武21』錦城高校経由東久留米駅西口行き乗車20分
「昭和病院北入口」下車900m
タクシー乗車約15分
- JR中央線「国分寺」駅 北口下車
- 立川バス『寺51』昭和病院行き乗車30分「昭和病院」下車
立川バス『寺56』大沼団地行き乗車30分「昭和病院前」下車
タクシー乗車約20分
- 西武池袋線「東久留米」駅 西口下車
- 西武バス『武21』西団地経由武蔵小金井駅行き乗車20分
「昭和病院北入口」下車900m
タクシー乗車約18分
- 西武新宿線「小平」駅
- 北口下車小平市コミュニティタクシー(ぶるべー号)
大沼ルート乗車15分「昭和病院」にて下車
- 南口下車西武バス『武17』昭和病院経由
武蔵小金井駅行き乗車10分「昭和病院」下車
南口下車タクシー乗車約9分
- 都営バス『梅70』青梅車庫前～花小金井駅北口「昭和病院前」下車



公立昭和病院 【発行】公立昭和病院
【編集】広報委員会

〒187-8510 東京都小平市花小金井8-1-1 www.kouritu-showa.jp
Tel:042-461-0052(予約専用ダイヤル:042-461-4896) Fax:042-464-7912



ホームページ



Instagram



日本医療機能評価機構
認定番号 JC2151号

膠原病内科のご紹介

専修医 高見 健 Takami Ken
 医 長 小宮 陽仁 Komiya Yoji

膠原病内科で診察を行う膠原病という病気に關して、馴染みのない方がほとんどかと思ひます。膠原病は、ひとつの病氣の名前ではなく、共通する性質を持つ病氣の総称になります。例えば、膠原病より馴染みのある病名としては関節リウマチがあります。関節リウマチは膠原病の中の一つの病氣の名前になります。また、同じ膠原病の病名であったとしても、患者さん一人一人によって症状が異なります。そのため、最適な治療内容も、患者さん一人一人によって異なってきます。



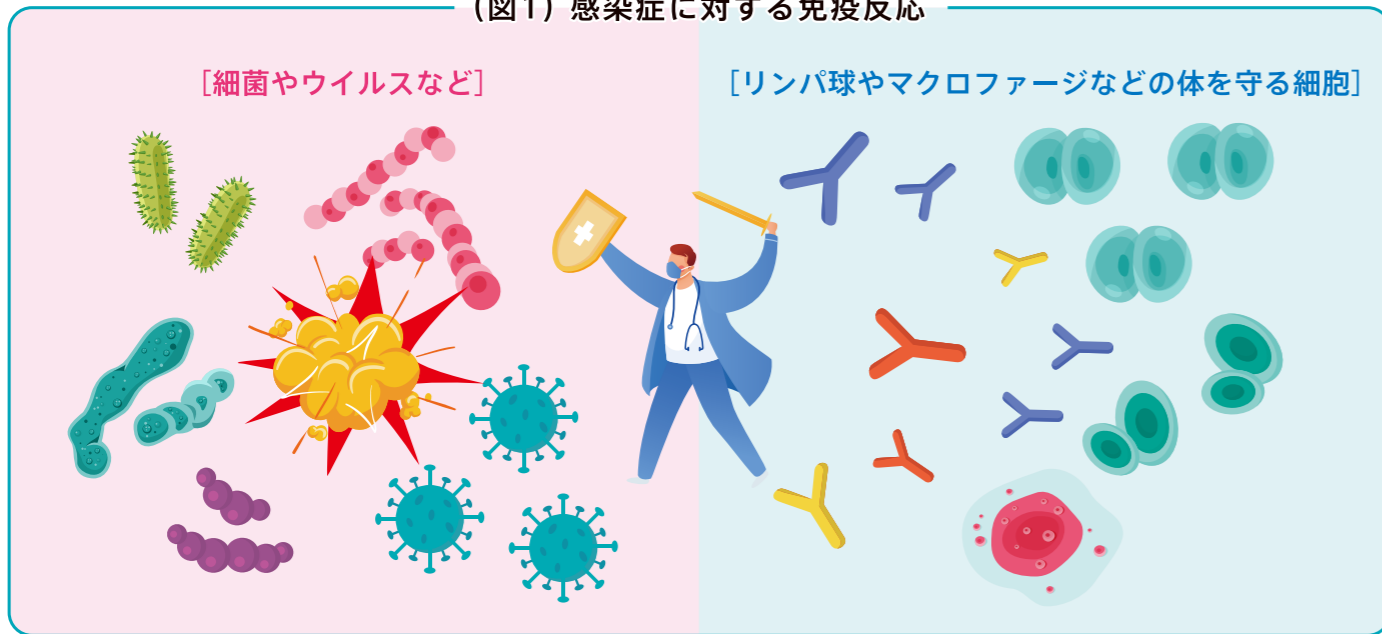
膠原病について

○ 膠原病と自己免疫

膠原病内科で扱う関節リウマチや全身性エリテマトーデスなどの膠原病疾患は発熱や関節の痛み、皮膚の発疹など様々な症状があります。これら様々な症状が出現する膠原病疾患がまとめて呼ばれている理由の一つは、膠原病を発症する共通の原因として、“免疫の異常”が関わっていると考えられているからです。“疫(えき)”を“免(まぬ)が”れる”と書いて免疫と読みますが、疫(感染症など)から免れる(体を守る)ためのシステムが免疫となります。免疫は、微生物(細菌やウイルスなど)などの異物が体に入ってきた時に、異物を排除し、微生物による病氣(感染症など)から自分の体を守るために働いています(図1)。一方で、自分の体をまるで異物のように認識し、排除するようになってしまふ免疫の異常を、“自己免疫”と呼んでいます(図2)。

膠原病は、自己免疫によって自分自身の皮膚や関節、内臓などを異物と認識することで、何らかの症状や障害が起きていると考えられています。

(図1) 感染症に対する免疫反応



(図2) 自己免疫

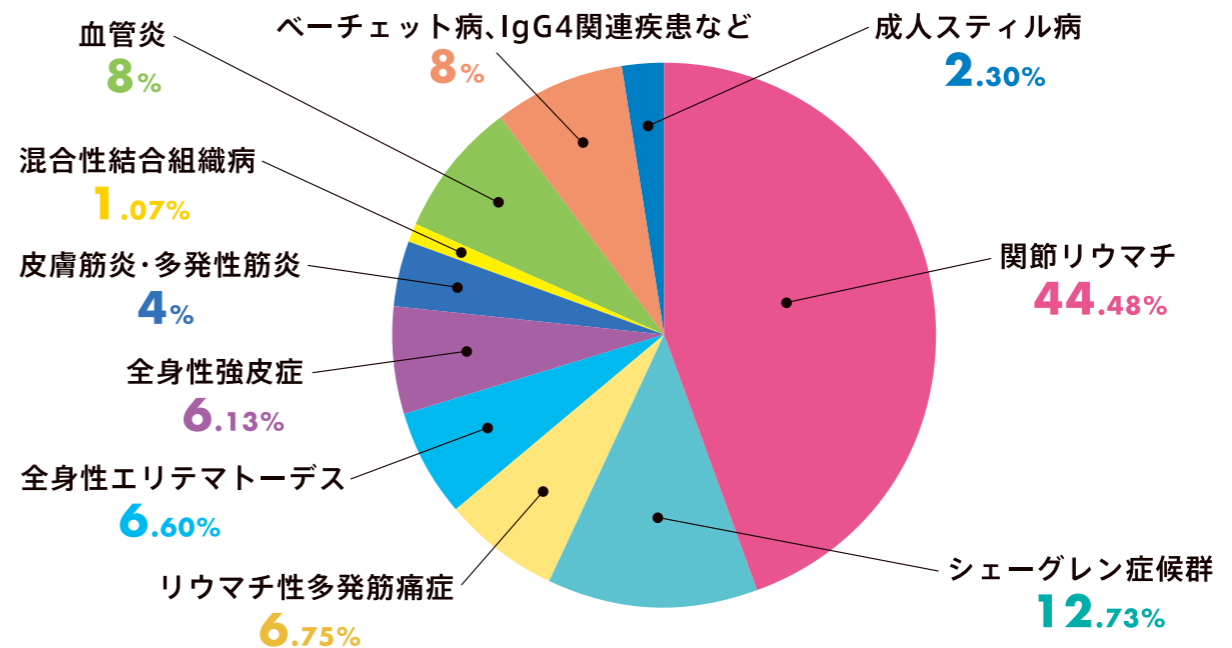


膠原病内科で診察を行っている疾患

- 関節リウマチ
- シェーグレン症候群
- 全身性エリテマトーデス
- 混合性結合組織病
- 皮膚筋炎・多発性筋炎
- 全身性強皮症
- 血管炎
 - ・ 顕微鏡的多発血管炎
 - ・ 多発血管炎性肉芽腫症
 - ・ 好酸球性多発血管炎性肉芽腫症
 - ・ 巨細胞性動脈炎
 - ・ 高安動脈炎
- リウマチ性多発筋痛症
- 成人スティル病
- ベーチェット病、IgG4関連疾患など



膠原病疾患はいまだに完治させることが困難な病氣が多く、長期にわたることも多いため、患者さんは様々な不安や不調を抱えておられます。私たちは、患者さん一人一人の病状を把握し、患者さんに合った治療法を考えています。また、患者さんの抱えている不安にも向き合い、心と身体のケアに努めています。



○ 膠原病の診療

膠原病の症状としては、さまざまなものがありますが、代表的なものとしては、発熱が持続するなど全身症状や関節の痛み、皮疹(皮膚の発疹)、息切れなどがあります。これらの症状がありましたら、膠原病内科の受診を考えてみてください(図3)。

診断の際には、患者さんの症状がどのように出現し、時間とともにどのように変わっていったのか(問診)、身体診察、採血・尿画像といった検査などを組み合わせて総合的に判断をしています。そのため、どの症状がいつ頃からあったのか、どのような時に困っているのかを教えてください。また、皮疹などの症状が出た時の写真撮影は診断の助けになります。

(図3) このような症状がありましたら、膠原病内科の受診をみましょう

- 関節の痛みが持続する
- 両手の指が腫れてくる、手を握ることができない
- 寒い時に指の色が白や紫に変わる
- 口内炎を繰り返す
- 原因のわからない発熱が持続する
- 数週間おきに発熱と解熱を繰り返す
- リウマトイド因子(リウマチ因子)や抗核抗体が陽性といわれた

指の付け根や真ん中辺り (指の付け根や真ん中辺り) (寒い時に指の途中から白や紫になる)

○ 関節リウマチの検査と診断

検査では、リウマトイド因子(リウマチ因子)や抗CCP抗体などの自己抗体、CRPなどの炎症の値を参考にします。しかし、3割程度の患者さんではリウマトイド因子や抗CCP抗体が採血検査を行っても検出されません。採血での炎症の値が上昇していない患者さんもありますし、検査が陽性でも関節リウマチでない場合もあります(健康な方でもリウマトイド因子や抗CCP抗体などが検出されることがあります)。

診断の難しい患者さんの場合には、関節エコーや関節MRIなどの画像検査を行っています。関節リウマチは、触診で腫れている(炎症のある)関節、採血結果、症状の持続期間を参考に総合的に判断し診断しています。

○ 関節リウマチの治療

関節リウマチの治療としては、薬物療法(内服薬や注射薬)やリハビリテーション、手術などがありますが、膠原病内科では薬物療法を中心とした治療を行っています。関節リウマチは治療をしないと関節が破壊され、変形をきたす病気ですが、近年の目覚ましい治療の進歩によって、抗リウマチ薬とされる薬剤を適切に使用することで、関節破壊を抑制することができるようになっています。

○ 膠原病治療と薬

膠原病は様々な臓器が病気におかされ、長期の経過をたどる慢性の病気です。また、多くの患者さんは、膠原病といわれると、難病や治らない病気ではないかという不安、日常生活への影響に対する不安、副腎皮質ステロイド(いわゆるステロイド)などの治療薬への不安など様々な不安を抱えておられます。いまだに膠原病がなぜ発症するのかの全容は解明されていません。

しかし近年、膠原病を発症する機序の解明が進み、新たな治療法が開発されています。薬で病気を完治させるのは難しいことが多いものの、治療を継続することで、病気を安定させて普通の日常生活を送ることや運動を続けることが達成できるようになってきています。また、副腎皮質ステロイド以外の免疫抑制薬の開発が進んだことで、副腎皮質ステロイドの使用を最小限におさえて、副作用をより少なくすることなどができるようになってきています。



関節リウマチについて

関節リウマチは、関節の滑膜という部位に炎症が起こり、関節の痛みや腫れ、無治療では変形が生じる病気です。これまでの研究から、喫煙などの生活習慣や歯周病などの感染症、遺伝的要因など様々な原因が関わっているのではないかと考えられています。現在でも明確な発症機序は解明されていません。

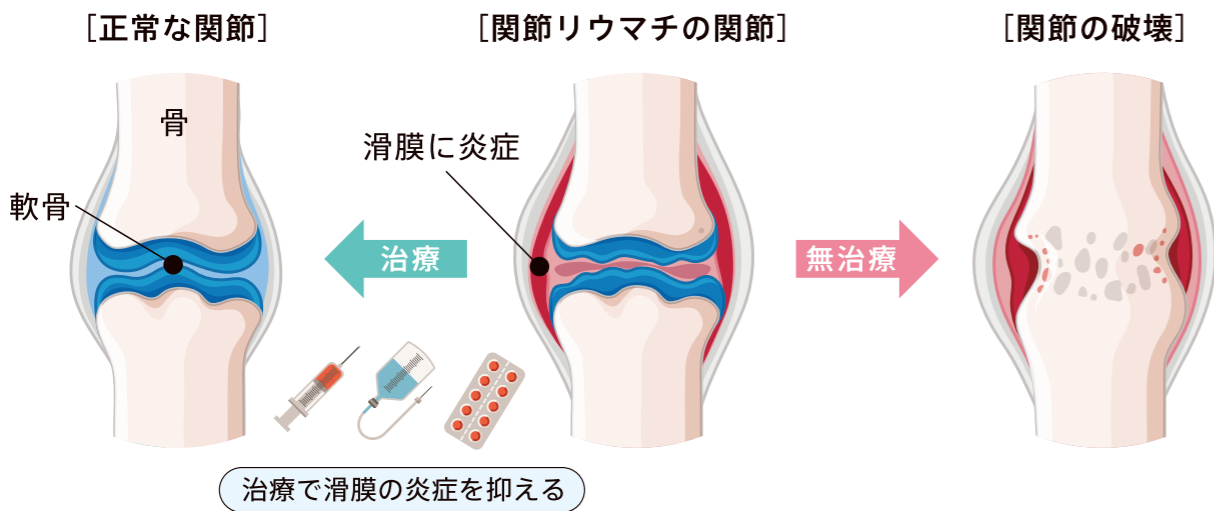


○ 関節リウマチの症状

症状としては、手指や足趾など小さい関節の持続する痛みや朝の関節のこわばり(動かしにくさ)がみられますが、肘や肩などの大きい関節に痛みが生じる人もいます。

若年から中年女性の患者さんが多い印象ですが、高齢者や男性も発症します(年齢が高くなるにつれ、男女の発症頻度の差がなくなってきました)。また、関節リウマチという名前ですが、関節だけに症状が出るのではなく、一部の患者さんでは、肺や皮膚、眼などの関節以外にも症状が出現することがあります。

関節リウマチについて



関節リウマチの診断・合併症の評価

○問診 ○身体診察 ○採血検査 ○画像検査

↓

関節リウマチの治療

抗リウマチ薬(関節の炎症・破壊を抑える薬)の使用(※病状に合わせて痛み止めの薬を使用します)

↓

[寛解] 治療で病状が落ち着いている状態

↑ 再燃(病状の悪化)

産前産後のリハビリテーションのご紹介

リハビリテーション科 理学療法士 橋本香織
作業療法士 小松多恵子

当科は、理学療法、作業療法、言語聴覚療法の3部門で、急性期リハビリテーションに努めています。今回は、昨年より新しく取り組み始めた、全国的にも珍しい「切迫早産患者さんに対する産前産後のリハビリテーション」についてご紹介いたします。

「切迫早産とは」

妊娠37週未満での早産の危険がある状態を指し、産科合併症の15%を占める比較的頻度の高い合併症です。患者さんは多くの場合安静を求められませんが、長期間の安静により、筋力低下や抑うつ等の問題が生じやすいことに加え、近年注目されている「産後うつ」のハイリスク要因と言われています。その為、早期からの専門的な関わりが重要です。

「産前の関わり」

- お腹に圧がかからないよう最大限配慮し、原則ベッド上にて行います。
- 安楽姿勢の提供(図1)
- 呼吸練習
- 筋力強化練習(骨盤底筋体操含む)
- 心理的支援など
- 「産後の関わり」
- 腹帯や骨盤ベルトの装着方法の指導
- 身体への負担が少ない日常生活動作や授乳姿勢の指導(図2・3)など



(図1)産前

安静期間には、クッションやタオルを使用し、腹部の張りや痛みに配慮した安楽姿勢を提供しています。

「リハビリを行うことによる効果」

切迫早産により安静が必要な時に、姿勢や呼吸を整えることで、腰痛や苦痛を和らげることが出来ます。また安全に配慮しながら運動を行うことで、筋力低下や尿漏れ、産後うつを予防することが出来ます。産後には、正しい姿勢や動作を身につけることで、育児の負担を軽減することが出来ます。

「患者さんからの声」

「悩みや困りごとに対処して頂き、精神的にも楽になった」「負担の少ない授乳姿勢が分かり良かった」「産後の尿漏れが改善した」など、好意的な声を多数頂いています。

「今後の展望」

切迫早産患者さんへのリハビリテーションは、開始以来、安全に行えております。今後は入院患者さんのみならず、外来患者さんへの提供も可能となることを目指していきます。



(図3)産後 作業療法

退院後の住環境に合わせ、育児姿勢や方法を指導しています。



(図2)産後 理学療法

退院後の住環境に合わせ、日常生活動作の指導をしています。

市民公開講座を開催しました

当院では、地域の皆様にはじめとした様々な病気についての知識を深め、役立てていただけますよう、定期的に市民公開講座を開催しています。

去る10月12日(土)、第38回市民公開講座を東大和市の「東大和市民会館(ハミングホール)」において、東大和市・東大和市医師会のご協力をいただき開催いたしました。当日は、社会医療法人財団大和会大村孝志理事長より開会のごあいさつをいただき、132名の市民の方にご来場いただきました。

後日、講演内容を収録した動画を、当院ホームページの市民公開講座のページに掲載いたします。ぜひ、ご視聴ください。

講演内容

「肺がん外科治療のいろいろな体に優しい方法とは?」

東大和病院 呼吸器センター長 大泉弘幸

「聞いて役立つ最近話題の皮膚疾患」

く人食いバクテリア感染症・意外と多い皮膚がん・見逃しやすい花粉食物アレルギー
当院 皮膚科部長 高橋一夫



次回の開催予定(入場無料 事前申込み不要)
日時 令和7年1月26日(日) 14時開場
場所 ルネこだいら
たくさんの方のご参加をお待ちしております。

動画視聴はこちら↓



人間ドックのご紹介

当院の予防・健診センターは日本人間ドック・予防医療学会の「人間ドック健診施設機能評価」の認定を受けている健診施設です。落ち着いた空間で、専門の医師による質の高い健診を提供しております。



1日ドックコースをお申し込みの方のみ、オプション検査が利用できます。
内視鏡検査をご希望の方は、経口(口から)と経鼻(鼻から)をお選びいただくことができます(事前予約)。
※MCI(軽度認知障害)リスク検査を始めました。

健診についての予約・お問い合わせはこちら

Tel 042-466-1800 (予防・健診センター)

受付時間 平日9時~16時

※詳細はホームページでも確認いただけます。



構成市住民対象プラン

1月~5月までの期間限定構成市住民1日ドックプラン (オプション不可) 54,780円(税込)→46,200円(税込)

構成市住民半日ドックプラン(通年) (オプション不可) 38,500円(税込)→26,950円(税込)

構成市住民対象CTによる大腸検査 31,900円(税込)→22,330円(税込)

構成市:小金井市 小平市 東村山市 東久留米市 清瀬市 東大和市 西東京市 (※構成市住民料金は、ご加入の健康保険組合等によっては、対象外となります。)

基本料金

1日ドック [受診日] 毎週月曜~金曜日 ※オプション可 50,600円(税込)

半日ドック [受診日] 毎週月曜~金曜日 午後 38,500円(税込)

脳ドック [受診日] 第1・4木曜、第2・3水曜 82,500円(税込)

土曜日1日ドック [受診日] 5月・8月・1月 61,600円(税込)

土曜日半日ドック [受診日] 5月・8月・1月 40,700円(税込)

CTによる大腸検査 [受診日] 毎週水曜 午後 31,900円(税込)

当院でのリハビリテーションのご紹介 →

