ご自由にお持ち帰りください

済生会唐津病院 情報誌 関節リウマチ特集

なでしこ通信

2022 11月号 No.203（令和4年）

早期発見・早期治療が可能となった 関節リウマチ

関節リウマチは、以前は「慢性関節リウマチ」と言われていました。有効な治療法がない時代は軟骨や骨が徐々に破壊されて関節が変形し、長く病気で苦しむため慢性疾患の代表例として扱われていたからです。しかし、20世紀後半から効果的な薬が開発され、病気のコントロールが可能となりました。今回は、慢性と言えなくなった関節リウマチの症状や治療法について説明します。

今月の先生

内科医長
村上 哲晋 むらかみ てつしん

所属学会・資格
日本内科学会（認定医）
日本リウマチ学会（専門医・指導医）
難病指定医

関節リウマチとは？

関節リウマチは、以前は30代から50代の女性に多い病気と言われていましたが、平均寿命が延びるにつれ、高齢者でも関節リウマチを発症する方が増えてきました。

正常な免疫は外部から侵入してきた病原体や癌などの異常な細胞を排除するために機能していますが、関節リウマチは自身の免疫が正常に働かず、間違って活性化してしまい関節に炎症が起こることで症状が出現します（図1）。

関節リウマチとは

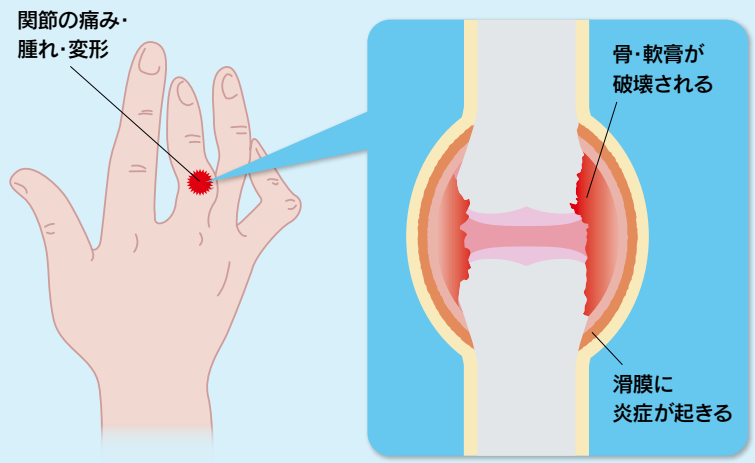
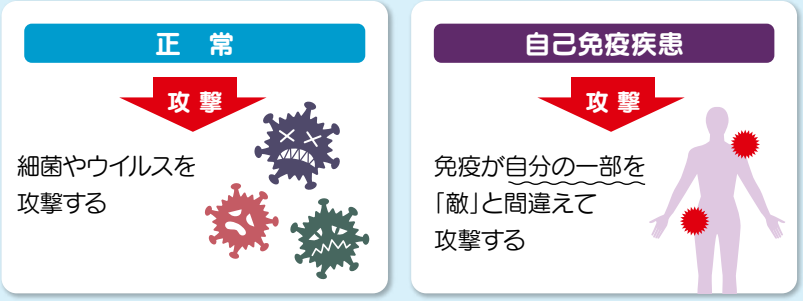
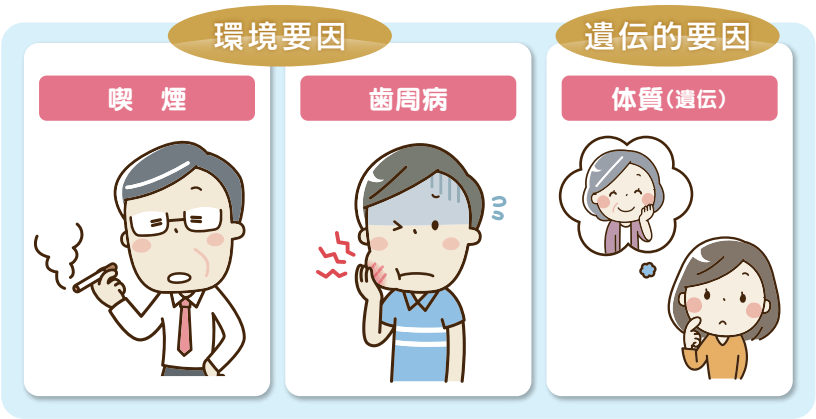


図1 免疫のはたらき



発症の原因



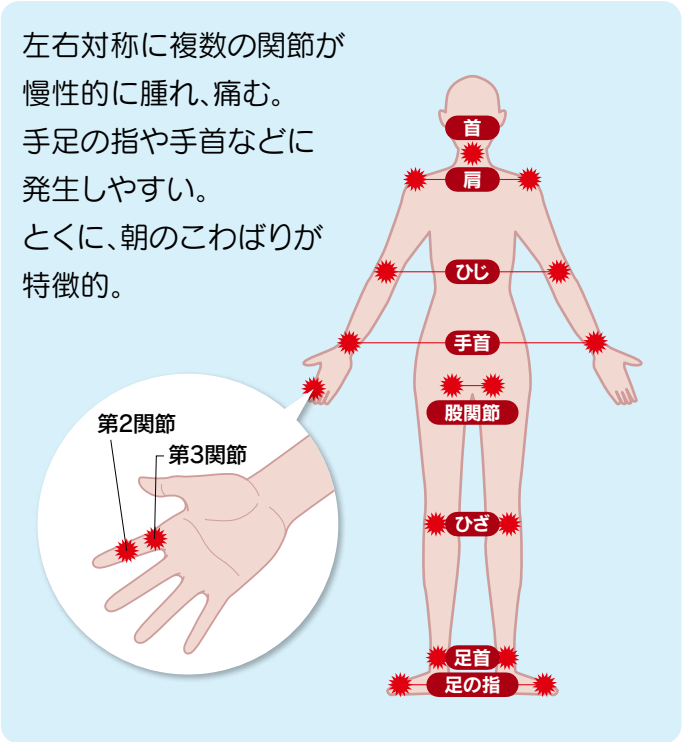
原因には、喫煙や歯周病などの環境の要因と、遺伝的な要因が複雑に関わっています。

環境要因には、喫煙、歯周病、副鼻腔炎、腸内細菌叢などがあります。遺伝的要因には、女性であることと、免疫に関連する多くの遺伝子の変異があります。

関節リウマチの症状

関節リウマチを疑う一番の症状は、関節の腫れや痛みですが、起床時に関節のこわばりが出ることも多いです。関節リウマチは全身のあらゆる関節に腫れや痛みが生じる病気です（下図）。典型的には手の指の第2、第3関節と言われていますが、足の指が腫れて痛む方、手首も腫れる方、ひじや肩、ひざに障害を受ける方もいます。

関節リウマチの恐ろしいところは、炎症が続くことで軟骨や骨が溶けて永続的な障害が残ってしまう可能性があることです。関節の障害が進行すると、そこから治療を始めても障害された関節は元には戻りません。しかし、関節障害の進行にはかなり個人差があり、年単位で進行する方、発症して数か月で骨の破壊が出現する非常に予後の悪い方、生涯においてほとんど骨の破壊が進まない方がいます。関節リウマチの病気の勢い、骨の予後などを考えて治療薬を検討する必要があるのです。



関節リウマチの検査

関節の診察や腫れや痛みなどの問診はとても重要ですが、診断を進めていく上でレントゲン検査も欠かせません。

また、関節リウマチは他の自己免疫の病気を合併してしまうこともあります。関節リウマチは病

気に特徴的な自己抗体が検出されることが多いです。抗体とは本来細菌やウイルスなどの外敵を体から排除する働きをしますが、間違って自分の体に反応する抗体を、自己に対する抗体、自己抗体と呼びます。関節リウマチ以外の自己免疫の病気でも特徴的な自己抗体が知られており、採血で調べることができます。

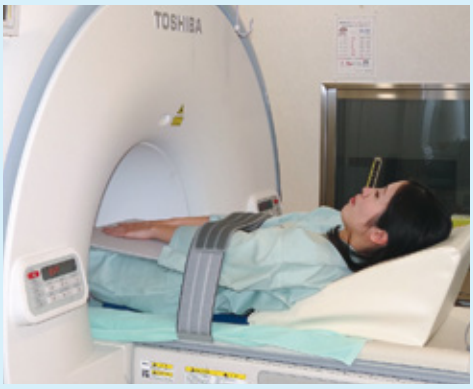
関節内や周囲の腱に炎症があるかどうかを調べるため、関節の超音波検査（エコー）や造影剤を用いたMRI検査も有用です。

リウマチを診断するための主な検査

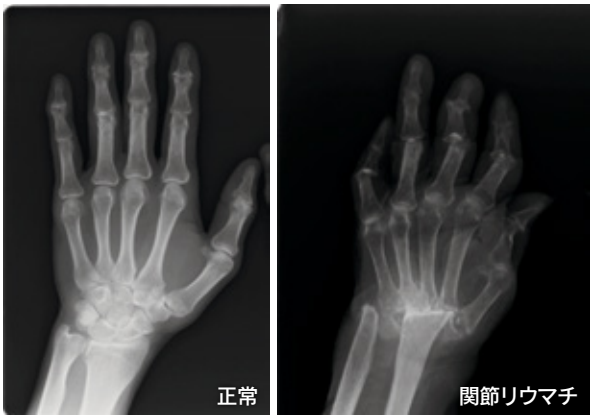
※写真はイメージです

レントゲン

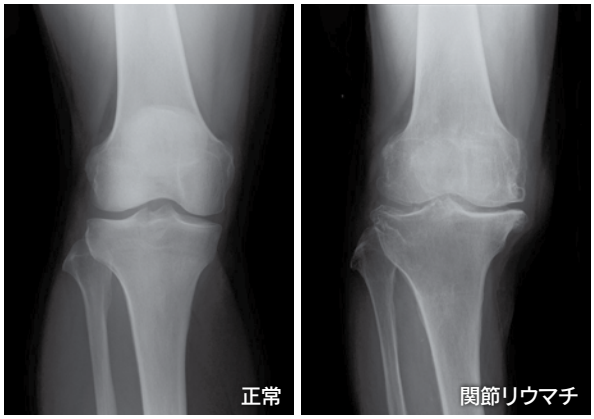
エコー



MRI



炎症が持続し関節の変形が起こる



軟骨が減少し関節の間が狭くなる

関節リウマチの治療

日本での関節リウマチの治療は「メトトレキサート」という週に1回内服する薬が1999年に認可され大きく変わりました。炎症をしっかりと抑えられるようになり、痛みをなくすだけでなく、骨の破壊の進展を抑制できるようになりました。2003年には炎症を引き起こす血液中の蛋白の働きを抑える注射製剤が使用されるようになり、より効果的に関節リウマチを治療することが可能になりました。その後もたくさんの薬が開発され、治療が難しかった患者さんの関節機能予後や生命

予後の改善に大きく貢献しています。

さらに近年は、経口内服薬で注射製剤に匹敵する効果がある分子標的治療薬も多数開発され、関節リウマチ治療に新たな時代の始まりを告げています。

当院での関節リウマチ治療

当院は、佐賀県で3施設のみ認定されている「日本リウマチ学会教育施設」に認定されています。常勤医師の千布（日本リウマチ学会専門医・指導医）と村上（専門医・指導医）、非常勤医師の白濵（専門医・指導医）、竹山（専門医）で、膠原病・リウマチ内科の診療を行っていますので、関節が痛んだり、関節がこわばったりしたときは、内科外来を受診されてください。

膠原病・リウマチ内科診療担当医表

受付時間／8:00～11:30　診療時間／8:30～12:30

	月	火	水	木	金	土
午 前	—	千布　裕 竹山 悠希子 野田 亮介	千布　裕 村上 哲晋 白濵 裕梨	千布　裕 村上 哲晋	—	村上（第1週） 千布（第2,4週） 野田（第5週）
午 後	千布　裕 村上 哲晋	竹山 悠希子	白濵 裕梨	—	野田 亮介	

令和4年11月現在

外来ホールに患者サポートセンター（仮称）が設置されます

患者サポートセンター（完成イメージ）

1階、外来ホールに患者サポートセンター（仮称）を設置します。患者サポートセンターは患者さんへのご説明やご相談などを受ける際に使用する部屋で、4つのブースに分かれています。この設置工事に伴い、11/3（木・祝）～6（日）に内科外来の改修工事を行います。このため、11/5（土）は内科のみ通常診療を休診いたしますので何卒ご了承下さい。

患者サポートセンターの完成は12月中旬を予定しています。患者さんにより快適に利用していただくため、これからも院内設備の充実に努めてまいります。

外来一般診療休診のお知らせ

唐津神祭に伴い、11月4日（金）は外来一般診療を休診いたします。また、11月5日（土）は院内の改修工事のため内科のみ通常診療を休診いたします。なお、急患はこの限りではありません。

11/2（水）	3（木・祝）	4（金）	5（土）	6（日）	7（月）
通常診療	休診	休診	午前診療 ※内科のみ休診	休診	通常診療

CT装置が新しくなりました

10月に放射線科のCT装置が新しくなりました。新しいCTは従来のものに比べてさらに高性能な装置になっており、より少ない被ばくでよりきれいな画像を撮影することができるようになりました。今回は、CT検査を受けられる患者さんによく聞かれる質問にお答えします。

Q1：どんな検査なの？

A：台に寝た状態で筒の中をくぐり、多方向からX線を照射します。X線から得られたデータをコンピュータで計算して輪切りの画像にする検査です。造影剤というお薬を使うことがありますが、造影剤を血管に注射することにより、体の中の血管、臓器、病気の部分の様子が分かりやすくなります。

Q2：なぜ、息をとめる必要があるの？

A：撮影した画像がブレることを防ぐためです。また、息止めの度に息を吸う量が違ってくると、撮影する場所がズレて検査の精度が悪くなりますので、毎回同じ様に息を吸って止めてください。

※場所（頭部・四肢など）によっては息止めがない場合もあります。

Q3：検査の前にお茶を飲んだけど大丈夫？

A：大丈夫です。造影剤は尿として排泄されるため、水分制限のない人は水分を多めにとって排泄を促してください。

Q4：造影剤が流れる時に体が熱く感じるのはどうして？

A：血管に一気に造影剤が流れるため、血管の拡張がおこり、これによって全身の熱感がおこる生理的な現象です。ほとんどの患者さんが感じる現象で、造影剤が入り終わると、時間と共に熱感もおさまります。

Q5：造影剤の注射はなぜ右腕にするの？

A：血管の構造上、造影剤を無駄なく使うためです。左腕の方が血管が出やすい人もいらっしゃるかと思いますが、基本的には右腕からの注射をお願いしています。

CT検査に関するご質問は、1階放射線科までお尋ねください。　診療放射線技師　**大久保文浩**

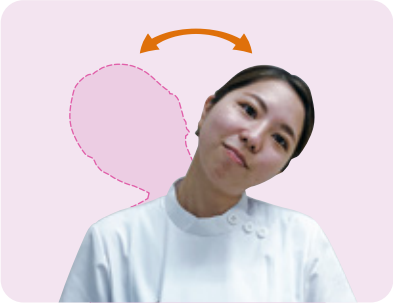
巣ごもり生活の中でもできる運動⑦

誤嚥性肺炎を予防しよう！～嚥下体操編～

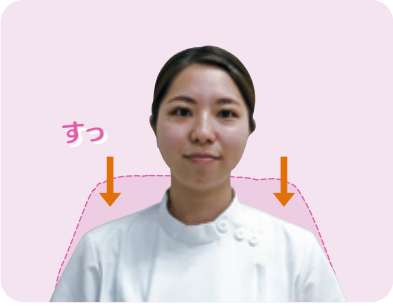
前回は嚥下障害のチェックリストをご紹介しました。今回は誤嚥性肺炎を予防する「嚥下体操」についてご紹介します。食事前の準備体操としてやってみましょう！

対象：高齢者　※頸椎症など首の疾患がある場合は首の運動は控えましょう　※めまいなどに注意をしましょう

①まずは、ゆっくりと深呼吸をしましょう。鼻から吸い込み、口から息をゆっくりと吐きだします。手をお腹にあてて、吐くときはお腹がへこみ、吸うときはお腹が膨らむように腹式呼吸をします。吐くときは口をすぼめてローソクを吹き消すようにしましょう。ゆっくりと深呼吸を数回くり返します。



②普通に呼吸をしながら、首の運動をしましょう（首を回す・首を倒す）。右へ1回、左へ1回まわしたら、左右に1回ずつ、ゆっくりと首を曲げます。



③肩を上下に動かしましょう。ぎゅっと肩をすくめるように上げ、力をすっと抜いて肩を下ろします。2～3回くり返したら、肩を中心に両手をゆっくり回します。

④上体を左右にゆっくり倒しましょう。

⑤「頬をふくらます」「ひっこめる」を2～3回しましょう。

⑥舌の運動を各2～3回しましょう。舌を前に出す、ひっこめる、左右に動かします。

⑦口をすぼめて息を強く吸い、冷たい息が喉にあたるようにして喉をリフレッシュしましょう。

⑧「パパパパ」「タタタタ」「カカカカ」「ララララ」とゆっくり発声しましょう。はじめはゆっくりと5～6回繰り返し、次に早く5～6回繰り返します。

⑨額に手を当てて抵抗を加え、おへそをのぞき込むように強く下を向くようにしましょう。
次の2つの方法で行ってください。
- ゆっくり5つ数えながら持続して行ってください。
- 1から5まで数を数えながら、それに合わせて下を向くように力を入れてください。

⑩深呼吸をしましょう。はじめに行った深呼吸を行って終わりです。唾液をゴクンと飲み込んで、のどの動きを確かめてから食事をしましょう。

引用：日医工株式会社　嚥下体操、嚥下障害ポケットマニュアル第3版（聖隷嚥下チーム）　嚥下体操

いかがでしたか？続けて行うことで、誤嚥性肺炎を予防する効果がありますので、ぜひ毎日のお食事前にやってみて下さい！

リハビリテーション科言語聴覚士
林田 有麻

今回ご紹介した運動に関するご質問は、
ANNEX2階リハビリテーションセンターまでお気軽にお尋ねください

済生会唐津病院 リハビリテーション科　TEL 0955-73-3175（代）

外来診療担当医表

令和４年 11 月１日現在

●内　科

診療時間	月	火	水	木	金	土 第１週	土 第２週	土 第３週	土 第４週	土 第５週
午前	西　村 神経内科	藤松里 糖尿病	白　濵 膠原病	井　本 糖尿病	美奈川 糖尿病	矢　沢 循環器		矢　沢 循環器		
	遠　藤 一般･消化器	竹　山 膠原病	矢　沢 循環器	村　上 膠原病	白　井 消化器	徳　島 循環器	八　並 循環器	徳　島 循環器	八　並 循環器	
	藤松大 一般･循環器	矢　沢 循環器	徳　島 循環器	八　並 循環器	藤松大 循環器	村　上	熊　谷			
	柳　田 一般･肝臓	千　布 一般･膠原病	千　布 一般･膠原病	千　布 一般･膠原病	柳　田 一般･肝臓	柳　田	千　布 一　般	柳　田	千　布 一　般	柳　田
	冬　野 腎臓内科	井　福 腎臓内科	村　上 膠原病	井　福 腎臓内科	熊　谷 肝　臓	大　谷 新　患	副　島 新　患	九州大学 新　患	沖　井 新　患	野　田 新　患
	熊　谷 肝　臓	熊　谷 肝　臓	白　井 消化器(1･3週)	柳　田 一般･肝臓	眞　崎 神経内科					
	田中瑞 新　患	野　田 新　患	大　谷 新　患	沖　井 新　患	副　島 新　患					
午後	千　布 一　般	藤松大 循環器	白　濵 膠原病	井　本 一　般	野　田					
	徳　島 循環器	大　谷	西　村 神経内科	副　島	矢　沢 循環器					
	村　上 膠原病	竹　山 膠原病	沖　井 消化器	柚木/諸隈 心臓外科※2	田中瑞					
			新　里 不整脈※1	岡　留 てんかん※3						

急遽変更になる場合がありますので、当院のホームページもしくは各診療科に配置しています最新の担当医表でご確認ください。

※1 不整脈外来は毎月第1･第3水曜午後の診療となります。
※2 心臓外科外来は毎月第1木曜午後（柚木）、第3木曜午後（諸隈）の診療となります。
※3 てんかん外来は毎月第4木曜午後、紹介患者のみの診療となります。診察をご希望の方は紹介状をご持参下さい。

●外　科

診療時間	月	火	水	木	金	土 第１週	土 第２週	土 第３週	土 第４週	土 第５週
午前	的　野 新　患	山　懸	吉　賀 血　管	松　山 消化器	吉　賀 新　患	宮　﨑	的　野	吉　賀	枝　川	久良木
	久良木 血　管	筒　井 乳　腺	久良木 血　管	筒　井 乳　腺	筒　井 乳　腺					
	枝　川 呼吸器	松　山 新　患 園　田	宮　﨑 新　患	枝　川 新　患	的　野 消化器					

●整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土 第１週	土 第２週	土 第３週	土 第４週	土 第５週
午前	白　木 新　患	平　田	平　田 新　患	白　木 新　患	白　木	米倉／白木／平田 ※土曜は交替制です				
	米　倉	米　倉 新　患	米　倉	米　倉	平　田 新　患					

●脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金	土 第１週	土 第２週	土 第３週	土 第４週※	土 第５週
午前	勝　田		勝　田	勝　田	勝　田	勝田/左村	宮　川	勝　田	(左村)/宮川	左　村
	宮　川		左　村	宮　川	左　村					

※第5土曜がある月は、第4土曜は宮川のみの診療となります

●耳鼻咽喉科

診療時間	月	火	水	木	金
午後	佐賀大学				

●消化器センター

診療時間	月	火	水	木	金
午前	宮　﨑	白　井	柳　田	遠　藤	山　懸

※耳鼻咽喉科と乳腺外科は予約制ですので事前にご予約をお取りください。また、診療内容によっては予約が必要な場合がありますので、事前にお問合せください。

受付時間
（午前の部）　8:00～11:30
（午後の部）　11:30～15:00
（消化器センター）　8:30～10:30
（整形外科）　8:00～11:00

診療時間
（午前の部）　8:30～12:30
（午後の部）　14:00～17:00

休診日　土曜午後･日曜･祝日･12/29～1/3
※急患の場合はこの限りではありません

面会時間　14:00～20:00

当院では、社会福祉法第2条第3項に基づき、生計困難者のうち医療費の負担が困難な方に対して、医療費の一部または全部を減免することができます。詳しくは本館2階の医療福祉相談室へお尋ねください。

発行
情報誌なでしこ通信 第 203 号 令和４年 11 月１日発行 発行者：済生会唐津病院　院長　園田孝志
〒847-0852 佐賀県唐津市元旗町 817　　TEL 0955-73-3175（代）　FAX 0955-73-5760
URL https://saiseikai-karatsu.com
E-mail info@saiseikai-karatsu.com
バックナンバーはホームページでご覧になれます