



なでしご通信

Instagram



KARATSU_SAISEIKAI

「手や指の関節が痛い」 それって関節リウマチかも？

最近、「手や指の関節が痛くなった」「朝起きた時に指がこわばる」「午前中はペットボトルのフタが開けられない」という方はいらっしゃいませんか。もしかするとそれは、関節リウマチが原因かもしれません。

今回は、関節リウマチの症状や診断方法、治療法について解説します。

今月の先生

内科医員

さいだ まさよし

才田 正義

監修

副院長兼内科部長 千布 裕

所属学会・資格

日本内科学会

日本リウマチ学会



関節リウマチって何だろう？

関節リウマチとは、本来自分自身の体を守るはずの免疫機能が異常をきたし、関節の中の滑膜という部分で炎症を起こす病気です。いわゆる、自己免疫疾患(次ページ図)のひとつです。

30歳以上の方のうち、100人に1人がリウマチになると言われています。男女比はおおよそ1:4と女性に多く、近年は高齢化に伴い60歳~70歳と高齢になってからリウマチを発症する方も増えています。

男女比は

1:4



関節リウマチは自己免疫疾患

人間にはウイルスや細菌など侵入者から体を守る『免疫』があり、侵入者に反応し色々な体の機能を使って侵入者を追い出します。関節リウマチの原因は完全に解明されているわけではありませんが、遺伝的な影響とウイルスの感染や喫煙、歯周病等が原因として考えられています。

免疫のはたらき

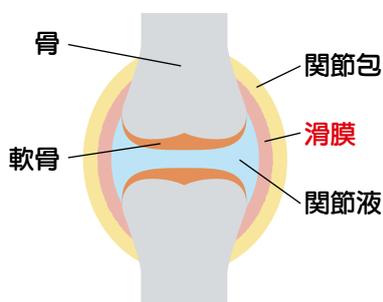


どのような症状が出るの？

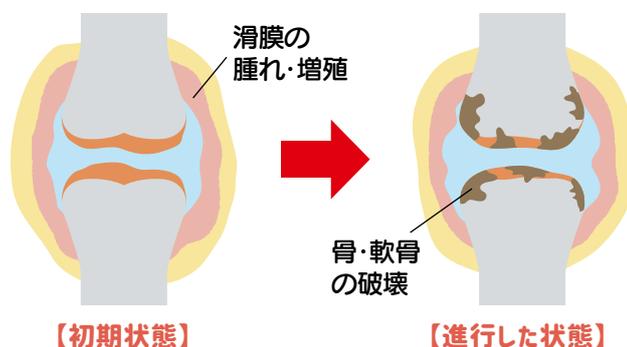
関節症状

関節リウマチは、手足や膝・肘・肩・足首・股関節などに発症し、早期は関節が腫れたり痛みが出たりします。関節というのは2つの骨と骨同士が当たらないようにする「軟骨」、関節をスムーズに動かすための「関節液」、関節液を作る「滑膜」、それらを取り囲む「関節包」という構造でできています。このうち、関節リウマチは滑膜と呼ばれる部分に炎症を起こします。

正常な関節



関節リウマチの関節



早期は滑膜だけに炎症が起きるため、症状としては関節が腫れて痛みが出る程度です。朝起きてすぐ関節を動かす時に動かしにくさを感じますが、動かしていくうちに楽になり動かせるようになることが多いです。

徐々に骨や軟骨が破壊されていくと手の変形していきます。基本的には、自然に治ることは難しいと言われており、極端に進行すると関節が癒合したり(くっついたり)脱臼したりして、手の曲げ伸ばしが十分にできなくなってしまいます。



関節の
痛みや腫れ

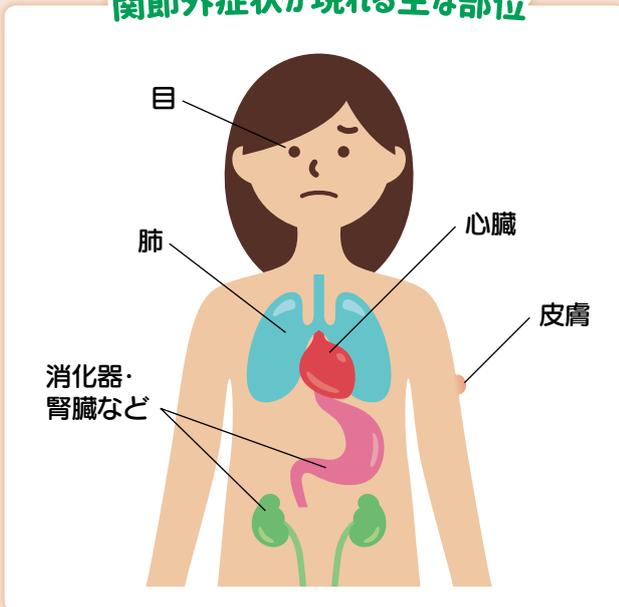


歩きにくい



朝の
こわばり

関節外症状が現れる主な部位



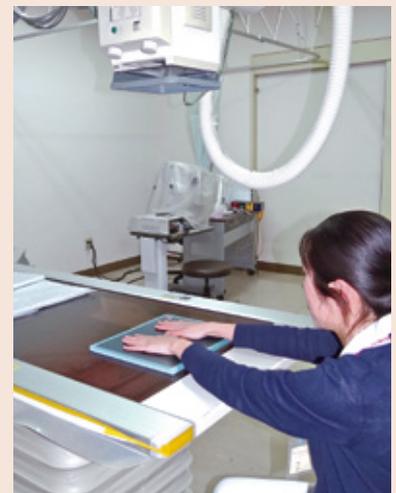
関節外症状

関節リウマチというと関節だけの病気と思われる方もいますが、そうではありません。全身の症状として疲れやすさや食欲低下、脱力感等も出る方がいます。また、間質性肺炎や肺線維症と呼ばれる病気を合併することもあります。

診断方法は?

関節が腫れる・痛むといった場合、関節リウマチを考えますが、それ以外の病気もたくさんあります。そのなかで、関節リウマチは癌などとは違い「これがあれば関節リウマチです」と言えるものではありません。症状がある関節の数やリウマトイド因子または抗CCP抗体と呼ばれる関節リウマチに特徴的な検査結果、CRPや赤沈値と呼ばれる体の炎症を反映する値、症状の持続期間等を確認し、総合的に考え診断をしています。

また、画像的な検査としては、関節のX線検査(右写真)や関節エコー検査、MRI検査などを使用します。



レントゲン検査の様子

治療はどうするの？

関節リウマチの治療は大きく3段階に分かれています。まずメトトレキサートという薬を使用し、効果が不十分であれば生物学的製剤やJAK阻害薬と呼ばれる薬剤を使用します。高齢であればステロイドを使用することもあります。

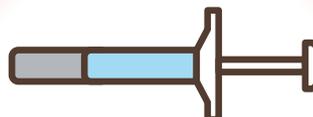
また、痛みを取るために非ステロイド系消炎剤（NSAIDs：ロキソニン、ボルタレン等）を使用することもあります。それぞれ飲み薬や注射薬があり、個人のライフスタイルや病状に応じて選択することが可能です。

治療の経過は疾患活動性を見て判断します。疾患活動性は患者さんの感じる関節の痛みや腫れ、圧痛の程度、血液検査（CRPや赤血球沈降速度）で決定します。検査だけではなく、患者さんのお話を聞き何に困っているのか、どの程度困っているのかをわかることも大切なことです。

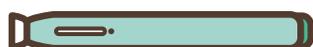
飲み薬



皮下注射



シリンジ型製剤



ペン型製剤
(針が見えないタイプもあります)

点滴注射



病院で点滴を行います

関節リウマチが気になるなと思った方は

当院には現在5名の医師が膠原病・リウマチ内科で診療を行っています。その内4名は、日本リウマチ学会で認められた指導医・専門医の資格をもっている医師です。もし気になる症状がありましたらお気軽にご相談ください。

膠原病・リウマチ内科診療担当医表

	月	火	水	木	金	土
午前	中野 翔太	千布 裕 中野 翔太	千布 裕 白濱裕梨 村上哲晋	千布 裕 村上 哲晋	中野 (第1・3週) 村上 (第2・4週)	村上 (第1・3週) 千布 (第2・4週) 中野 (第1・3・5週)
午後	千布 裕 村上 哲晋	—	白濱 裕梨	中野 翔太	才田 正義	

令和6年3月現在

食品表示 について

食品表示、なんとなく
で見えていませんか？



食品表示はしっかり確認しましょう！

袋の裏や箱の側面に記載されている「食品表示」。その食材の情報が書かれているため上手く活用することで食事のバランスをとることができます。体重が気になる方は**エネルギー**、血糖が気になる方は**炭水化物**、血圧が気になる方は**食塩相当量**を確認してみてください。

食品表示を実際に見てみましょう

栄養成分表示 100g当たり	
エネルギー	400kcal
たんぱく質	12g
脂質	7.9g
炭水化物	70g
食塩相当量	6.3g (ナトリウム 2,485mg)

表示単位を確認 実際の内容量とは違うこともある!!!

100g、100ml、1食分当たりなど食品ごとに表示が異なるので注意!実際に食べる量を確認しましょう。

ナトリウム(g)・(mg)で表示してある場合

ナトリウム(g)×2.54=食塩相当量(g)

ナトリウム(mg)×2.54÷1,000=食塩相当量(g)

※÷1,000はNaのmg→食塩量のgに換算するため

クッキー(1袋5枚入りの場合) **ここで注意!** →表示を確認

栄養成分表示 1枚8.6g当たり	
エネルギー	43kcal
たんぱく質	0.6g
脂質	2.7g
炭水化物	6.3g
食塩相当量	0.2g

クッキー5枚



5倍で1袋当たり

栄養成分表示 1袋5枚あたり	
エネルギー	215kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	16.2g
炭水化物	31.5g
食塩相当量	1.0g

エネルギーが低い!塩分が少ない!と思い込んで購入すると、実際は異なる場合があります。食品表示をしっかりと確認しましょう。

管理栄養士 河野 陽花

3月の糖尿病教室のお知らせ

糖尿病について正しく理解し、治療に取り組んでいただけるよう糖尿病教室を開催しています。患者さんだけでなくどなたでも参加できますのでお気軽にお申し込み下さい。

糖尿病教室スケジュール表

日程	内容	担当
3月12・26日(火)	バランスのとれた食事ってなあに？	管理栄養士
3月13・27日(水)	よくわかる糖尿病 ー糖尿病になっても合併症を起こさないコツー	愛川医師
3月14・28日(木)	あなたの足大丈夫？	看護師
	糖尿病の運動療法って？	理学療法士
3月15・29日(金)	自分の検査値を知っていますか？	検査技師
	自分の薬の働きを知っていますか？	薬剤師

対象 糖尿病について学びたい方 ※お薬手帳、検査データ、佐賀県糖尿病手帳をお持ちの方は当日ご持参ください

開催時間 14:00~15:00 **場所** 当院3階会議室 **申し込み** 0955-73-3175(代)

健康
教室

ペース メーカー について

健康教室を開催します。
どなたでも受講できますので
お気軽にご参加下さい！

講師 循環器科部長 徳島 卓

開催日 2024 **3.23** ±

≡ 10:00~11:00 ≡

場所 済生会唐津病院
3階会議室

問合せ 総務課 山新田
TEL 0955-73-3175(代)



お電話かQRコードからお申し込み下さい

外来診療担当医表

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。

令和6年3月1日現在

内科

診療時間	月	火	水	木	金
午前	愛川可南子 糖尿病	藤松 里美 糖尿病	愛川可南子 糖尿病	井本めぐみ 糖尿病	美奈川仁美 糖尿病
	遠藤 広貴 一般・消化器	中野 翔太 膠原病	矢沢みゆき 循環器	村上 哲晋 膠原病	樋高 秀憲 消化器
	藤松 大輔 一般・循環器	矢沢みゆき 循環器	徳島 卓 循環器	長尾 瑞樹 循環器	藤松 大輔 循環器
		千布 裕 一般・膠原病	白濱 裕梨 膠原病	千布 裕 一般・膠原病	多田 和弘 腎臓内科
	冬野 誠也 腎臓内科		①②③平松晶子 腎臓内科 ④上原 平 てんかん		熊谷 貴文 肝 臓
	熊谷 貴文 肝 臓	熊谷 貴文 肝 臓	千布 裕 一般・膠原病	熊谷 貴文 肝 臓	眞崎 勝久 神経内科
	中野 翔太 新 患	愛川可南子 新 患	村上 哲晋 新 患	成瀬 尚美 新 患	①③中野 ②④村上 ⑤愛川
午後	徳島 卓 循環器	藤松大輔 循環器	田中 栄蔵 神経内科	井本めぐみ 一 般	
	村上 哲晋 膠原病		白濱 裕梨 膠原病	中野 翔太 膠原病	矢沢みゆき 循環器
	千布 裕 一 般		①③西村優希 不整脈	①柚木純二 心臓外科	
			④上原 平 てんかん	③諸隈宏之 心臓外科	
	岡田 美月 新 患	長尾 瑞樹 新 患	大谷 剛史 新 患	杉元悠太郎 新 患	才田 正義 新 患

土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
矢沢みゆき 循環器	愛川可南子 糖尿病	矢沢みゆき 循環器	成瀬 尚美 消化器	
徳島 卓 循環器	長尾 瑞樹 循環器	徳島 卓 循環器		
村上 哲晋 膠原病	熊谷 貴文 肝 臓		熊谷 貴文 肝 臓	
	千布 裕 一 般	中野 翔太 膠原病	千布 裕 一 般	
	樋高 秀憲 消化器		樋高 秀憲 消化器	
中野 翔太 新 患	成瀬 尚美 新 患	村上 哲晋 新 患	愛川可南子 新 患	中野 翔太 新 患

受付時間 | 午前の部 8:00~11:30
 | 午後の部 11:30~15:00
診療センター | 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月29日~1月3日
 ※急患の場合はこの限りではありません

※①~⑤は何週目の外来かを表しています(例 ①…第1週)

外科

診療時間	月	火	水	木	金
午前	力丸 竜也 肝胆脾	山懸 基維 肝胆脾	柿添 圭成 消化器	山懸 基維 肝胆脾	久良木亮一 血 管
	柿添 圭成 新 患	筒井 信一 乳 腺	久良木亮一 血 管	筒井 信一 乳 腺	筒井 信一 乳 腺
	枝川 真 呼吸器	松山 歩 新 患	宮崎 充啓 新 患	枝川 真 新 患	力丸 竜也 新 患
	園田 孝志		稲葉 大地		

土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
宮崎 充啓	柿添 圭成	力丸 竜也	枝川 真	久良木亮一

整形外科

診療時間	月	火	水	木	金
午前	白木 誠 新 患	高島 怜史	高島 怜史 新 患	白木 誠 新 患	白木 誠
	米倉 豊	米倉 豊 新 患	米倉 豊	米倉 豊	高島 怜史 新 患

土(第1~5週)
米倉/白木/高島

※土曜は交替制です

脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金
午前	勝田 俊郎		勝田 俊郎	勝田 俊郎	勝田 俊郎
	吉永 貴哉		左村 和宏	吉永 貴哉	左村 和宏

土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
勝田/吉永	左 村	勝 田	左村/吉永*	吉 永

※第5土曜がある月は、第4土曜の吉永は休診となります

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	宮崎 充啓	樋高 秀憲	成瀬 尚美	遠藤 広貴	松山 歩

発行

情報誌なでしこ通信 第219号 令和6年3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

E-mail info@saiseikai-karatsu.com

URL https://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

連携室直通 TEL(0955)75-7032 FAX(0955)75-7024