



なでしご通信



その乾き、シェーグレン病かも？

「目が乾く」「口が乾く」、そのような感覚はどなたでも経験されたことがあると思いますが、もしかしたらそれは「シェーグレン病」の症状かもしれません。ほとんどの方はシェーグレン病について聞いたことがないと思いますので、今回はそんなシェーグレン病についてご紹介します。

今月の先生

内科医長

なかの しょうた

中野 翔太

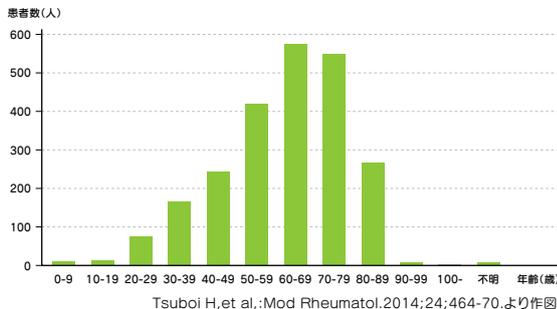
日本内科学会
(認定内科医・
総合内科専門医・指導医)

日本リウマチ学会
(リウマチ専門医・指導医)

シェーグレン病とは？

シェーグレン病とは、涙や唾液を作っている臓器を中心に炎症を起こす全身性の自己免疫疾患です。中年女性に発症しやすいとされています。「目が乾く」「口が乾く」といった乾燥症状が主な症状です。しかし、乾燥症状は臓器に炎症が起こって年単位で進行していくと言われており、目や口が乾燥していても気づかない方がたくさんいらっしゃいます。

シェーグレン症候群の患者数



症状の一例(口の中の乾燥)



口の中の水分が減少し、
乾きや粘つきが出てくる



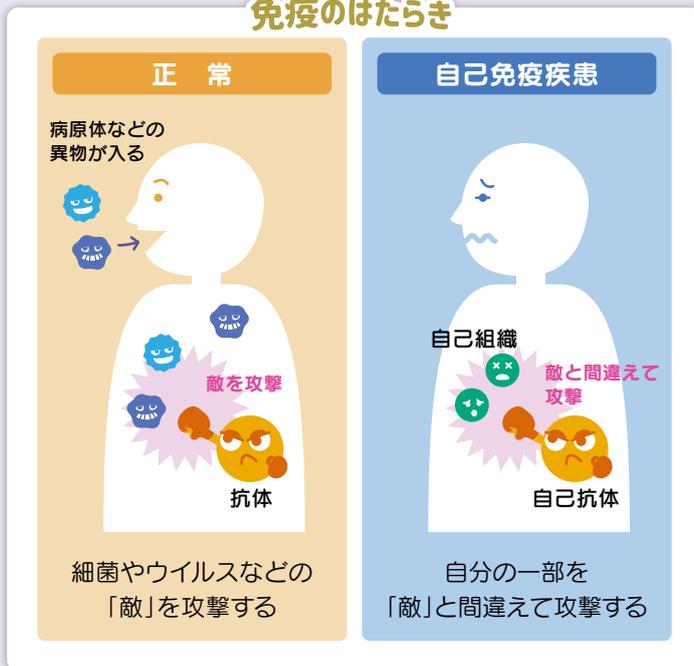
シェーグレン病は、もともとシェーグレン症候群と呼ばれていて、2025年に名称変更が国際的に合意されています。日本国内でも各種学会で名称変更がすすんでいます

シェーグレン病の原因は？

自己免疫疾患といって、自分の身体の成分に対して免疫反応を起こすことによる疾患です。

遺伝的要因、ウイルスなどの環境要因、免疫異常、さらに女性ホルモンの要因が考えられています。また、シェーグレン病以外の自己免疫疾患があると合併しやすいです。シェーグレン病の人と血のつながりがあれば、多少発症しやすい体質にはなりますが遺伝はしません。うつることもありません。

免疫のはたらき



シェーグレン病の症状は？

乾燥症状を自覚される方もいらっしゃいますが、乾燥症状があっても徐々に進行するため気づかない方もたくさんいらっしゃいます。

そんな場合でも、目の乾燥症状では「目がかゆくなりやすい」「疲れ目になりやすい」等、口の乾燥症状では「飲み物がないとパンを食べられない」「ラーメンやうどんを好んで食べるようになった」等をうかがうと思いがたの方がいらっしゃいます。

また、鼻の乾燥で「鼻の粘膜がカピカピになりやすい」「鼻血が出やすい」といった症状もでてきます。肌もカサカサになりやすくなります。目の乾燥がひどくなると角膜に傷がついてしまいます。口の乾燥では虫歯が増えたり、口臭がひどくなったりします。

シェーグレン病の主な症状

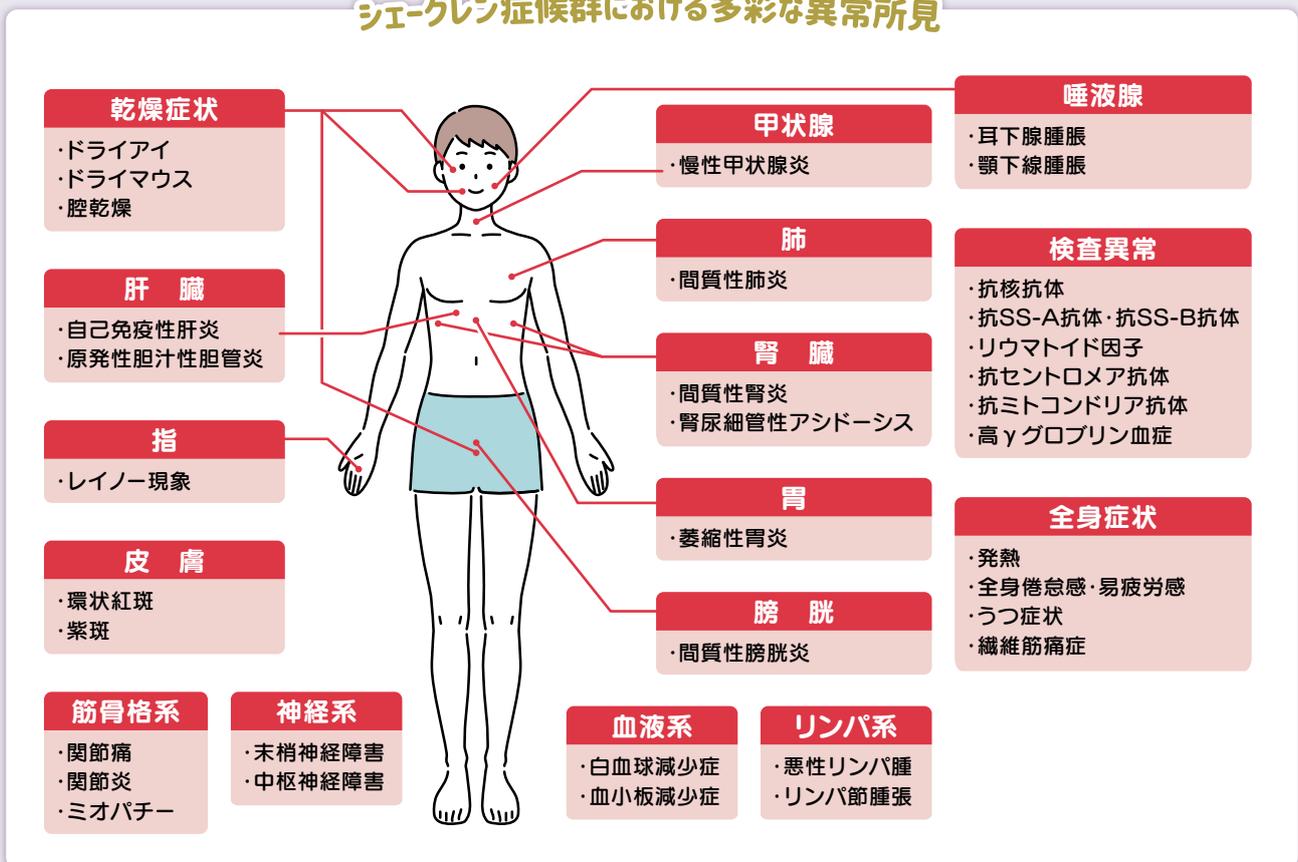


若い女性などでは耳下腺等の唾液腺が腫れて、いわゆるおたふく風邪や反復性耳下腺炎と診断されることもあります。その他の自覚症状としては、皮疹・関節痛・神経痛・発熱・イライラ感・抑うつ・神経質になるといった症状が出る場合があります。

また、肺、腎臓、筋肉、神経、血管、膀胱などの臓器に合併症が及ぶこともあります。免疫の細胞が過剰に刺激され、悪性リンパ腫という血液のがんにかかりやすくなったり、血がドロドロになって脳梗塞や心筋梗塞といった血栓塞栓症にかかりやすくなったりもします。

シェーグレン病で検出される抗SS-A抗体が胎盤を通して胎児を攻撃し、不整脈を誘発することも知られています。

シェーグレン症候群における多彩な異常所見



シェーグレン病の検査は?

採血で「抗SS-A抗体」や「抗SS-B抗体」を測定します。抗SS-A抗体は、他の自己免疫疾患でも上昇しやすいのでそれだけでは診断にはなりません。抗SS-B抗体は、他の自己免疫疾患では上昇しにくいですが、陽性率はあまり高くありません。

また、抗SS-B抗体陽性の場合、抗SS-A抗体も高率に



陽性になることが知られています。ですので、シェーグレン病が心配な方は、まずは抗SS-A抗体を確認してみるといいでしょう。

その他、確定診断のために、眼科では涙の量を測る「シルマーテスト」を受けたり、角膜に傷がないかチェックしてもらったりします。口腔外科では唾液の量を測ってもらったり、唇を切開して小唾液腺をとりだして顕微鏡で観察する生検を行ったりします。



シェーグレン病の治療は？

目の乾燥症状に対しては、目薬を使用したり、重症の場合は、鼻側の上下にある涙の排出口である涙点を涙点プラグで塞ぐ処置をしたりして治療します。

口の乾燥症状に対しては、唾液分泌を促進する内服薬があります。唾液腺以外にも効果があるので汗をかきやすくなったり、下痢をしやすくなったりする副作用がでることがあります。

臓器合併症や発熱に対しては、免疫抑制剤やグルココルチコイド（いわゆるステロイド）で治療します。乾燥症状に対してそれらの治療をすることは副作用の方が大きくなるため通常行いません。ただし、唾液腺が腫れるほど炎症がおきている時は治療することもあります。

当院での自己免疫疾患診療

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）、村上（専門医・指導医）、中野（専門医・指導医）と非常勤医師の白濱（専門医・指導医）で膠原病・リウマチ内科の治療を行っています。乾燥症状の自覚がある方、シェーグレン病が心配な方はどうぞご相談ください。

膠原病・リウマチ内科診療担当医表

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

令和8年1月現在

MRM発表大会を開催しました

11月11日に「MRM発表大会」を開催しました。MRMとはMedical Risk Management(メディカル・リスク・マネジメント)の略で、患者さんや職員が危険にさらされることのないよう、医療の安全性を高める取り組みを指します。

当院では毎年、複数の部署が日頃の改善活動を発表し、全職員で共有しています。今回の発表は、7病棟、手術室、リハビリテーション科、検査科の4部署から行われました。

どの部署も、患者さんの安全確保はもちろん、職員が安心して正確に業務に取り組めるよう、さまざまな工夫や改善を進めていました。

医療現場には、日常の中にも思いがけない危険が潜んでいます。安全で質の高い医療を提供し続けるためにも、職員一人ひとりが安全への意識を高め、継続して取り組むことの重要性をあらためて感じる大会となりました。



当院の理念

済生会創立の精神を尊重し
“健康への願い”に
「良質の医療・福祉サービス」と
「まごころ」で応える

基本方針

唐津病院はセンター理念のもと
「急性期医療を中心とした病院機能を担う」

1. 安全で根拠に基づく医療を提供する
2. 患者さんを多面的に支援する
3. 地域社会と密接に連携する
4. 職員の向上心を促し成長を支える



2つ以上のことを
同時に行う

スキマ時間でやってみよう③



デュアルタスクで認知症予防

「最近、運動不足だな」と感じている方のために、おうちで簡単にできる運動をご紹介します。自分のペースで無理せず体を動かして、運動不足を解消しましょう！

認知症を予防する運動として、「デュアルタスクトレーニング」が注目を集めています。デュアルタスクとは**二重課題**という意味で、「テレビを見ながら料理を作る」「歩きながら会話をする」「歌を歌いながら洗濯物を畳む」など、2つ以上のことを同時に行うことです。



デュアルタスクの効果

例えば、歩きながら会話することで、脳の中では体を動かす部分と思考を動かす部分が同時に刺激されます。デュアルタスクを行うことは、脳のさまざまな部分を活性化させ認知機能を向上させると言われています。



また、脳は効率的に働こうとする性質があり、慣れた行動は脳の一部しか使われなくなります。逆に、慣れないことをして戸惑うことは、脳のさまざまな部分が活発に使われ脳全体が刺激されるのです。デュアルタスクによる刺激も同様で、慣れてしまえば効果が半減してしまいます。繰り返し練習してできるようになることよりも、上手にできないくらいの方が丁度よいのです。

デュアルタスクを用いたトレーニング方法

【体を使うこと】と【頭を使うこと】をいろいろ組み合わせて、変化を持たせながら取り組んでみましょう。

体を使うこと

- その場で足踏み
- 椅子に座って足踏み
- ウォーキング
- 料理
- 掃除
- 洗濯物を干す・たたむ …など



頭を使うこと

- 歌を歌う(歌詞やメロディーをしっかり意識する)
- テレビのクイズに答える
- しりとりをする
- 数を数え、3の倍数の時だけ手をたたく
- 100から1まで逆に数を数える
- 暗算で100から順番に7を引く …など



なつ → つけもの
→ のはら → ら...??

100-7=93
93-7=86
86-7=??

家事を行いながら、スキマ時間を使いながら、毎回変化を持たせ楽しみながら、生活を有意義なものにしてみてもいいでしょうか？



リハビリテーション科 理学療法士 堤 映彰・井上 大成

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)



1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ご家族でも参加できますのでお気軽にお申し込みください。

日程	内容	担当
1月13・27日(火)	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	糖尿病療養指導士
	あなたの足大丈夫？	看護師
1月14・28日(水)	自分の検査値を知っていますか？	臨床検査技師
	自分の薬の働きを知っていますか？	薬剤師
1月15・29日(木)	糖尿病の運動療法って？	理学療法士
	バランスのとれた食事ってなあに？	管理栄養士

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)

内容が変更になる場合がありますのでホームページでご確認ください。

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8年1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		藤松 里美 糖尿病		井本めぐみ 糖尿病	山崎 孝太 糖尿病	内野 真純 循環器	長尾 瑞樹 循環器	内野 真純 循環器	長尾 瑞樹 循環器	
	遠藤 広貴 一般・消化器	千布 裕 膠原病	千布 裕 膠原病	千布 裕 膠原病	樋高 秀憲 消化器		樋高 秀憲 消化器			
	藤松 大輔 一般・循環器	内野 真純 循環器	長尾 瑞樹 循環器	内野 真純 循環器	藤松 大輔 循環器	村上 哲晋 膠原病	熊谷 貴文 肝臓	中野 翔太 膠原病	熊谷 貴文 肝臓	
	村上 哲晋 膠原病	中野 翔太 膠原病	白濱 裕梨 膠原病	村上 哲晋 膠原病	中野 翔太 膠原病		千布 裕 一般		千布 裕 一般	
	冬野 誠也 腎臓内科		今田 麻子 腎臓内科	熊谷 貴文 肝臓	西田 義弘 腎臓内科					
	熊谷 貴文 肝臓	熊谷 貴文 肝臓	④上原 平 てんかん	長尾 瑞樹 循環器	眞崎 勝久 神経内科	中野 翔太 新患	成瀬 尚美 新患	村上 哲晋 新患	樋高 秀憲 消化器	村上 哲晋 新患
	中野 翔太 新患	成瀬 尚美 新患	村上 哲晋 新患		熊谷 貴文 新患	<div style="border: 1px solid gray; padding: 5px;"> <p>受付時間 午前の部 8:30~11:30 午後の部 11:30~15:00 消化器センター 8:30~10:30 整形外科 8:30~11:00</p> <p>診療時間 午前の部 8:30~12:30 午後の部 14:00~17:00</p> <p>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</p> <p>面会時間 14:00~20:00</p> </div>				
鶴田 透 循環器	藤松 大輔 循環器	林田 仁志 神経内科	井本めぐみ 一般	内野 真純 循環器						
		白濱 裕梨 膠原病	①柚木純二 心臓外科							
千布 裕 一般	篠田 紘司 神経内科	③鶴田浩太郎 不整脈	②伊藤 学 心臓外科							
		④上原平 てんかん	③諸隈宏之 心臓外科							
白濱 裕梨 新患	鶴田 透 新患	熊谷 貴文 新患	中野 翔太 新患	白濱 裕梨 新患						

※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	土(第1週)	土(第2週)	土(第3週)	土(第4週)	土(第5週)
午前	力丸 竜也 新患		姉川 剛 消化器	枝川 真 呼吸器	久良木亮一 血管	宮崎 充啓	姉川 剛	力丸 竜也	枝川 真	久良木亮一
	園田 孝志	筒井 信一 乳腺	久良木亮一 血管・新患	筒井 信一 乳腺	筒井 信一 乳腺					
	枝川 真 呼吸器	辻 伊織 新患	山懸 基維 肝胆膵	宮崎 充啓 新患	姉川 剛 新患					

整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1~5週)				
午前	宮本 和樹 新患	伊藤 康志	宮本 和樹	伊藤 康志 新患	宮本 和樹 新患	白木/伊藤/宮本 ※土曜は交替制です				
	白木 誠	白木 誠 新患	伊藤 康志 新患	白木 誠	白木 誠					

脳神経外科

診療時間	月	火	水	木	金	土(第1~5週)				
午前	勝田 俊郎		勝田 俊郎	勝田 俊郎	埜本 僚太	※土曜は急患対応のみです				
	埜本 僚太		左村 和宏	左村 和宏	左村 和宏					

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	樋高 秀憲	宮崎 充啓	成瀬 尚美	遠藤 広貴	力丸 竜也

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

発行

情報誌なでしこ通信 第241号 令和8年1月1日発行
発行者：済生会唐津病院 院長 山懸基維

〒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