済生会だより

ならしの

No.11 2009.夏号

Contents

巻頭言
新型インフルエンザの襲来
関節リウマチのお話
しっかり食べて夏バテ予防
糖尿病講座のご案内

今号の紹介

習志野市の油絵サークル
「フォルム大久保」
井上和彦さんの静物画です。

巻頭言

― 新型インフルエンザの襲来 ―

新型インフルエンザも国を挙げての大騒ぎから3ヶ月が経ち、7月31日の時点で千葉県でも200人を超す感染者が報告されています。当院も5月8日から2週間ほど、厚生労働省からの要請で成田国際空港の検疫部門に医師と看護師を1名ずつ派遣していました。当院の看護師が担当した中に4人目の高校生の患者がいました。

7日間前後の潜伏期を持つ感染症を、帰国時の症状からだけで隔離しても、国内への侵入を7日前後遅らせるだけというのが専門家の見解のようです。当院でも保健所の要請で発熱外来を設け、N95マスクにゴーグル・帽子・ガウン・手袋という完全武装で発熱者の検査をしておりました。これも規則からそうしたわけで、季節性のインフルエンザと変わらない弱毒性と判明した時点で、いつもの冬のような方法に戻しても良かったはずです。今回のメキシコ発豚インフルエンザは、行政に対しても我々医療サイドにとっても恰好のシミュレーションになりました。11月頃には第2波の流行が予測され、いずれは高病原性鳥インフルエンザも襲来するでしょう。その時のために、十分な準備を整えたいと思います。

千葉県済生会習志野病院　院長 山森 秀夫

関節リウマチのお話

リウマチ膠原病センター長　縄田　泰史

関節リウマチとは

「関節リウマチ」は、全身の関節に炎症（腫れと痛み）が出現し、関節が変形してくる病気です。強い関節の痛みや変形で行動・活動が制限されるため、日常生活や仕事（社会生活）に重大な支障をきたします。

この病気に悩まされた歴史上の人物として有名なのは、19世紀末のフランス人画家ルノワールです。彼は全身の関節痛で絵筆を握るのが困難になりながらも、素晴らしい絵画の制作を続けました。車いすに乗る自画像には、関節リウマチの典型的な手指の関節変形が描かれています。当時はたいした治療薬もなかったことから、大変辛い状態だったと思います。

「関節リウマチ」は、関節だけではなく全身の臓器（肺など）にも病変を起こす全身性疾患で、いわゆる「膠原病」の代表です。「膠原病」というのは1942年に病理学者のクレンペラーが名付けた新しい考え方で、全身の結合組織の病気です。当初、膠原病とされたのは、関節リウマチの他全身性エリテマトーデス（SLE）、強皮症、多発性筋炎／皮膚筋炎、結節性多発動脈炎などですが、現在では他の多くの病気が膠原病として知られています。

リウマチ膠原病センターのご案内

縄田 泰史センター長

当院では、2009年に「リウマチ膠原病センター」を開設し、「リウマチ性疾患」の診療拠点として、一層の充実を図っていくことになりました。当センターでは、「関節リウマチ」や「全身性エリテマトーデス」などの膠原病を始めとするリウマチ性疾患の専門的な診療を行っています。

「関節リウマチ」では、特に初期には、関節炎を起こす他の膠原病など多くの病気の鑑別がとても重要です。また、合併する肺や腎臓など全身臓器の病変や薬物治療に伴う合併症への対応など、内科的・全身的な診断・治療が不可欠です。一方、高度に進んだ関節変形、骨粗鬆症に伴う骨折、骨壊死などにより日常生活に支障をきたす方も多いため、人工関節置換術を含めた整形外科的な治療が必要になります。

このように、リウマチ性疾患では内科と整形外科の連携が非常に重要ですが、当院では、内科、整形外科ともにリウマチ性疾患に専門的に対応・連携可能であり、当センターはリウマチ性疾患の総合治療が可能な全国的にも数少ない施設です。

内科部門としては、リウマチ膠原病アレルギー科が担当しています。「関節リウマチ」の他「全身性エリテマトーデス、強皮症、多発性筋炎／皮膚筋炎、血管炎症候群」などの「膠原病」を始めとする多彩な「リウマチ性疾患」を診療しています。特に「膠原病」では、千葉大学での豊富な経験と実績があり、近隣地域には「膠原病専門医」がほとんどいないため、他市の基幹病院や遠方の病院など多くの施設から紹介を受けています。遠方から通院されている方も多数おられます。

「関節リウマチ」では、特に早期の診断には他の膠原病の鑑別がとても重要ですが、多くの経験があり的確な診断が可能です。また、「治療の好機」とされる初期に、関節破壊への進展を抑え、QOLを高めるべく、適切な治療を行っています。適応を検討して効果の高い「生物学的製剤」や新しい免疫抑制剤などを積極的に導入しており、多数の実績があります。生物学的製剤には、肺炎など感染症の合併リスクがあるため、特に高齢の方では、投与前のスクリーニング、投与中の感染症への注意及び発症時の対応が非常に重要ですが、当科では膠原病診療の経験から合併症への対応は十分です。基本的に最新の知見に基づく有効性・安全性・質の高い治療を目指しています。

主なスタッフは、「日本リウマチ学会専門医」、「日本アレルギー学会専門医」で、当施設は日本リウマチ学会及び日本アレルギー学会の「専門医教育施設」に認定され、専門医を目指す後期研修医も募集しています。また、新規製剤の臨床試験（治験）にも積極的に取り組んでいます。

治療の進歩

日本では「関節リウマチ」の方は約70万人とされていますが、適切な治療を受けているのは、その数分の一とされ、多くの方はまだまだ不十分な治療を受けていると言われています。

「関節リウマチ」の治療は、近年、効果の高い新たな治療法「生物学的製剤」の出現により、画期的な変貌をとげています。発症早期から積極的な治療でコントロールすることにより、関節変形への進展を阻止し、「寛解」(殆ど治ったに等しい状態)を目指す時代を迎えているのです。

従来の治療薬としては、副腎皮質ステロイド剤がよく知られています。1949年に初めてステロイド剤が関節リウマチの方に投与され、劇的な効果から、報告者はノーベル賞を受賞しています。今でも多くの膠原病の治療には不可欠ですが、関節リウマチでは今や主要な治療薬ではありません。

時代とともに多くの抗リウマチ薬が開発され、治療は進歩してきましたが、関節破壊を抑えることは困難でした。「生物学的製剤」の歴史はまだ10年ですが、骨破壊を抑え寛解をもたらす証拠が明らかにされ、現在では関節リウマチ治療の主役であり、さらに今後、新たな薬剤も登場を待っています。

早期治療の必要性

「関節リウマチ」では、関節変形のために日常生活や社会生活に支障をきたしている方が多数おられます。この関節破壊は、従来はゆっくり進行すると考えられていましたが、実際の骨関節破壊は、発症後とても早い時期に急速に進行することが明らかにされています。つまり、関節変形を防止するためには発症早期からの治療が重要で、生物学的製剤などの積極的な治療で病変を押さえ込む必要があるのです。この発症から1年位までの時期は、「治療の好機(window of opportunity)」と呼ばれています。生物学的製剤は、進行した時期でもある程度の効果はありますが、一度破壊されてしまった骨・関節の修復は困難なことから、進展する前に治療することが大事です。関節リウマチの発症は30〜40代の方に多く、10〜20代の若い方も少なくありません。特に働き盛りの若い方では、関節変形をきたさずQOL(生活の質)の高い生活をもたらす積極的な治療を受けられることをお勧めします。

千葉関節外科センターのご案内

原田 義忠センター長

変形性関節症や関節リウマチに代表される関節疾患は、日常生活動作において大きな障害を生み、"生活の質"(QOL:Quality of Life)という点において重要な意味を持っています。このような関節疾患を総合的に判断し、最先端の医療を提供することを目的として、2008年4月に当センターは設立されました。ただ単に人工関節手術だけを行うことを目的とするいわゆる"人工関節センター"とは全く性格が異なります。

当センターでは、それぞれの関節に対して専門家を配置することから始まりました。そうしてevidenceに基づいた様々な治療法の中から、病態にあった治療法を選択するという本来あるべき医療の姿を実践しています。この姿勢は、関節疾患のみならず一般外傷においても可能な限り、高い専門性のもとに、より良い医療を提供するよう心掛けています。

また、関節リウマチによる関節破壊や膠原病に伴う骨壊死症に対する治療の場合は、内科と整形外科がタッグを組んで治療にあたらなければ、関節に対する手術を安全に遂行することはできません。私たちは整形外科分野のみならず、関節疾患の内科的治療を担っている「リウマチ膠原病センター」と連携して、リウマチ性疾患に対する外科的治療も積極的に行っています。このような協力体制こそが、多くのリウマチ膠原病の患者さんに安心・安全な治療を提供できるものと信じています。

当センターの主な手術内容
(2008年度)

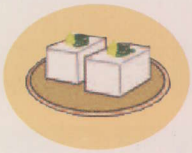
- 人工関節置換術 ……128例
  (再置換術を含む)
- 関節手術(肩、膝、足) …102例
- 関節鏡視下手術 …… 80例
- 人工骨頭置換術 ……17例
- 股関節骨切り術 ……15例
- 骨折手術 ……117例

しっかり食べて夏バテ予防

管理栄養士　満田 浩子

夏バテを解消するには、バランスのよい食生活を心掛けて「食べること」が一番！暴飲暴食を避けて、おいしく楽しくバランスよく食べて、暑い夏を乗り切りましょう。

夏の疲労の主な原因は、エネルギーや老廃物の代謝不良によるものです。摂取した糖質をエネルギーに変えるために欠かせない栄養素、ビタミンB群をよく摂取して、体内に疲労物質をためない体質づくりに努めましょう。暑い夏には喉越しのよいそうめんなどを食べがちですが、糖質の多い食材だけ摂っていると、ビタミンB1が余分に消費されて余計に疲れやすくなってしまいます。ビタミンB群が豊富に含まれる食品は、ウナギ、豚肉、大豆、レバーなどです。また、ビタミンB群の吸収力を高めるために効果的な物質、アリシンを含む食品、にんにく、ニラ、ネギ、玉ねぎなどを一緒に摂るとよいでしょう。



おすすめの一品

ゴーヤと豆腐のチャンプルカレー風味（2人分）

1人前　エネルギー／225Kcal　たんぱく質／11g

ゴーヤ…100g　豆腐…200g（2／3丁）
玉ねぎ…60g　豚こま切れ肉…50g
ごま油・サラダ油…各小さじ1
《A》　酒…大さじ1　カレー粉…小さじ1／4
塩・こしょう…各少々

① ゴーヤは、わたを取り5mm厚の半月にして塩でもむ。玉ねぎは、5mm幅のスライスにする。豆腐は、水切りする。
② フライパンにごま油を熱し、豆腐を焼きつけて取り出す。
③ ②のフライパンをサッと拭いて、サラダ油を加え、豚肉、ゴーヤ、玉ねぎを炒める。ゴーヤがしんなりしたら豆腐を戻し入れる。
④ 《A》を加え、塩・こしょうで味を調える。

低脂肪・高たんぱくの豆腐とビタミン・ミネラル豊富なゴーヤの組合わせが夏風邪、夏バテを予防!!

糖尿病講座のご案内

当院では、２ヶ月に１回糖尿病講座を開催しています。６回シリーズで参加費は無料です。

シリーズ途中から参加されても理解できる内容となっておりますので、是非ご参加ください。準備の都合により必ず予約をお願いいたします。

開催日は、事情により変更する場合もありますので、ご来院前にご確認ください。

日　時　9月25日（金）　14:00～
場　所　当院8階講堂
テーマ　糖尿病腎症について
　　食事療法入門（栄養素の話）
　　薬物療法入門

お申し込み・お問い合わせは、内科外来まで

病院の理念

患者さんの権利を尊重し、共に考える良質な医療の提供、すなわち患者さん指向の医療をめざし、もって地域住民の健康と福祉の増進に努めます。

病院の基本方針

- 職員が誇りを持ち、患者さんが満足・安心できる効率的な医療の提供に努めます。
- すべての診療情報を患者さんにお伝えします。
- 信頼される医療を行うために研修、研鑽をいたします。
- 地域の医療機関との連携のもとに中核病院としての役割を果たします。

発　行／千葉県済生会習志野病院
〒275-8580 千葉県習志野市泉町1-1-1　TEL 047-473-1281（代）　FAX 047-478-6601
ホームページ　http://www.chiba-saiseikai.com