



小惑星探査機「はやぶさ」から受け取るメッセージ

7年にわたり飛行を続け、幾多の困難を克服し、小惑星「いとかわ」に到達し帰還した「はやぶさ」—日本の智恵と執念の集大成といえる。宇宙の発生を探る糸口を求めようとする斬新な発想と執念。自信を失くしている日本と日本人に元気、勇気を与えてくれた。見倣いたいものだ。2011年は「はやぶさ」に続こうと言いたい。

院長 小川 洋史

写真：東京浅草 浅草寺 撮影：小川洋史

最新の関節リウマチと治療の考え方

— 病気をしっかり抑えた「寛解」を目指す早期治療 —

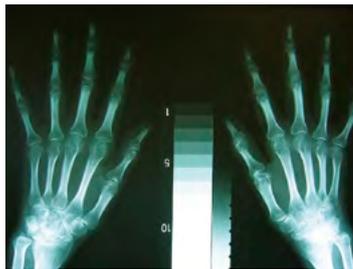
名古屋大学医学部 整形外科 小嶋 俊久 (新生会第一病院 火曜日外来)

関節リウマチは、20年ほど前までは、原因不明かつ有効な治療法が無い、そして関節の痛み、変形から寝たきりになるといわれ、一方では、単に加齢に伴う、手指の変形、関節の痛みもリウマチと言われたりもしてきました。発症は40歳代の働き盛りの女性を中心としていますが、老いも若きもだれでもかかる可能性がある病気です。

関節リウマチは複数の関節に、炎症が持続すること、すなわち関節が痛みかつ腫れることが病気の特徴です。炎症、変形がでる関節が、多ければ多いほど病気の活動性が高いといえます。関節破壊は病気にかかった最初の数年でもかなり進行することもわかっています(図1)。

現在は、関節リウマチの病気の中で、どうことが起こっているかというこ

27歳 女性



3年後



図1 手の変形の進行

45歳 女性

治療開始時 (生物学的製剤 インフリキシマブ)



寛解3年継続



図2 骨びらんの修復 関節変形進行無し

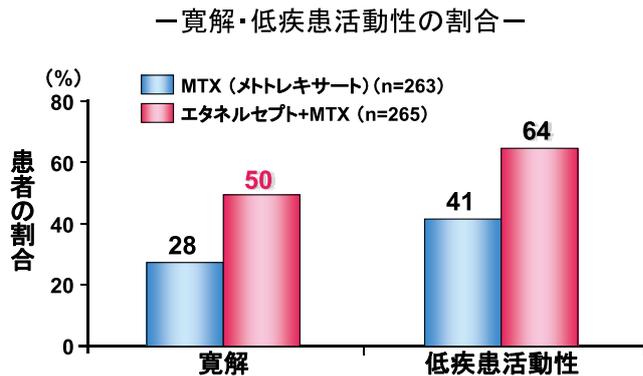
けんこう百花68号

新生会
情報誌

IOSPY

#IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY #IOSPY

図3 早期RA患者(罹病2年以内)への生物学的製剤(エタネルセプト)の効果



Emery P. et al., 2007 ACR/ARHP Annual Scientific Meeting Program book より引用

とについて多くのことが明らかになり(なぜおこってくるかはまだ不明なことが多い)、関節の炎症を抑え、関節の破壊すなわち変形を強力に抑える積極的薬物治療が可能になってきました。**病気の症状がほとんど無くなり、関節の変形、生活で困ることも増えない「寛解」という状態が治療の目標**と言われるようになってきています。この寛解という状況になれば少しの骨の破壊(骨びらん)も修復してくることもしばしばみることが出来ます(図2)。

しかしながら、一度できた変形は元に戻ることなく、また変形した関節を使うこと

によりさらに関節の変形が進むということが出てきますので、有効な治療があればできるだけ早く治療を始めることが非常に重要になります。すなわち、現在の治療のキーワードは「**早期治療**」となります。

まず、治療の中心は抗リウマチ薬と呼ばれる薬です。最も使われるのが「**メトトレキサート**」という薬です。世界中で使われ(世界中のどのような人種にもほぼ同じようにリウマチの患者さんがいます!)、効果、副作用も十分な経験がある薬です。この薬でも十分に病気が抑えられない場合には、関節リウマチの炎症を持続させる刺激、「**サイトカイン**」の働きを抑える「**生物学的製剤**」の使用を考えます。メトトレキサート、生物学的製剤を合わせることでよりかなりの患者さんで寛解が得られ、特に早期の患者さんはより効果が得られると言われています(図3)。

ステロイド、痛み止めといわれる薬は、副作用が決して少ない薬物でなく、なるべく使わないように、使うにしても最小限の量を補助的に使うのが原則です。問題は生物学的製剤が、高価ということで、経済的な理由で導入できなかったり、継続できなかったりということが起こっています。しかし特に若年者では、**短期的な負担**(薬剤費など直接的な費用)だけでなく、**生き甲斐にもつながる**就労継続の可能性など**長い目で見て損がでないように**ということが治療を考える重要なポイントであると考えます。

当院では生物製剤を使用される患者様をチームでサポート!

看護師
(自己注射・生活指導)

リウマチ専門医
(診断・治療)

ソーシャルワーカー
(身体障害者の申請等)



医事課
(高額医療費の説明)



薬剤師
(薬剤の管理)



リウマチ相談窓口
を設置しています。
お気軽にご相談
ください。

インフルエンザワクチンの接種はお済ですか?

薬剤科 橋爪 博隆

今年のインフルエンザワクチンは、昨年大流行した新型を含めたA型2種類とB型1種類の3種混合(3価)ワクチンとなっています。したがって今年は、昨年のように新型と従来の季節性ワクチンの2種類接種する必要はありません。また、ワクチンの量も十分確保されているようです。昨年の新型インフルエンザワクチンと同様、国が流通体制を制御しており、接種費用やその助成体制は全国一律です。インフルエンザワクチンは、接種すればインフルエンザにかからなくなるわけではありませんが、抗体ができることで感染した場合の症状の重症化を軽減します。また、インフルエンザの抗体は次のシーズンまでもたないことが多いので、ワクチンは毎年接種されることをお勧めします。





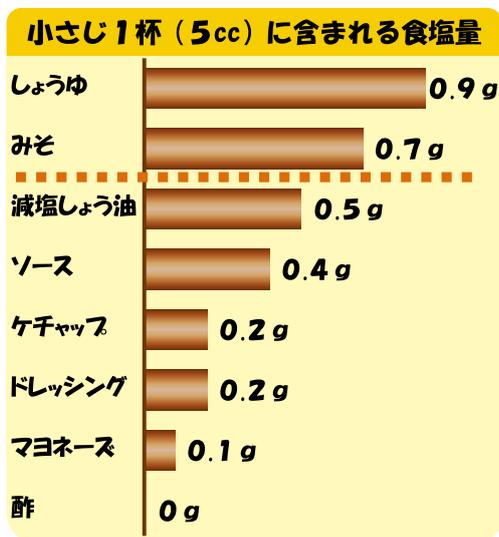
減塩食について

臨床栄養科 管理栄養士 平賀 恵子

高血圧の予防には、1日に摂取する食塩量を6g未満にすることがすすめられています。腎臓の働きが低下している方や透析をされている方では、食塩の過剰摂取が口渴やむくみ、体重の増加、心不全などを引き起こす原因となるので、特に適切な摂取が重要です。私たちが摂取している食塩は、調味料に含まれるものと、食品・料理に含まれるものとに分けられます。両方を上手に減らして減塩食を続けましょう。

1 調味料から摂取している食塩を減らそう

しょう油や、みそなどの和風の調味料は食塩が多く、洋風の調味料は食塩が少なめです。

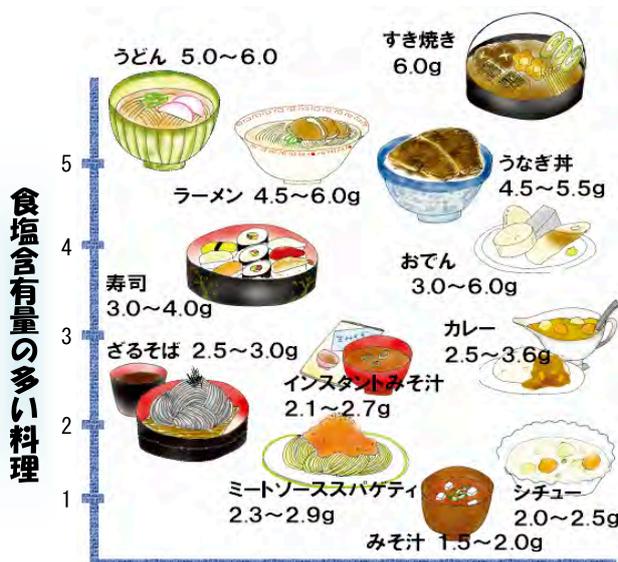
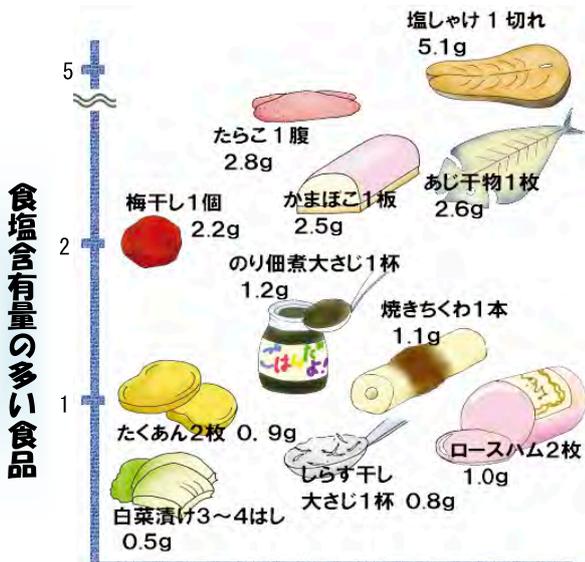


- 和風の味付け(しょうゆ味、みそ味)の料理を減らし、洋風料理と組み合わせる。
- みそ汁は具を多くし、汁は少なくする。
- しょう油をかけるより、ソースやケチャップをかける。
- マヨネーズやドレッシングを使う。
- かけるより、つけて食べる。
- 酢を利用する。

その他に、辛子やわさび、ゴマなどの香辛料や、ごまやレモンの風味を利用する。煮物のだし汁を濃くとするなどの工夫があります。

2 食品や料理から摂取している食塩を減らそう

漬物や佃煮、干物、練り製品などの加工食品は、日持ちを良くするために食塩がたくさん使われていますので、できるだけ摂取を控えましょう。また、しょう油味、みそ味で、汁気の多い料理には食塩が多く含まれていますので、汁やタレは残すようにしましょう。



活動報告!

第13回オープンセミナー 『みんなで支える認知症患者とその家族』

2010年9月18日に瑞穂区東部地域包括支援センター、吉田紀子氏を新生会第一病院の集会室にお迎えして、「認知症サポーター養成講座」の中の基礎知識について、勉強させて頂きました。さらに、訪問看護ステーションサルビアの力武まゆみ氏には認知症患者を支えるご



家族の思いを伝えてもらいました。多数のご参加を頂き、新たな認知症サポーターが増えました。

(ケアマネジャー:
大坪めぐむ)

『地域ふれあいまつり2010』



2010年11月3日文化の日に弥富コミュニティセンターにて、弥富学区の「地域ふれあいまつり」に血圧測定、健康相談、他で参加させて頂きました。当日は43名の方の参加がありとてもにぎやかになりました。また、多くの質問を頂き、皆様の健康への意識の高さを感じました。

(看護師:村瀬智恵美)

第14回 新生会オープンセミナー

生活習慣病 『高血圧予防とおいしい減塩食』

多数のご参加をお待ちしております!

『高血圧の予防と治療』 ホスピグループ 金山クリニック 副院長 高山 公洋
『今日からできる減塩食～おいしさのコツはここにあった!』 新生会第一病院 管理栄養士 平賀 恵子

日 時: 2011年3月5日(土) 午後1時30分～3時30分 (受付 午後1時より)

場 所: 新生会第一病院 集会室

お問合せ: 患者サービス推進委員会(清水・大坪) TEL(052)832-8411(代表) (〆切り2月25日)

参加者募集

新生会第一病院 一般外来診療体制表

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
一般内科	午 前	○	○		○	○	○
腎臓内科		○			○	○	○
リウマチ科/整形外科		○	○		○		○
リウマチ科/整形外科	午 後		○				
糖尿病内科/内分泌科			○		○	○	
リハビリテーション科		※	○	○		○	○

診療時間:

午前 9:00 ~ 12:00 (受付時間 8:30 ~ 11:30) / 午後 13:30 ~ 16:30 (受付時間 13:00 ~ 16:00)
(曜日、科により診療時間に変動あり)

◎糖尿病内科の日に、糖尿病栄養外来、糖尿病看護外来実施
◎リウマチ相談窓口あり

※リハビリ実施時間:

午前 9:00 ~ 12:00 / 午後 13:00 ~ 16:00

人工透析内科、透析ベッド 46 床、午前の部、午後の部あり

新生会第一病院

住所 〒467-8633 名古屋市瑞穂区玉水町1-3-2

電話 (052)832-8411 FAX (052)832-8417

ホームページ <http://www.shinsekai.org>

※当院外来では、予約制を実施しております。(初診の患者様、急変した再診の患者様、又、再診の方でも急に受診日を変更したい場合は、予約がなくても受付頂けますので来院ください)

