

ICHIDOKU

2024.秋号

新築移転情報

おしえてドクター

KASHIBA ASAHIGAOKA HOSPITAL NEWS LETTER

特集：関節リウマチ



香芝旭ヶ丘病院 関節リウマチ



中村 友洋

内科 医師

藤本 隆

リウマチ科 医師

新名 直樹

内科・リウマチ科 部長

西村 友美子

リウマチ科 医師

リウマチ科では、
関節リウマチをはじめとした
さまざまなリウマチ性疾患の
診療に取り組んでいます

リウマチ性疾患とは

リウマチ性疾患には、関節リウマチの他、全身性エリテ

マトーデス、シエーグレン症候群、強皮症、筋炎、混合性結合組織病などの膠原病、痛風、偽痛風、強直性脊椎炎、乾癬性関節炎、リウマチ性多発筋痛症、成人スチル病などさまざまな疾患が含まれます。

リウマチ性疾患で最も一般的な初期症状は、関節の痛みや腫れ、手指のこわばりなどです。長期間にわたる病状の経過により、関節の変形や肺病変などを合併することもあります。

治療薬の進歩

2

2003年に初めてバイオ製剤が認可されました。関節リウマチで階段の昇り降りが困難だった患者さんが、治療によってスムーズに昇り降りができるようになるなど、治療は大きく進歩しました。

2024年現在では、点滴や皮下注射によるバイオ製剤が約9種類あり、加えて内服薬のJAK阻害薬も認可されています。リウマチ患者さんの約3割がこれらの治療を受けています。効果は高いものの、3割負担で月に2〜3万円ほどの費用がかかるため、コストが課題となっています。

治療方法としては、内科的には内服薬や点滴・皮下注の治療が行われ整形外科的には、腫れた関節へのステロイド注射や、変形した関節の手術療法が行われます。手術によって関節の機能が大きく改善することも多く、総合的に検討し、治療を進めます。

治療中の注意点

リ

ウマチ性疾患では、関節の腫れや変形以外にも、肺炎などの肺病変を合併するおそれがある

ります。「そのうちに良くなるだろう」と思って自宅で寝込んでいると、肺炎などは3日ほどで重症化することがあります。咳や痰が増えたり、微熱が出たりしたときなど、体調が悪いと感じる時は注意が必要です。また、帯状疱疹や尋麻疹などの皮膚病変を引き起こすこともあるため健康状態に異変を感じた際は早めの受診を心がけてください。

長期的な心構え

関

節リウマチをはじめ、多くのリウマチ性疾患は、長期

にわたって通院が必要になることが多いです。医療でできることは取り組みますが、年齢を重ねるにつれて足腰が弱くなり、併存する病気も増えてくるのが通常です。

幸せな人生を送るためには、ご家族や周囲の方々との関係を大切にしながら日々の生活を大切に過ごしていただければと思います。

当院でのリウマチ診療の歴史と取り組み

当

院は、平成元年の開院以来多くのリウマチ患者さんに

ご利用いただいております。現在も100名以上の患者さんの治療にあたりています。

リウマチ学会専門医は、内科に3名、整形外科に2名在籍しており、内科と整形外科が連携して総合的に治療に取り組んでいます。

ご相談や疑問がございましたら、医師、看護師、スタッフにお気軽にお声がけください。





新築移転情報



新病院完成イメージ

香芝旭ヶ丘病院は西真美地区へ新築全面移転をします。



工事の様子

2024/10/11 Fri

地盤をしっかりと整えて、 未来へつなぐ病院づくり！

当初、敷地には大きな傾斜があり、杭施工用の大型重機を垂直に設置することができない状況でした。

そのため、建物の杭を正確に施工できるように、地盤の高さを整え、水平な施工地盤を確保する工事を行いました。この工事は5月末に開始し、約33,000 m^3 の土を掘削。現在、整地された地盤の上で、大型重機を用いた杭打ち作業が着実に進行しています。



おしえて ドクター

肩の痛みの原因には どのようなものがありますか？

肩は「五十肩」や「四十肩」という言葉があるように、年齢を重ねると多くの人が痛みを経験する部位です。疲労や軽い炎症であれば、数週間から1ヶ月程度で軽快することが多いため、様子を見ることも可能です。しかし、痛みが強い場合や長く続く場合は、診察を受けて正確な診断と治療を受けることをおすすめします。

代表的な肩の痛みの原因として、以下のものが挙げられます。

【肩関節の問題】

- ・肩関節周囲炎…肩関節の内外的さまざまな部位に炎症が起こる状態で、最も一般的な原因です。特に関節包

に強い炎症が生じ、動きが制限される状態が「五十肩」や「凍結肩」と呼ばれます。

- ・肩インピンジメント症候群…腕の上げ下ろしや捻る動作で、肩に痛みや引っかかりを感じる状態です。どの部分に問題があるかを確認する必要があります。
- ・変形性肩関節症…関節の軟骨がすり減りや、骨折による変形などが原因で発生します。

【筋肉や腱の問題】

- ・腱板損傷…肩の運動に関わるインナーマッスルの腱が損傷したり、骨から剥がれたりする状態です。完全に

断裂した場合、自然な修復は期待できず、手術が必要になることがあります。

- ・石灰沈着性腱炎…カルシウムを主成分とする塊が腱に沈着し、炎症を引き起こします。特に40代以降の女性に多く見られ、原因は明確ではありません。ほとんどの場合、注射や薬で改善しますが、まれに手術が必要なこともあります。

このほかにも、僧帽筋の緊張や血流不良による肩こり、首の神経障害からくる痛みなども考えられます。肩の痛みが気になる方は、ぜひお気軽に当院までご相談ください。



中村 智 (なかむら さとし)
香芝旭ヶ丘病院 整形外科 医長
日本整形外科学会専門医

Newsletter

骨粗しょう症という病気をご存じですか？



玉井 宏征
放射線科 主任

骨粗しょう症は、骨の強度（骨の丈夫さ）が低下することによって引き起こされます。骨の強度は、骨の指標となる骨密度と骨質の2つの要因によって決まります。その内訳は、70%が骨密度、残りの30%が骨質に影響されるといわれています。骨密度は、骨の強さを判定するための代表的な指標です。骨密度検査では、骨の中にカルシウムなどのミネラルがどの程度含まれているかを測定します。骨密度の値は、若年成人の平均骨密度と比較して、どれくらいの割合であるかを示します。その値に基づいて、治療方法などが選択されます。

『骨粗しょう症』予備軍かも！？

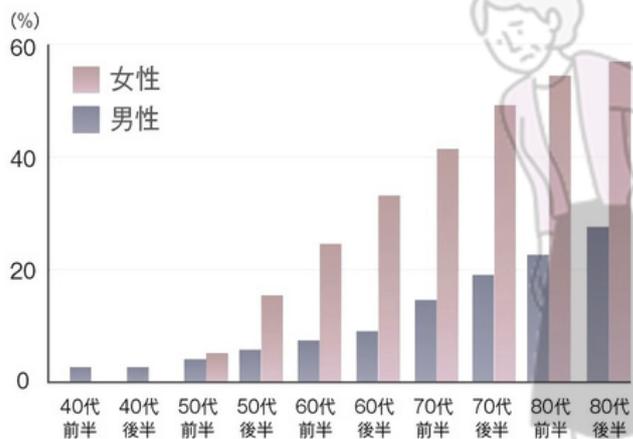
まずはあなたの「暮らしぶり」をチェックしましょう！
ひとつでも当てはまる人は、将来骨粗しょう症になりやすい人です。



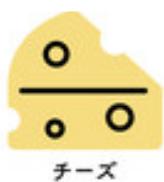
- 骨 牛乳、乳製品をほとんどとらない。
- 骨 小魚、豆腐をほとんど食べない。
- 骨 たばこを吸う。
- 骨 お酒を多く飲むほうだ。
- 骨 日光にあまりあたらない。
- 骨 普段から体を動かすのが苦手。
- 骨 無理なダイエットを経験した。
- 骨 腰や背中に痛みがある。
- 骨 背中が丸まってきた。
- 骨 身長が縮んだ気がする。

骨粗しょう症になりやすい性別・年齢

国内の骨粗しょう症患者数は推計で1280万人を超え、そのうち約4分の3（約980万人）が女性であり、今なお、増加傾向にあります。年齢別に見ると、60歳以上の女性の5人に1人、80歳代の女性では約半数が骨粗しょう症を発症しています。閉経を迎える50歳前後から骨量が低下し、有病率は加齢とともに上昇していきます。



骨粗しょう症有病率の性別・年代別分布



チーズ



カルシウムを多く含む食品



牛乳



ヨーグルト

日常生活で大切なこと...

予防には、バランスの良い食事と適度な運動が効果的です。食事では、牛乳などに多く含まれるカルシウムや、魚に豊富に含まれるビタミンD、納豆や海藻に含まれるビタミンK、その他、リンやマグネシウムなどを積極的に摂ると良いでしょう。適量のタンパク質も



重要です。

骨粗しょう症の予防はご自身の骨密度を知ることから！

当院では、腰の骨と太ももの付け根を撮影・解析する、全身用DXA法によって検査を行います。超音波や手のレントゲンで測定する方法もありますが、正確な診断には全身用DXA法が必須です。検査時間は約5分で、寝ているだけで簡単に終わります。ご自身やご家族の骨粗しょう症についてご心配がございましたら、ぜひためらわずにご受診ください。

項目	値	単位	標準差 (SD)	測定日	測定部位	参考値 (T-Score)
腰椎	66.4	L3-L4	1.08(g/cm²)	2015/12/07	腰椎	+1.38
前腕	65.9	L2-L4	1.08(g/cm²)	2015/12/07	前腕	+1.05
全身	66.4	L3-L4	1.08(g/cm²)	2015/12/07	全身	+1.38

※参考値: 腰椎: 若年成人平均値の80%以上 (T-score > -1.0), 若年成人平均値の70%超~80%未満 (-1.0 ~ -1.5), 若年成人平均値の70%以下 (T-score < -1.5)

(株) 島津製作所提供

ご自身やご家族の健康寿命を
延ばしていきましょう！

外来診療のご案内

令和6年11月現在

◆お知らせ◆

・診察受付時間: 当日・初診の方⇒ 8:15~12:00
 予約再診の方 ⇒ 再来機にて受付 8:15~

- ・診察は全科予約制となっております。
- ・電話でも予約を賜っております。

(電話予約受付時間 8:30~17:30)

〒639-0265 奈良県香芝市上中839番地
 社会医療法人 高清会 香芝旭ヶ丘病院
 TEL 0745-77-8101(代表)

	月	火	水	木	金	土
整形外科	北川 洋	北川 洋	藤井 唯誌 人工関節	北川 洋	北川 洋 (9:00~12:00)	北川 洋
	世古 宗仁 人工関節	植田 百合人 脊椎 (9:00~14:30)	井上 大典 脊 椎	植田 百合人 脊椎 (9:00~11:30)	植田 百合人 脊椎 (9:00~14:30)	藤井 唯誌 人工関節
	松岡 大輔 (9:00~12:00)	世古 宗仁 再診	西村 碩人 初診・一般整形	藤井 唯誌 人工関節	松森 裕昭 脊 椎	稲垣 有佐
	矢野 友大 骨粗鬆症専門外来 (13:00~15:30)	松森 裕昭 脊 椎	穴川 大三郎 一般整形(13:00~)	世古 宗仁 再診	中村 智	川崎 佐智子 (第1, 3, 5)
		中村 智		松岡 大輔 (9:00~15:30)	井上 大典 脊 椎	

ペインクリニック		橋爪 圭司 (14:00~16:00)			橋爪 圭司 (14:00~16:00)	
----------	--	------------------------	--	--	------------------------	--

内 科	平山 俊英	新名 直樹	平山 俊英	新名 直樹	平山 俊英	平山 俊英 第1・3・5 (第2・4午前)
	神本 有美	小林 厚 (午前) 呼吸器内科	新名 直樹	神本 有美	神本 有美	
			神本 有美	平野 牧人 脳神経内科		伊東 秀文 脳神経内科 (第1・3・5 午前)
	結城 伸泰 脳神経内科 (13:30~16:30)		中村 友洋 総合診療	松山 正浩		

◎小林医師の診察は、一部制限しております。(再診のみ診察)

リウマチ科	新名 直樹	新名 直樹	新名 直樹	新名 直樹	新名 直樹 (午前)
	藤本 隆	西村 友美子(9:00~12:00)	藤本 隆		

消化器内科	伴 信之	澤井 瑞穂 (午前)	伴 信之		伴 信之
-------	------	---------------	------	--	------

	午前	午前	午前	午前	午前	午前
循環器内科		矢持 悠一	夏山 謙次	尾垣 広幸	矢持 悠一	
		吉村 浩司郎 (9:00~12:30)		芳谷 英俊 (9:00~10:00)	前中 基良 (第2,4)	石井 英 (第1,3 午前)
		午後	午後	午後	午後	午後
	尾垣 広幸		夏山 謙次 (~ 14:30)			

◎カテーテル検査・治療(月~金) ◎不整脈専門外来(毎週水曜 9:00~14:30)

脳神経外科	横山 和弘	横山 和弘	榑 壽右(午前)	横山 和弘	大脇 久敬	弘中 康雄(午前)
-------	-------	-------	----------	-------	-------	-----------

心臓血管外科			頓田 央(午前)		田村 大和 (第2, 4)(9:00~12:00)	
--------	--	--	----------	--	------------------------------	--

乳児期股関節脱臼						◎奥村 元昭 (14:30~)
----------	--	--	--	--	--	--------------------

◎乳児期股関節脱臼検診のお知らせ

毎週土曜日 14:30から 外来において、3ヶ月健診や小児科医師・助産師などから、先天性股関節脱臼の疑いで紹介された乳児を対象に、主に超音波検査(エコー)を用いた診察を行っています。

休診等で急遽変更になる場合もございます。最新の情報はお電話等でご確認ください。