

関節リウマチの新しい治療法について

内科医師 熊谷 和彦

多くの方は関節リウマチという病名を一度は聞いたことがあるのではないのでしょうか。

関節リウマチは日本人全体の約0.6%程度にみられます。日本全体では約60～80万人の患者さんがいると推測されています。

広島県では少なくとも約1万5000人～2万人の関節リウマチの患者さんが存在することになり、決して珍しい病気ではありません。

関節リウマチは女性に多い自己免疫疾患であり、全身性の疾患でもあります

関節リウマチは、典型的には30～50歳代の女性により多く発症しますが、男女を問わず子供から高齢者までの年代にも発症します。

関節リウマチは、免疫反応の異常によって起こる自己免疫疾患です。名称が示すように主に関節に炎症が起こりますが、実は関節以外にも肺や血管なども侵されることのある全身性の疾患です。関節炎は長期間続くと、高度な関節の機能障害を引き起こします。

関節リウマチの患者さんの平均寿命は健常な一般人よりやや短く、欧米では脳梗塞や心筋梗塞などの発症率が高まることもわかっています。

関節リウマチの病状

関節リウマチの病状については、一般の人がイメージしにくく、社会的にも十分には認知されていないのが現状です。

実は、関節リウマチは、世間一般に考えられているよりもずっと重い病気なのですが、生活の不自由さや痛みなどを周囲に理解されずに、自分一人で悩みを抱え込んでいる人も少なくありません。

関節リウマチの新しい検査

関節リウマチの検査として、血沈やCRP、リウマチ因子などの検査が診断や病状把握のために用いられてきましたが、関節リウマチの診断のため、新しいMMP-3という検査が新たに開発され、早期診断や病勢把握に有用な検査となっています。

関節リウマチの治療

関節リウマチは主に関節に炎症がおこる病気なので、診療科は整形外科というイメージがあるのではないのでしょうか。

一昔前までは、関節リウマチの治療は病気を根本的に治すというのではなく、鎮痛剤やステロイド剤などを使って関節の痛みや腫れなどの症状を一時的に抑えるだけのものでした。

新しい関節リウマチの治療について

しかし、関節リウマチの原因である免疫の異常を調節する新しい「抗リウマチ薬」が登場してからは関節リウマチの薬物療法は日進月歩の勢いで進んでおり、次々に新薬が開発されています。

近年では、**生物学的製剤**（遺伝子組み換え技術により作られた人工的な蛋白製剤）といわれる新しい薬剤も使われるようになり、さらなる病状の改善が期待されています。

これらの抗リウマチ薬や生物学的製剤をより効果的に使用するためには、薬剤の効果のみならず、薬剤の副作用にも十分な知識が必要です。また、先に述べたように関節リウマチは全身性の疾患ですので、経過中の様々な合併症への注意も必要です。

そのため、関節リウマチの診療は、内科系リウマチ専門医による診療が重要視されてきています。

関節リウマチは早期発見、早期治療が大切

関節リウマチで大切なことは、早期発見と早期治療です。そのためには、発症のサインを知っておくことが重要です。

初期の症状は「関節のこわばり」で、朝起きたときに手を握ったり開いたりしにくい、体を動かしにくいといったものです。

これらの症状は、起床後数分から1時間程度持続します。初期には起床して体を動かしていると、次第にこわばりの症状は和らいでいきますが、病状が進行すると一日中こわばりが続くようになり、関節が腫脹するようになります。

また、関節リウマチで侵される関節部位は、手指の関節、手首、足指の関節などで左右対称に起こりやすいこと、複数の関節に起こることなども特徴です。

このような症状が1つでもあれば、できるだけ早くかかりつけ医や専門医に相談してみてください。

はじめに

昨年11月号 第83号の『むつみ』特集～認知症について～掲載が始まり、今回、第89号が最終章です。認知症の進行と合併症、重症の方への対応についてお話致します。また、認知症を患っておられない方も、加齢とともに共通する内容もありますので、参考にいただければ幸いです。

訪問看護

訪問看護とは、あまり聞き慣れないサービスかもしれません。看護師やリハビリの専門職がご自宅等に訪問して看護やリハビリを提供し、病気や障がいのある方が住み慣れた地域でその人らしく療養生活を送ることができるよう支援するサービスです。認知症の方の訪問看護では、認知症の進行予防や体調の安定化、他の病気の発症予防、また、介護をされている方へのサポートに努めています。

認知症の方に多く見られる病気や状態

認知症の方は、病気の進行と共に、身体機能の低下が見られ、体調を崩しやすく、他の病気を併発しやすくなります。

- 関節の拘縮、骨折、内出血**…炎症や痛み、外力が加わったことによる骨折。皮下出血と表皮のびらん
- 誤嚥性肺炎**…飲み込む喉の機能が衰え、サラサラとした水分がむせるようになります。また、むせなくても、飲食後に声が震えたり喉がゴロゴロしている場合も機能が衰えている可能性があります。唾液や痰、飲食物が誤って気管に入ると誤嚥性肺炎を起こしたり、栄養状態の悪化をきたしたりします。食事形態や食べ方によっては、窒息する危険性もあります。
- 尿路感染症**…尿量が減少したり、膀胱内に尿が残ること、陰部の清潔が保てないことによる感染
- 床ずれ**…寝たきりで痩せておられる方、同じ姿勢やズレによる皮膚の損傷(血流障害)、栄養状態の悪化などが原因です。

対策

- 転倒、骨折予防**⇒ 普段は一人で歩くことが困難な方がいつの間にか一人で玄関まで歩かれていたり、ベッド上で寝たきりの方が、ベッド下に転落していたりと、突然の様子に驚かれることがあると思います。絨毯やこたつ敷などの端に注意し、電気コードは、人の動線避けて這わすなどの対策が必要です。手すり設置や照明は適切でしょうか。
- 脱水予防**⇒ 水分補給に心がけましょう。皮膚がカサカサして脇の下がしっとりしていない、微熱があり活気がない、言葉をはっきりしないなどの症状に注意して早めに受診しましょう。

○**誤嚥性肺炎予防**⇒ 歯磨き、うがいをして口腔内の雑菌をできるだけ減らすとよいです。また、食事前に口周辺のマッサージは有効です。水分にはトロミを付けたり、食物の形態を工夫しましょう。食事を口いっぱい頬張られることがあるので一口大にカットしたり、見守り等により窒息を未然に防ぎましょう。

うまく飲み込めなくなると、肺炎を繰り返し栄養が不足し痩せてきます。最終的には胃瘻等の医療的処置を受けるかどうかの検討が必要です。

○**床ずれ予防**⇒ 骨の突出している部位にできやすいので、床ずれ予防用のマットレスやクッション(円座は適しません)を上手に利用し、同じ部位に圧迫が加わらないようにしましょう。圧迫していた部位の「消えない赤み」は、すでに床ずれです。主治医やケアマネジャー、訪問看護ステーションにご相談ください。

心づもり ～もしもの時～

医療やケアに対して、自分の希望が叶えられるよう～私の心づもり～を話し合っって文書に残す手順を『アドバンス・ケア・プランニング』と呼び、広島県地域保健対策協議会の終末期医療のあり方検討専門委員会から冊子が発行され、各自治体で取り組まれています。高齢の方や認知症の方に限らず、現在健康生活を送っておられる皆様も、将来、自分で自分の考えを伝えられなくなった場合に備えて、これから受ける医療やケアについて、前もって自分がどう考えているか家族や医療者などに話し、知ってもらっておくことは重要です。一度考えてみましょう。

やっぱり予防!

認知症が進行したり高齢になったからといって、必ず寝たきりになるわけではありません。日ごろから糖尿病や高血圧などの生活習慣病を予防し、健康寿命の3本柱である「栄養・身体活動・社会参加」に心がけると共に禁煙対策等により、豊かな老後を迎えましょう。そして早めの受診により認知症の進行を遅らせましょう。

おわりに ～介護されている方へ～

日々お疲れのことと、お察しいたします。悩み相談、お困りごと等は、一人で抱えず主治医やケアマネジャー等の介護関係者にご相談ください。



インフルエンザの検査について

臨床検査室 植山 智春

インフルエンザの流行する季節になってきました。国内では、例年12月に入る頃から流行が始まり、1月から2月の間にピークを迎えます。

インフルエンザとは、インフルエンザウイルスによる気道感染症です。通常の風邪と比べ、症状が重く、感染力も強いことから特別の注意が必要です。

インフルエンザと風邪の症状の違いは、右の表の通りです。

このような症状が現れた場合は、早めに医療機関を受診して、適切な検査を受けるようにしましょう。

インフルエンザの症状	風邪の症状
・38℃以上の急な高熱 ・関節痛、筋肉痛、頭痛 ・高度の全身倦怠感 ・のどの痛み、咳、痰 など	・微熱 ・のどの痛み ・鼻水、鼻閉 など

インフルエンザの検査として、一般的に行われているのが、インフルエンザウイルスを検出する迅速検査法です。

綿棒で鼻の粘膜をこすり、試薬に浸し、15分ほどでインフルエンザに感染しているか結果がでます。

従来の迅速検査では、体内のウイルスが十分に増えて検査を行う必要があり、診断のために確実なのは、発熱して24時間が経過した時点でした。発熱直後では、インフルエンザに感染していた場合でも、ウイルス量が少なく、検査が陰性になってしまうことがありました。

しかし、当院では、2年前より銀増幅イムノクロマトグラフィ法という高感度のインフルエンザ迅速診断キット (AutoFlu) を用いることにより、従来より約32倍の検出感度となり、発熱より4～6時間からインフルエンザウイルスの検出が可能となりました。

判定も目視判定から、機器判定になり検出限界付近の判定の差異をなくしました。これにより患者様の再来院や再検査による負担が軽減されました。(図1)

(図1) 初日の検査で陰性を示し、翌日陽性となった事例数 (銀増幅技術による高感度インフルエンザ迅速診断システム)

検査法	翌日陰性	翌日陽性	計	翌日陽性率
従来法 2011/2012	82	55	137	40.1%
Auto Flu 2012/2013	160	29	189	15.3%

抗インフルエンザウイルス薬の服用も発症から48時間以内に開始すると、発熱期間が1～2日間短縮され、鼻やのどからのウイルス排出量も減少しますので発症初期の検出率の向上は、大変意義のあることです。

インフルエンザの予防に効果が期待できるものに、ワクチン接種があります。

インフルエンザワクチンには、インフルエンザの発症を予防する効果と、発症しても重症化を防ぐ効果があります。2014年まではA型2種類・B型1種類の計3種類のインフルエンザウイルスに対して効果がありましたが、2015年からは、A型2種類・B型2種類の計4種類のインフルエンザウイルスに対応しています。ワクチン接種後2週間目頃から、5ヶ月間程度効果が持続するとされていますので、12月頃までに接種を完了することをおすすめします。

当院でも、インフルエンザワクチン接種を行っています。高校生以上の大人の方は、接種できます。広島市にお住まいの65才以上の方や60～64才で、心臓・腎臓・呼吸器に大きな病気をお持ちの方は、インフルエンザワクチン接種費用が助成されます。インフルエンザワクチン接種には、予約が必要ですので、詳しくは、外来受付まで、お問い合わせください。



日常生活でできる予防法として

- 栄養と休養を十分取り、抵抗力を高めておく
- 室内を適正な温度と湿度(50%以上)に保つ
- 手洗いとうがいをこまめにする
- マスクで鼻やのどを守る
- 人ごみを避ける

まずは、インフルエンザにかからないように、予防しましょう。



インフルエンザ 予防接種

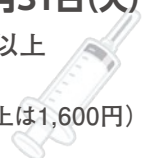
予約制

10月15日(土)～1月31日(火)

対象：15才(高校生)以上

金額：4,320円(税込)

(広島市在住65才以上は1,600円)



お知らせ

糖尿病食を実体験する会

～糖尿病食は健康食です～

管理栄養士の指導によるバランスの良い食事をお弁当形式で実体験する会です。

日時：11月19日(土) 11:30～13:30

場所：長崎病院ヘルスケアセンター 1F

講師：管理栄養士3名 対象者：どなたでも(ご自身の食事に興味のある方)

定員：25名(先着順) 参加費：700円(食事代として・当日徴収)

〆切：11月14日(月) 申込み先：長崎病院 外来受付

●お問い合わせ 長崎病院 栄養管理室 ☎082-208-5801(代)

生活習慣病予防教室

『健康寿命をのばすためにできること』

～生活習慣を改善しましょう～

日時：12月2日(金) 14:00～15:30

場所：三篠公民館

TEL&FAX 082-237-3077

演題：心筋梗塞などの心疾患予防について

講師：長崎病院 内科 原 均

三篠公民館に申込みが必要です。

外来担当医表

診療時間 午前8:30～12:00 / 午後2:00～5:30

		月	火	水	木	金	土		
午前	内科 【第1診察室】	住田		長崎	原	住田	長崎	原	
	内科 【第2診察室】	松本 (第1週)	原 (第2・3・4・5週)	片倉	向田	熊谷	北垣内	住田 (第1・3週)	向田 (第2・4・5週)
	皮膚科・熱傷 【第3診察室】	入福		身原	身原	身原	身原	身原 (第1・3・5週)	高萩 (第2・4週)
午後	内科 【第1診察室】	北垣内		向田	片倉	向田	熊谷	片倉 (第1・3・5週)	熊谷 (第2・4週)
	内科 【第2診察室】	松島 【神経内科】				北村 【神経内科】	箱田 【リュウマチ・痛風】 (隔週)*		
	皮膚科・熱傷 【第3診察室】	浪花				鍋島	大谷 熱傷のみ		

○熱傷(やけど)は全日診療しています。皮膚科は■で塗ってある日のみです。【 】は専門外来です。

*診察週が変動しますので事前にお問い合わせください。

○都合により急遽担当医が変更する場合がございますので、お問い合わせください。電話082-208-5801 外来受付まで

2016年11月現在

■長崎病院のめざす〔地域医療〕〔包括医療〕

長崎病院ヘルスケアセンター
(人間ドック・健診施設機能評価認定優良施設)

☎082-208-5791(代)

内科(循環器・呼吸器・糖尿病など)

皮膚科・熱傷センター

☎082-208-5801(代)

リハビリテーション

(理学療法・作業療法・言語療法)

☎082-208-5801(代)

トータルヘルスセンター HOPE

(厚生労働省指定 運動療法施設)

☎082-238-1756

広島市中広地域包括支援センター

☎082-509-0288(担当:佐古・中村・中本)

居宅介護支援センター

☎082-230-8181(担当:滋野)

訪問看護ステーション ながさき

☎082-230-8183(担当:久保田)

グループホーム

あいあいホームながさき

☎082-532-6636(担当:萩原)

デイサービスセンター

ほほえみながさき

☎082-532-6630

(担当:安永・横地)



医療法人 厚生堂
長崎病院

〒733-0013 広島市西区横川新町3番11号

JR横川駅 南口より西へ徒歩3分、
西区民文化センター向い

駐車場完備

TEL 082-208-5801(代)

FAX 082-208-5821

診療時間 午前8時30分～12時/午後2時～5時30分 休診日 日曜日・祝祭日

ホームページ <http://www.nagasaki-hp.jp>

長崎病院 広島

検索

