

# ゆとり

## TOPICS

TOPICS 1

“ロカボ”とは？

TOPICS 2

関節リマウチについて

TOPICS 3

インフルエンザ予防接種のご案内



TOPICS 1

## “ロカボ”とは？



スーパーやコンビニなどで、このマークを見かけたことはありませんか？これは、食・楽・健康協会が掲げている、**おいしく、楽しく食べて、健康**になっていただきたいという理念のもと、「**おいしく楽しく適正糖質＝ロカボ**」をさらに普及させていくために作成されたマークです。



ロカボとは、極端な糖質制限ではなく、健康を目指した“ゆるやかな糖質制限”のことをいいます。普段の生活にロカボ食品を取り入れてみましょう。



当院では産婦人科のおやつに低糖質のナッツやアーモンドなどロカボの商品を提供しています。



当院の売店でも取り扱っておりますので、覗いてみてくださいね。



## 関節リウマチとは

何らかの自己免疫的機序（※1）によって起こる、慢性的な経過をたどる関節炎を中心とした膠原病です。炎症をきたす場所は滑膜が多く、滑膜の炎症が進行することで軟骨や骨の破壊が起こり、最終的には関節の破壊をきたします。手指や足指などに腫脹、疼痛や朝のこわばりによって初めて自覚されることが多く、進行に伴い股関節の炎症や全身症状が目立つようになります。

膠原病の中でも頻度の多い疾患で、特に30～50歳代の女性で発症が多いのが特徴です。

## 症状について

## ●関節症状（代表的な変形など）



ボタン穴変形



スワンネック変形



MCP関節

尺側偏位

## ●関節外症状

**全身症状：**慢性的に炎症が続くことによる、発熱、全身倦怠感、疲れやすさ、貧血、食欲不振、体重減少

**眼：**強膜炎や角膜炎

**皮膚：**皮下結節（リウマトイド結節）

**呼吸器：**肺炎

**心臓：**心外膜炎

**腎臓：**機能障害

**神経：**手根管症候群



実際のリウマトイド結節

皮下結節はリウマチ患者の約25%にみられます。特に肘や膝の前面や後頭部など、圧迫されやすい部位に生じます。

痛みはなく、弾力性がある腫瘍です。

リウマチによる炎症が強いと出現しやすく、炎症が落ち着けば消失します。

（※1）体の中には、細菌やウイルスなどに対抗するために免疫反応がありますが、この免疫システムに異常が起こり病気が出現することがあります。病気の発生に生体の免疫システムが関連している可能性がある場合に、免疫学的機序といいます。自己の体に対して免疫が働くので、自己免疫ということもあります。



## ●診断

血液検査・画像検査に加え、症状の有無など総合的に判断します。

### <血液検査>

- ・自己抗体：リウマトイド因子や抗CCP抗体など
- ・炎症反応：赤血球沈降速度など

### <画像検査>

- ・レントゲン

手足を撮影し、骨表面の状態（欠けていないかや骨びらん、関節の隙間の広さなど）を確認

## ●治療

基本療法・薬物療法・リハビリテーション・手術です。症状や進行具合に合わせて選択します。関節破壊が起こると元に戻せないため早期診断・早期治療が重要です。

### <基本療法>

病気の理解と適度な運動、食生活などの規則正しい生活を送ります。

### <薬物療法>

治療の中心的存在です。リウマチによる関節の炎症や破壊を抑え、寛解を目指す目的で行います。

### <リハビリテーション>

関節の機能維持（可動域および筋力）を保つことを中心に装具などを使用することもあります。

### <手術>

薬物療法やリハビリテーションを行っても関節の変形等による関節障害が残ってしまう場合に選択します。人工関節置換術や滑膜切除術、関節固定術など状態の合わせて行われます。

## ●経過

治療開始の経過として、4つのパターンに分かれます。

### <1. 進行型>

現在の治療では改善せず、悪化し続ける

### <2. 多周期増悪型>

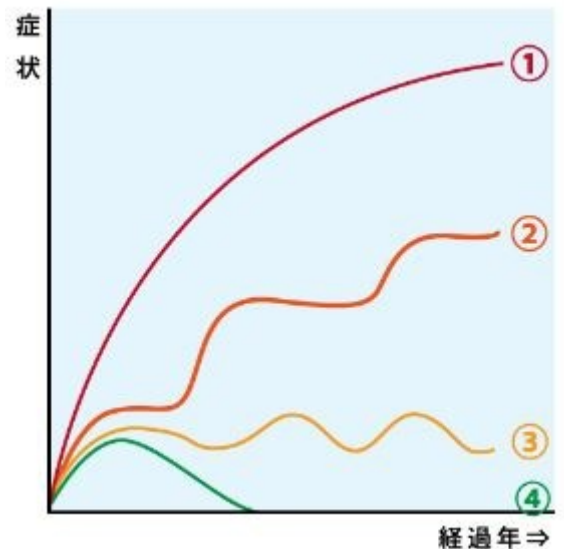
治療効果が無いわけではないが、徐々に悪化する

### <3. 多周期寛解型>

症状が良くなったり悪くなったりを繰り返し徐々に改善する

### <4. 短周期型>

一度症状が出た後、治療により改善する



<当院整形外科の非常勤医師紹介>



### 望月 猛 先生

担当科：整形外科

担当日：毎週木曜日

所属：鎌ヶ谷総合病院

### ◎先生からの一言

手術を検討されている患者様、リウマチや変形などの関節疾患でお困りの患者様は、整形外科をご受診ください。

当院では、**9月25日(月)**より  
インフルエンザワクチン予防接種の予約を開始しました。  
※接種を希望される方は**事前の予約**が必要となります。

### ●接種期間

2023年10月17日(火)～終了日未定

※ワクチンの入荷状況等、在庫が無くなり次第終了となりますのでお早めのご予約をおすすめします。

### ●接種日

【火曜日・水曜日・木曜日 14:00～16:45】

【土曜日 9:00～10:00】

### ●予約方法

■来院の場合…「総合受付」スタッフに直接お申し出ください。

【対応時間】 月曜～金曜：14:00～16:30

■電話の場合… 予約専用ダイヤル ☎ 0479-22-8958

【対応時間】 月曜～金曜：15:30～16:30

※当院に受診歴のある方は患者番号をお伝えいただくとスムーズにご予約できます。

### ●接種料金

【一般】3100円      【学生】2500円      【1歳から中学生】2000円

※高校・専門・大学生の方は受付時に必ず学生証の提示をお願いします。

### ●助成金

■銚子市在住の方

●助成期間：2023年10月1日～2023年12月31日

●対象者・助成額：65歳以上、60歳～64歳の身障1級 . . . 1000円

1歳～中学生（期間中に1度に限り） . . . 2000円

※市から郵送された「助成券」を接種当日にご持参ください。

■銚子市以外の方

●助成制度に関しては、各市町村の施策に基づきます。

●助成制度を受ける場合、予診票を必ずご持参ください。

### ●その他

■インフルエンザワクチンと新型コロナワクチンを同時期に接種する方へ

厚生労働省より、新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンの同時接種は可能であると認められております。その他ワクチンとの同時接種についてのご質問は、事前にお問い合わせ頂くか厚生労働省の取り扱い等をご確認ください。