

ご自由にお持ち帰り下さい。



MY HOME DOCTOR

2011年
8月号

生きがい

医療法人 西福岡病院



散歩道 街なかの場

姪浜駅から西へ約一軒ばかり、十郎川のほとりにある生コンクリート工場。最近では街中がどこも商業施設ばかりになって行くのに、こうした「物づくり」の現場が頑張っているのは、心強くてたのしい。



健康 随筆

「旅と健康」

権藤 与志夫
（こんどう よしお）

「旅に病んで夢は枯野をかけめぐる」。これは松尾芭蕉生前最後の俳句。

旅に三楽ありと言われます。旅に出る前の楽しみ、旅の中での楽しみ、さらに、帰ってからの楽しみというわけです。これらの三楽の中味については皆さんの解釈に委ねましょう。



私がここで申し上げたいのは、実は三楽ではなく、三苦の方です。楽あれば苦あり。旅は楽しいばかりではなく苦しいこともいろいろあります。第一はやはり病苦。私は専門がアジアの学校調査。毎年のように出かけますが、その度に病気をしました。韓国とタイでは入院をし、ベトナムでは発熱のため急ぎ帰国しました。シルクロード調査では同行の医師の世話になりました。旅の第二の困難は言葉の問題。英国に留学した時、ロンドンから汽車でバーミンガムに行こうとしたところ、バーミンガムの発音が駅員に通じなくて慌てたこともあります。

旅から得た教訓は、旅は教師ということ。失敗の経験に学んで、自分にあった健康法を工夫することになります。その実績はと言えば七十点という所でしょうか。（それは甘いと側で誰かが言っています。）

長期、短期合わせて五十回はアジアに出かけましたが間もなく八十三歳になります。言い残しましたが第三の苦はお金の問題。これは個人差が大きいので後日にゆずらせて頂きます。

（九州大学 名誉教授）

西福岡病院の理念

私たちは、医療の基本に則り、更なる研鑽につとめ、常に地域の人々の立場に立った病院づくり、最適な医療提供を目指します。

特集

関節リウマチ（6月の健康講話より）

整形外科
医師 高比良 知也
たかひら ともなり

関節リウマチとは？

関節リウマチは体のあちこちの関節に炎症が起こり、関節が腫れて痛む病気です。進行すると関節の変形や機能障害が起こります。人口の0.4～0.5%、30歳以上の人口の1%にあたる人がこの病気にかかるといわれています。どの年齢の人にも起こりますが、30歳から50歳代で発病する人が多く認められます。男性より女性に多く認められます（約3倍）。女性の場合には出産後や閉経期前後に多く見られます。

リウマチの原因はまだはっきりとはわかっていません。遺伝子の何らかの異常か、感染した微生物（ウイルスや細菌）の影響か、あるいはこの両方の組み合わせによって起こるのではないかと考えられています。原因がわかりませんのでこれを予防することはできません。



◆ 関節リウマチのメカニズム

関節リウマチに特徴的な腫れと痛みは、免疫機構に異常が生じ、その結果関節に炎症が起こって生じるものです。免疫機構とは体内に侵入してきた微生物などの外敵を攻撃し排除するシステムで、人間が生まれながらに持つ性質です。ところが何らかの原因でこのシステムに異常が生じることがあります。その結果、免疫機構が自分の体の成分や組織を外敵と誤り攻撃して排除しようとしめます。このように免疫機構と正常な組織との間に争いが起こると、炎症とともに関節が破壊されるのです。こうした現象が関節に起こる病気が関節リウマチです。関節で炎症が続くと、関節の中にある滑膜（まく）という組織に血管や細胞が増えて、滑膜が厚く腫れてしまいます。腫れあがった滑膜はやがて骨の軟骨部分や靱帯を破壊し、進行すれば骨まで破壊してしまうのです。

◆ 「関節リウマチかな」と思ったら

関節リウマチの症状はさまざまで、特に発病初期には個人差が大きいで

● 表1：関節リウマチの診断（アメリカリウマチ学会、1987）

(1) 1時間以上続く朝のこわばり
(2) 3個以上の関節の腫れ
(3) 手の関節 (手関節、中手指節関節、近位指節関節)の腫れ
(4) 対称性の関節の腫れ
(5) 手のエックス線写真の異常所見
(6) 皮下結節
(7) 血液検査でリウマチ反応が陽性

◆ 上記の7項目のうち4項目以上満たせば関節リウマチと診断します。ただし、(1)から(4)までは6週間以上持続する必要があります。

す。また、関節リウマチ以外にも関節の痛みを伴う病気は沢山あります。そこで、関節リウマチは様々な診断の基準を用いて診断することになります。最近アメリカとヨーロッパのリウマチ学会が共同で新しい基準を定めましたが、現在でもよく使われているのは20年以上前にアメリカで作られたものです（表1）。診断基準にもあるとおり、リウマチの診断には患者さんの症状とともに採血の結果も重要になりますのでリウマチが気になる方は整形外科や膠原病内科を受診してください。

地名の由来

一四〇話

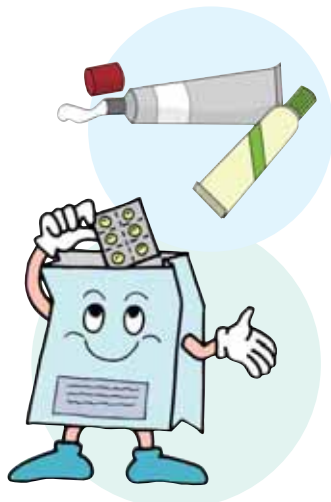
生ノ松原

その後

飯田 良三

当院高台から見る生ノ松原、博多湾、能古島を借景にした風景は普段勤務する者でも風光明媚であり、この絶景を生かして一つの目玉に、もっと患者さんを入院させる方法を考えても、と日頃から思っている。

50年位前、私がこの松原の中にあった結核研究所に勤務していた頃は松林も、もっと広く松そのものも大木が多く広がった。九大の演習林で自動車社会をはじめ都市化の波はこの松を痛め、広さも植林もいまでは当時の半分の位であろう。先日、元九大結研の前を通ったら松変じて楠木になっていた。エコブームの折からこの松原を再生し



関節リウマチの治療

前述したとおり、関節リウマチの原因は不明なので、原因をとりのぞく根治療法は今のところ期待できません。しかし、症状を緩和するために従来から種々の薬剤が使用されています。具体的には非ステロイド性消炎鎮痛薬（ロキソニン、セレコックスなど）、副腎皮質ステロイド（プレドニンなど）、抗リウマチ薬（リウマトレックス、アザルフィジン、リマチルなど）などの内服薬を組み合わせで使用しています。関節リウマチに最近用いられるようになった薬剤に生物学的製剤というものがあります。生物学的製剤とは化学的に合成したものではなく、生体で作る物質を薬剤として使用するもので、現在のところ4種類の薬が発売されています。生物学的製剤は、関節破壊の進行を強力に抑制し、将来起こってくる関節の変形や機能障害の可能性を大きく抑えることができます。従来の消炎鎮痛剤やステロイドは、炎症や痛みは抑えても関節破壊の進行を止める作用はありません。このように非常に効果の高い生物学的製剤ですが、値段も非常に高価で治療費は3割負担の方で年間50万円前後かかります。また、リウマチのお薬は従来のお薬、生物学的製剤ともに副作用が比較の出やすいため、定期的に採血や胸部レントゲンなどの検査を行うことが大切です。

◆ リハビリテーションで症状を軽減

疼痛や腫脹の軽減のためにリハビリテーションも大切な役割を担っています。物理療法は温熱や光線などの物理的エネルギーを利用して治療を行う手段です。運動療法は関節可動域の獲得、筋力増強、傷んだ関節の修復のために行われます。傷んだ関節があるのに運動負荷をかけることは逆効果のように思われますが、関節軟骨の新陳代謝に必要な栄養は関節を運動させることによってはじめに関節へ届けられる仕組みになっています。したがって傷んだ関節を修復させるためには運動が必要となります。作業療法は作業訓練を通じて社会復帰を図るためのものです。低下した関節機能の代償や疼痛関節軽減を図るため、



◆ 手術療法の相談も

近年の薬物療法の進歩によって、関節リウマチと診断されてから手術までの期間は以前と比べ延びていることが最近の疫学調査からも明らかになっています。しかし、まだまだ関節障害のため手術が必要な患者さんも大勢いらっしゃいます。手術療法も近年目覚しく進歩しています。薬物療法などを駆使して快適な日常生活を過ごせるよう最大限の努力を払うべきことは言うまでもありませんが、万策尽きて関節障害のため日常生活に支障をきたした場合には、手遅れにならないうちに手術療法というオプションについても専門医と相談すべきだと思います。

たい。30年位前にかなりの松枯れがあり、一時持ち直したが最近またまた枯松が目立つようになった。

松林は、その地面を清掃しておかないと次第に様変わりしていく。現在の管轄は3割が市、あとは九大のものらしいが、金目当ての世界文化遺産なんかより、先ずは足元の工口福岡の管理が先ではなからうか？生ノ松原集落から小松原に向かう取り付け道路脇は、何時の間にかハゼの木が多くなり、秋のその紅葉は綺麗だがこれは管理不十分の副産物である。あと50年もすれば松は消滅するのでは？

地面を綺麗にし植林すればよい。そうしないと地名も生ノ松ならぬ、死ノ松原になる。そんな松原の上にある病院だったら当院もたまったものではない。松原の守護神寺岐神社の寺岐真根子命も泣いているだろう。

（西福岡病院非常勤顧問）

今月の街の行事予定

西 陵 公 民 館 ☎092-891-6342

夏休み子ども教室



紙粘土でハムスターを作ろう

たのしみのびのび絵を描こう



日 時 8月6日(土)13:00~15:00

日 時 8月18日(木)・25日(木)

◎ 場所 西陵公民館

◎ 場所 西陵公民館

◎ 指導 粘土工芸講師(西陵公民館サークル)

◎ 指導 子ども絵画教室講師(西陵公民館サークル)

◎ 材料費 450円

◎ 材料費 100円

★持ってくるもの/手ふき

★持ってくるもの/クレヨン・絵の具セット

持ち帰り用トレー

*幼稚園生・低学年児童は保護者同伴でお願いいたします。

*小学校低学年までは保護者同伴でお願いいたします。

*幼稚園生・低学年児童は保護者同伴でお願いいたします。

～いずれもお申し込みの上でご参加ください。～おまちしています。

高齢者教室

日 時 8月25日(木)13:30~15:00

◎ 場所 西陵公民館

◎ 指導 地域保健福祉課 保健師

保健師さんの血圧測定・健康相談もあります。

今回だけのご参加も大丈夫です。

～認知症予防～
頭と体のトレーニング

詳しくは公民館にご確認ください。

健康講話

《今月のテーマ / 放射線とは(医療ひばくについて)》

と き 平成23年8月27日(土)
午前10時より午前11時まで場 所 医療法人西福岡病院
本館3階会議室

☎ 092-881-1331

住 所 西区 生の松原3-18-8

講 師 当院放射線科長 山中 知愛

会 費 無料

★ご参加は全く自由ですので、どうぞお気軽にお越し下さい。

お問い合わせ先

医療法人 西福岡病院 総務課 ☎092-881-1331

外 来 診 察 表

診療科目	月 曜 日		火 曜 日		水 曜 日		木 曜 日		金 曜 日		土曜日
	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前	午 後	午 前
内 科		児玉(3休診)	児玉			濱本		濱本		濱本	交代
内 科	呼吸器内科	原田 原田(15時まで)	原田 原田(15時まで)	原田 原田(15時まで)	原田 原田(15時まで)	原田 原田(15時まで)	原田 原田(15時まで)	原田 原田(15時まで)	廣田		
	消化器内科	平山	高野	高野	米嶋		高野	高野		角田	
	循環器内科	國武	國武	國武	國武(1・3・5)	國武			國武	國武	
	糖尿病内科	安藤(文)/山田	安藤(文)/山田	宮本(5休診)	安藤(文)/宮本		安藤(文)/宮本		安藤(文)	山田	
神 経 内 科	非常勤	松尾	松尾	松尾	松尾		松尾	松尾	松尾		
外 科	中垣(5休診)		非常勤		中垣(5休診)		中垣(1休診)		非常勤		非常勤
整 形 外 科	勝野(2休診)	高比良(5休診)	高比良(5休診)		勝野	高比良(5休診)	勝野		高比良(4休診)	勝野(1休診)	非常勤
泌 尿 器 科		非常勤		非常勤				非常勤			
皮 膚 科	八坂		八坂		八坂		八坂		八坂		
眼 科	非常勤(3休診)		非常勤(3休診)		非常勤		非常勤		非常勤		
耳 鼻 咽 喉 科	非常勤		森園/非常勤(3・4休診)		森園/非常勤(3休診)		森園/非常勤(3休診)		森園/非常勤(3休診)		森園/非常勤(2・4)
婦 人 科			非常勤								非常勤
緩和ケア内科			川上	川上					川上	川上	
禁 煙 外 来				國武(予約制)							

※ご質問は各科担当医あるいは外来看護長、外来医長までおたずね下さい。

平成23年7月22日現在

※変更の場合がありますので、外来直通☎092-881-1371もしくは病院代表☎092-881-1331までおたずね下さい。

第10回 病院フェア

●日時 平成23年10月1日(土)

午前10時から午後4時

●場所 西福岡病院 正面玄関前広場

●内容 健康講話、骨密度測定、
血管年齢測定、バザー、
各種イベント、抽選会等

ご期待下さい!



★詳細については次回「生きがい9月号」にてお知らせします。

呼吸器教室 毎月 第1 火曜日 10:00~10:30

●開催日	●テーマ	●担当
8月2日(火)	環境を整え体力を維持しましょう	看護師
9月6日(火)	バランス良く食事をとりましょう	栄養士
10月4日(火)	感染予防について	看護師
11月1日(火)	楽な呼吸法を覚えよう	理学療法士
12月6日(火)	HOTについて	フクダ電子

●場 所 外来総合案内左手側奥(自販機コーナー付近)

※変更がある場合がございますが、上記のように予定しております。
参加無料、予約は不要ですのでお気軽にお立ち寄り下さい。●発行/ 医療法人
西福岡病院〒819-8555 福岡市西区生の松原3-18-8 ☎ 092-881-1331・FAX 092-881-1333
(事業者個別番号) <http://www.nishifukuhp.or.jp>