



JA静岡厚生連 健康をつくる情報誌

すてっぷ

2024

6

No.559

健やかな暮らしのために

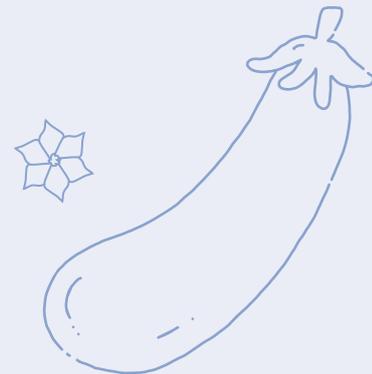


健康診断（静岡厚生病院）

特集

関節リウマチについて

静岡県農協健康管理推進委員会
静岡県厚生農業協同組合連合会





関節リウマチについて

清水厚生病院 リウマチ科 副医長 京田 俊介

はじめに

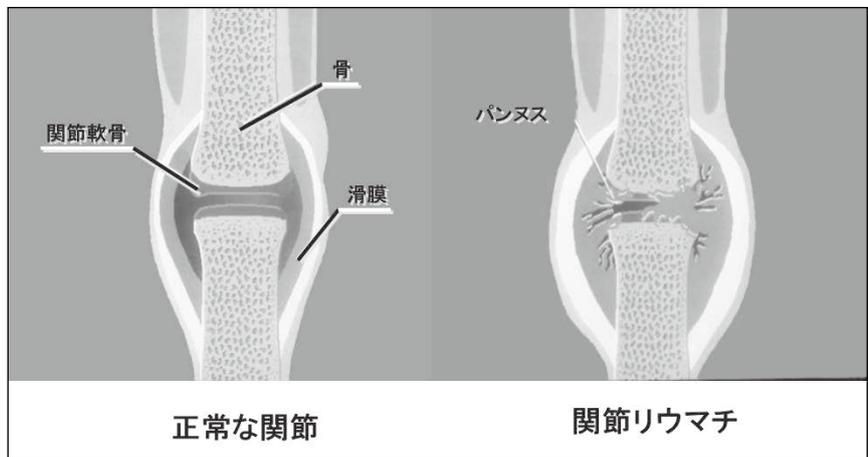
関節リウマチとは、免疫の異常を背景として関節の痛みや腫れが生じる病気です。進行すると関節の変形や機能障害をきたします。

「関節が痛いだけなら我慢して病院を受診しなくてもいいか」と考える方もいるかもしれませんが、ですが、未治療で放置していると関節の変形をきたします。変形すると元には戻りません。「ペットボトルのフタがあけられない」、「洋服のボタンがとめられない」、「歩けない」などは頻繁に耳にする患者さんの訴えで、日常生活や仕事に支障が出現し精神的・身体的・経済的に困っている患者さんは大勢います。

また、病気が進行すると関節以外にも症状がでることがあります。肺や心臓、眼、神経、血管、皮膚に障害をもたらし、命にかかわる場合もあります。関節だけの病気と甘く見ず、医療機関の早期受診が望ましいです。

歴史

リウマチの語源であるRheuma（ロイマ）は、ラテン語で「流れる」という意味があります。紀元前には「脳から液体が流れて関節に病気を起こす」と思われていたようです。歴史上、関節リウマチを初めて記載したのはランドレ・ボーベ（1772-1840）とされています。



ます。しかし、17世紀の有名な画家ルーベンス（1577-1640）の描いた絵画には関節リウマチを思わせる手指の変化がすでに描かれており、17世紀あるいはそれ以前にすでに存在していた可能性があります。

疫学

関節リウマチの患者さんは全国に約80万人いると推測されています。30〜50歳の発症が多く、男女比は1対3〜4と女性に多いです。高齢になって発症する方もいます。

原因

発症の原因は不明ですが、免疫の異常が関与しています。もって生まれた体質と、喫煙や歯周病などの環境要因があわさって発症すると考えられています。

症状

両手の朝のこわばりは特徴的で、さらに複数の関節に左右対称性に痛みや腫れが出現します。手や足の指、肩や膝の関節など、あらゆる関節に痛みや腫れを引き起こす可能性があります。また、37℃台の微熱や体重減少などの全身症状もよくみられます。さらに、進行した場合に多いですが関節以外の多臓器に障害が生じ、結果として死に至ることもあります。

診断

診断については、2010年に作成されたアメリカリウマチ学会・ヨーロッパリウマチ学会分類基準を参考にします。他疾患を否定した上で、腫れ

図1 新基準使用時のRA鑑別疾患難易度別リスト (2016.11.14修正)

関節症状を主訴に受診する患者集団における頻度、RAとの症状・徴候の類似性、新分類基準スコア振陽性の頻度などを総合して、新分類基準を用いる際にRAと鑑別すべき代表的疾患を鑑別難易度高・中・低の3群に分類した。疾患名は日本リウマチ学会専門医研修カリキュラムに準拠した。

鑑別難易度高: 頻度もスコア偽陽性になる可能性も比較的高い

鑑別難易度中: 頻度は中等または高いが、スコア偽陽性の可能性は比較的低い

鑑別難易度低: 頻度もスコア偽陽性になる可能性も低い

鑑別難易度	
高	1. ウイルス感染に伴う関節炎 (パルボウイルス、風疹ウイルスなど) 2. 全身性結合組織病 (シェーグレン症候群、全身性エリテマトーデス、混合性結合組織病、皮膚筋炎・炎、強皮症) 3. リウマチ性多発筋痛症 4. 乾癬性関節炎
中	1. 変形性関節症 2. 関節周囲の疾患 (腱鞘炎、腱付着部炎、肩関節周囲炎、滑液包炎など) 3. 結晶誘発性関節炎 (痛風、偽痛風など) 4. 脊椎関節炎 (強直性脊椎炎、反応性関節炎、炎症性腸疾患関連関節炎) 5. 掌蹠膿疱症性骨関節炎 6. 全身性結合組織病 (ベーチェット病、血管炎症候群、成人スチル病、結節性紅斑) 7. その他のリウマチ性疾患 (回帰リウマチ、サルコイドーシス、RS3PEなど) 8. その他の疾患 (更年期障害、線維筋痛症)
低	1. 感染に伴う関節炎 (細菌性関節炎、結核性関節炎など) 2. 全身性結合組織病 (リウマチ熱、再発性多発軟骨炎など) 3. 悪性腫瘍 (腫瘍随伴症候群) 4. その他の疾患 (アミロイドーシス、感染性心内膜炎、複合性局所疼痛症候群など)

腫脹又は圧痛関節数 (0 - 5点)		スコアー6点以上ならばRAと分類される。
1個の中～大関節**	0	*: MCP, PIP, MTP2-5, 1st IP, 手首を含む **: 肩, 肘, 膝, 股関節, 足首を含む ***: DIP, 1st CMC, 1st MTPは除外
2 - 10個の中～大関節**	1	
1 - 3個の小関節*	2	
4 - 10個の小関節*	3	
11 関節以上 (少なくとも1つは小関節*)	5	
血清学的検査 (0 - 3点)		低値の陽性: 基準値上限より大きく上限の3倍以内の値 高値の陽性: 基準値の3倍より大きい値
RF も 抗CCP抗体 も陰性	0	
RFか抗CCP抗体のいずれかが低値の陽性	2	
RFか抗CCP抗体のいずれかが高値の陽性	3	
滑膜炎の期間 (0 - 1点)		
6週間未満	0	
6週間以上	1	
急性期反応 (0 - 1点)		
CRP も ESR も正常値	0	
CRP か ESRが異常値	1	

や痛みのある関節数、血液検査(リウマトイド因子や抗CCP抗体、赤沈、CRP)、症状の持続期間(6週間以上か否か)を確認し、総合的に診断します。医師が患者さんに触れなければ診断できない方式となっています。また、他疾患の否定については専門的な知識や経験が必要であり、普段から関節リウマチの診療に慣れた医師でなければ診断は困難です。参考として、日本リウマチ学会による鑑別すべき疾患リストを記載しておきます(図1)。

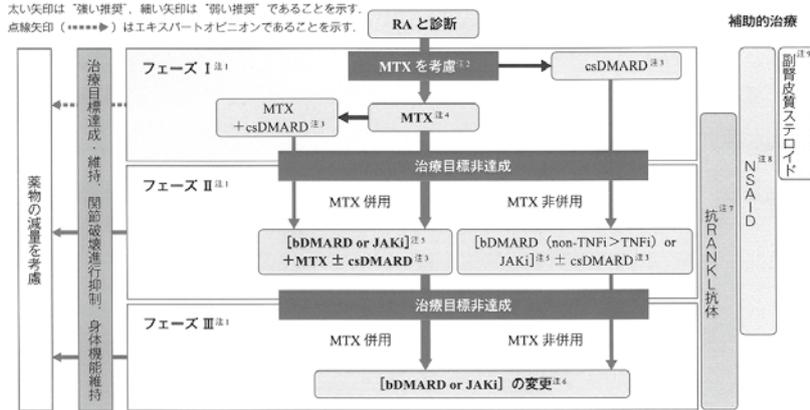
治療

治療としてまず薬物治療を行い、治療目標は寛解を目指します。寛解というのは関節の痛みや腫れがなく、関節が破壊されない状態のことをいいます。免疫の異常が背景にあるため、免疫の異常を制御して関節リウマチの病勢をコントロールします。

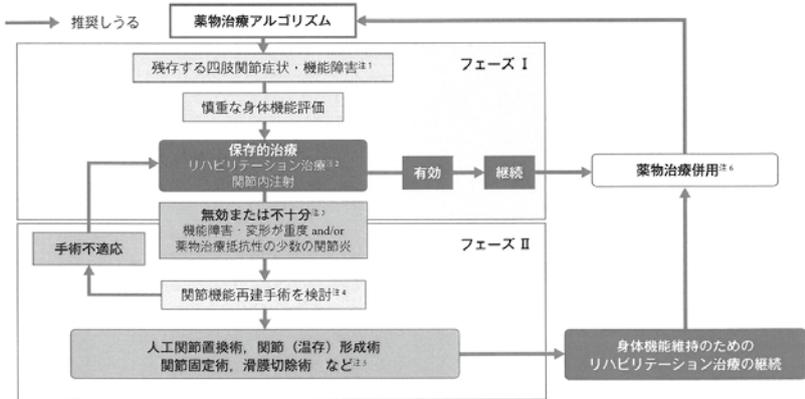
世界的に標準的な治療薬はメトトレキサート(MTX)という関節リウマチ薬物治療の中心と位置づけられている免疫抑制作用のある抗リウマチ薬です。特に使用できない理由がなければ第一に開始します。内服薬ですが、最近になって注射剤も使用できるようになりました。メトトレキサートにより、半数近くの患者さんが寛解に達します。ですが、メトトレキサートでは関節リウマチの病勢を抑えきれない場

関節リウマチ診療ガイドライン 2024 改訂 治療アルゴリズム

関節リウマチ診療ガイドライン 2024 改訂 薬物治療アルゴリズム



関節リウマチ診療ガイドライン 2024 改訂 非薬物治療・外科的治療アルゴリズム



合には、さらに生物学的製剤やJAK阻害薬の使用を検討します。JAK阻害薬は、関節リウマチによる関節の腫れや痛みなどの炎症を抑える作用があり、その効果は生物学的抗リウマチ薬とほぼ同等かそれ以上とされています。また、関節破壊の進行を抑える作用も生物学的製剤と同様に認められています。これらの使用により半数以上の患

者さんで寛解を得ることが可能になりました。国内では生物学的製剤は9種類あり点滴もしくは皮下注射製剤、JAK阻害薬は5種類あり内服薬です。患者さんそれぞれの事情と、薬剤の特徴を鑑みて治療薬を選択します(図2)。しかし、関節の変形が進行してしまつた場合には手術治療も検討されます。かつては有効な治療薬がなく、寛解に至る患者さんも少なかったよう

- 参考文献**
- 1) 日本リウマチ学会ホームページ
 - 2) 日本リウマチ学会関節リウマチ診療ガイドライン2024
 - 3) 厚生労働省ホームページ(リウマチ・アレルギー情報第6章)

関節リウマチにおいても大切なことは早期発見・早期治療です。発症した時点から関節の破壊がはじまります。少しでも早く診断を確定し、治療を導入することが鍵となります。25年前は有効な治療薬がありませんでしたが、治療は劇的に進歩し現在は多数の画期的な治療薬が存在します。関節リウマチかもと少しでも頭を過つた際には(特に女性)、早期に医療機関を受診することをお勧めします。

おわりに

関節リウマチは根治しないといわれる病気です。薬物治療を行うことによつて病気の活動性を抑えることは可能ですが、基本的には生涯にわたつて治療を継続します(まれに薬剤なしにできる患者さんもいますが)。

ちなみに、関節リウマチは根治しないといわれる病気です。薬物治療を行うことによつて病気の活動性を抑えることは可能ですが、基本的には生涯にわたつて治療を継続します(まれに薬剤なしにできる患者さんもいますが)。

アンケート

下のアンケートに答えて農協全国商品券をもらおう！
農協全国商品券は、県内ファーマーズマーケット等で使えます。

- Q1 本誌をどこで手に取りましたか**
1 病院 2 JA 3 その他 ()
- Q2 今月号でよかった記事は**
1 表紙 2 特集 3 連載 4 Q&A
5 News & Topics 6 レシピ
- Q3 読んでみたい記事は**
- Q4 ご意見・ご感想**

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

※ここで寄せられた個人情報は厚生連広報事業、記念品の発送以外には使用いたしません。

応募方法

422-8006 静岡市駿河区 曲金三ー八ー一
JA静岡厚生連 すてっぷアンケート 6月号係

1. 郵便番号
2. 住所
3. 氏名
4. 電話番号
5. 年齢
6. 職業
7. アンケートの回答

《締め切り6月21日(金)》

メールでも受け付けております
メールの「件名」に「すてっぷアンケート6月号」と入れてください

Eメール：koho@kou.ja-shizuoka.or.jp

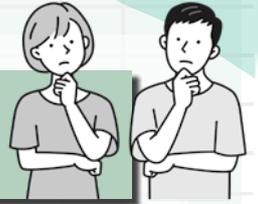




連載

皆さんからの質問、病院に聞いてみました

カロリーを控え、バランスの良い食事をするよう、言われてしまいました。バランスの良い食事とは何ですか？



本所 管理栄養士 山口 友里

栄養バランスの良い食事とは

明確に定義はされていませんが「身体に必要な栄養素を過不足なく得ることができる食事」といえます。それぞれの食品に含まれている栄養素は、1種類ではありません。一つの食品ばかりを食べる等の偏った食事にはせず、多様な食品を組み合わせる食べ、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラルなど様々な栄養素をしっかりと摂ることが大切です。

栄養3・3運動を知っていますか？

『栄養3・3運動』は、健やかな毎日のための基本的な食生活のあり方を分かりやすく示したものです。「3・3」は「3食・3色」を意味していて「3食」はもちろん朝食・昼食・夕食の“1日3回の食事”をきちんと食べること、「3色」は毎食“3色食品群”の食品を揃えて食べること、を勧めています。

3色食品群とは (図1)

なんとなく聞いたことがあるという方も多いのではないのでしょうか？食品の見た目の色ではなく、食べ物に含まれる栄養素の働きの特徴によって「赤」「黄」「緑」の3つの食品グループに分類したものです。食事でのこの3色食品群をまんべんなく食べることが、栄養バランスが整う目安になります。

主食、主菜、副菜の揃った食事

3色食品群は大まかに「主食・主菜・副菜」に当てはまります。それぞれが別皿に盛られている定食型のイメージが強いかもしれませんが(図2)、一つの皿に盛り合わさった料理も主食と主菜の組み合わせかな？主菜と副菜かな？などと「揃っているか」を意識してみてください。

主食と主菜などの複合料理である麺類や丼物は、ご飯や麺の「黄の食品」と具材の「赤の食品」に偏りがちです。野菜の小鉢など副菜をプラスして「緑の食品」を取り入れましょう。単品料理は高カロリーなことが多いため、ご飯や麺の量を調整してカロリーを抑えましょう。



図1



図2

参考資料・引用

厚生労働省 e-ヘルスネット「食生活のあり方を簡単に示した栄養3・3運動」
健康長寿ネット「健康に良い規則正しい食生活とは」
協会けんぽ リーフレット「その食事、栄養バランスが偏っていませんか？」
農林水産省「栄養バランスに配慮した食生活にはどんないいことがあるの？」

次回のテーマは、「認知症について」です。

外来診療担当医師一覧表 (令和6年5月1日現在)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては一部診療科を除き休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

●JA 静岡厚生連 遠州病院

053-453-1111(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土			
内科 (予約制)	午前	1	脳神経 高橋(良)		脳神経 渡邊	脳神経 高橋(良)	脳神経 高橋(良)			
		2	呼吸器 金崎	呼吸器 貝田	呼吸器 加藤(真)	呼吸器 藤澤	呼吸器 伊藤(大)			
		3	消化器 高垣	消化器 森	消化器 大津	消化器 高垣	消化器 藤田(翔)			
		4	総合診療科		総合診療科		総合診療科		総合診療科	
		5		腎臓 島田		消化器 竹内(靖)	腎臓 渥美			
		6	循環器 磯垣	循環器 金	循環器 林	循環器 成瀬	循環器 川勝			
		7	内分泌 後藤	内分泌 鈴木(究)	内分泌 鈴木(究)		内分泌 鈴木(究)			
		8	膠原病 米澤		内分泌 伊藤(佳)	血液 竹下	内分泌 花井			
	午後	専門外来(予約制)	循環器 高瀬	腎臓 島田	循環器 高瀬	膠原病 小川	腎臓 渥美			
			腎臓 大橋	内分泌 花井	内分泌 後藤	内分泌 成島	ペースメーカー外来			
小児科 (予約制)	午前	1	三枝	三枝	東	三枝	アルキ-坂倉	交替制		
		2	小野	大庭	小野	小野	大庭	交替制		
		3	東	中川	大庭	中川	東			
	専門外来(予約制)	心理 山本中波多野	心理 川瀬本中	心理 田中波多野	心理 山本中波多野	心理 杉浦山本波多野	心理 山田本中波多野			
		感染症(第2PM)	宮入	乳児1ヶ月健診(14:00~15:00)	予防接種外来(14:00~15:00)	乳児健診(14:00~15:00)	神経発達(第2-4PM)	杉江		
			心理外来(第1-3AM)	櫻井	内分泌(PM)	三枝小野	腎臓(第3PM)	山本		
			心臓(第1-3PM)	石川		神経発達(第2-3-4PM)	平野			
	外科 (予約制)	午前	1		浅羽	米川	米川	浅羽		
			2	寺本	前田	前田	仙石	水谷		
			3	鈴木(正)		血管外科	鈴木(正)	血管外科		
4					呼吸器外科 野亦					
午後	専門外来(予約制)		人工肛門外来(第2)	人工肛門外来	乳腺外来	交替制	乳腺外来 竹林 人工肛門外来(第1-3-4)			
形成外科 (予約制)	午前	1	山田(萌)	山田(萌)		山田(萌)				
	午後	専門外来(予約制)		山田(萌)		山田(萌)				
整形外科 (予約制)	午前	1 初診	堀口	野崎	守屋	今田	竹内(祐)			
		2 再診	守屋	萩原	藤田(倫)	大石	野崎			
		3 再診	竹内(祐)	今田	堀口	萩原	藤田(倫)			
午後	専門外来(予約制)	大石(第2-4)		スポーツ外来(14:00~16:00)	鈴木(大)					
リハビリ科 (予約制)	午後		交替制(14:30~16:00)		交替制(14:30~16:00)					
脳神経外科 (予約制)	午前	1	難波		難波	黒住(第2-4)	難波			
	午後					山本(第1PMのみ)	橋本(PMのみ)			
精神神経科 (予約制)	午前	1			竹林(9:00~11:00)		竹林(9:00~11:00)			
	午後	1				物忘れ外来	大城			
(注1) 精神神経科：初診の方は、紹介のみ受診可(要予約)										
皮膚科 (予約制)	午前	1	石部	石部	石部	石部	石部			
		2	渋谷	渋谷	渋谷	脱毛外来(第1-3)	伊藤			
	午後	専門外来(14:00~16:30)	石部			渋谷	石部			
泌尿器科 (予約制)	午前	1	海野	海野	海野	海野	海野			
		2	北川	北川	北川	佃	北川			
耳鼻咽喉科 (予約制)	午前	1	濱田	濱田	濱田	濱田	濱田			
		2	別所	別所	別所	別所	別所			
	午後	専門外来		睡眠時無呼吸外来	補聴器外来(13:30~16:00)	補聴器外来(13:30~16:00)				
産婦人科 (予約制)	午前	1 産科	有澤	成瀬	鹿野	鈴木(留)	向(麻)	思春期外来(第1)		
		2 初診	向(麻)	鈴木(留)	有澤	鹿野	成瀬			
		3 婦人科	鹿野	有澤	向(麻)	成瀬	鈴木(留)			
	午後	1 産科	思春期外来	産後健診	交替制	産後健診	N I P T 外来			
3 婦人科			稲本		稲本					
眼科 (予約制)	午前	1	阿部		阿部	阿部	彦谷			
		2	原田	原田	原田	原田	原田			
	午後	再診のみ	原田		原田	阿部	原田			

<https://k-enshu.ja-shizuoka.or.jp/>

居宅介護支援事業所

☎053(401)0082

訪問看護ステーションときわ ☎053(401)0100

訪問看護ステーション夢咲

☎0537(73)1320

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。

土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	半田	半田	半田	田中(俊)	半田
		2	板谷	渡辺	渡辺		渡辺
		3	豊嶋	杉山	中根	豊嶋	板谷
		4	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	小澤(佳)	
	午後 13:30~15:00 (予約制)	渡辺	田中(俊) 小長井 (第1・3)	渡辺 豊嶋	田中(俊) 小澤(達)	禁煙外来 14:30~	豊嶋
神経内科	午前					鈴木	
小児科 ※11:00までの 受付です	午前	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	田中(敏)	
	午後	田中(敏) (乳児予防接種・ 1ヶ月健診)		乳児健診 (第2・4・5)	予防接種		
外科	午前	1	酒井 8:30~10:00 宮崎 10:00~	乳腺担当医 予約制	酒井	浅井 10:00~	河南
		2	河南	島村	水野	西村	水野
	午後			乳がん検診	乳がん検診		
整形外科 (予約制)	午前	1	天野	田村	田村 8:30~10:00	天野	田村
		2	加藤 8:30~10:30	天野 8:30~10:00		加藤 8:30~10:30	天野
リウマチ科 初診の方は 要予約	午前	1	松本	松本	坪井	松本	交替制
		2		加藤 10:00~		大久保 10:00~	
	午後	1				松本	
		2				大久保	
脳神経外科 予約お問い合せ 8:30~13:00	午前	橋本 8:30~10:30 中嶋 10:30~11:30	橋本	橋本	橋本	中嶋	
		午後			中嶋		
皮膚科	午前	岩崎	岩崎	岩崎	岩崎 9:00~	岩崎	
	午後	岩崎 14:00~16:00		岩崎 14:00~16:00 (予約制)	形成外科 (予約制) 14:00~	金沢 (第1・3) 小泉 (第2)	岩崎 14:00~16:00
泌尿器科 ※11:00までの 受付です	午前	西尾	西尾	速水		西尾	
耳鼻咽喉科	午前	1	大輪	大輪	大輪	大輪	大輪
		2		石田 9:00~		中安 9:00~	
	午後	1	大輪		大輪		大輪
産婦人科 (予約制) ※月・水曜日はF T 外来(予約制)を 通常診療と並行 で行っています。	午前	1	古川	中山	中山	古川	中山
		2	佐藤		角田		古川
		3	角田				
	午後	佐藤		角田	古川		
漢方内科 (予約制)	午前		中山/村田 (第3週)			中山/浅沼 (予約制) 8:30~10:30	
	午後			中山 14:00~16:00			
眼科	午前	佐野	佐野	佐野	佐野	佐野	
	午後(予約制)	佐野		佐野			

<https://ja-shizuokakosei.jp/>

居宅介護支援事業所

☎054(271)9580

訪問看護ステーション茶町

☎054(652)4611

● J A 静岡厚生連 清水厚生病院

054-366-3333(代表)

外来診療担当医師一覧表は変更となる場合がありますので、病院ホームページで確認してください。
土曜日につきましては全診療科休診といたします。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土
内科	午前	1	村瀬	田中	村瀬	寺井(雄)	村瀬
		2		成島	岡村	岡村	岡村
		3	森脇	交替制	森脇	森脇	森脇
		4	吉田	漆畑	吉田	漆畑	
	午後	1	森脇(予約制)		森脇(予約制)		森脇(予約制)
		2			岡村(予約制)		
3				林(予約制)			
小児科 9:00~			京極		京極		
消化器外科 乳腺外科	午前	1	知久(才)			知久(才)	知久(才)
		2	成島	松永	初診のみ 9:30~	松永	成島
	午後		検査		検査		
整形外科 リウマチ科	午前	1	西村	西村	京田	朝倉 9:30~	西村
		2	京田	峯岸	志村	東山 (第1・3・5週のみ)	高岸 9:00~ (月2回)
		3	大塚		大塚	大塚	大塚
		4	上原	遠藤	立岩	立岩	上原
形成外科	午後		鈴木 13:30~				
脳神経外科	午前				鯨島		
皮膚科	午前	水島	大塚	交替制	大塚	水島	
泌尿器科 9:00~	奇数週	宮下		迫		原田	
	偶数週	宮崎		蒲田		早川	
耳鼻咽喉科 月~金 9:00~	午前	1	平岡	平岡	平岡	平岡	
		2	大山	大山	大山	大山	
	午後	予約検査	新患/予約外来	予約検査	予約検査	予約検査	
婦人科	午前	鈴木	鈴木		鈴木	鈴木	
眼科	午前	1	佐久間	佐久間	佐久間	佐久間	
		2	浅井	浅井	浅井	浅井	
	午後	1	佐久間(予約制)	予約検査		予約検査	佐久間 受付13:00~15:00
		2					浅井 予約制

<http://www.ja-shizuoka.or.jp/k-shimizu/>

特別養護老人ホームいはらの里 ☎054(366)3653 居宅介護支援事業所 ☎054(366)3512
訪問看護ステーションいはら ☎054(366)3196

● J A 静岡厚生連 中伊豆温泉病院

0558-83-3333(代表)

診療科	診察室	月	火	水	木	金	土					
内科	午前	1	杉崎	安田	村田	福田	福田 (第1)					
		2	安倍	渡部	積	篠浦	名嘉原 (総合内科)					
		3				松島 (消化器内科)	積 (第3)					
	午後	1	村田				齋藤					
		2	出口									
外科・消化器	午前	佐藤	志賀	志賀		志賀	佐藤 (第1・3)					
整形外科	午前	1	牟田 (予約制)	中井	田村	牟田 (予約制・隔週)	中井 (第1)					
		2	中井			田村	田村 (第3)					
専門外来	午前	糖尿病・内分泌外来 交替制	リウマチ科 (膠原病内科)	渡部	脳神経外科 (頭痛・水頭症等)	池村	リウマチ科 (膠原病内科)	篠浦	リウマチ科 (膠原病内科)	齋藤 (受付~ 15:00)	もの忘れ 外来(予約制)	積 (第1)
		睡眠時無呼吸外来 佐藤	診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 8:30~ 受付時間 7:30~11:30		診察時間 9:00~ 受付時間 7:30~11:30					
	午後	内科・リウマチ科 (膠原病内科) 兼外来 (予約制)	村田 (受付~15:30)	脳神経外科	西岡	眼科	市川	リウマチ科 (予約制)	岡本	泌尿器科	森野	
		骨粗鬆症 (予約制) (第1もしくは第2)	牟田	皮膚科	早川	人工関節外来 (予約制)	勝部 (第1)	リウマチ科 (膠原病内科)	安田	手指整形外来 (予約制)	原 (第4) 市原 (第1もしくは第2)	
	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:00	診察時間 13:30~16:30 受付時間 8:00~15:30	診察時間 13:30~17:00 受付時間 8:00~15:00						

「人工関節専門外来の対象となる方」

- ・股関節や膝関節の病気があり、手術適応の方
- ・人工関節手術後の経過を見る方
- ・以前当院にて人工関節手術を受けたが、具合が悪い方

<http://www.k-nakaizu.jp/>

居宅介護支援事業所 ☎0558(83)1820 訪問看護ステーションなかいず ☎0558(83)1738

介護老人保健施設きよみの里 ☎054(369)7700 訪問看護ステーションきよみ ☎054(360)4101

Q&A

下肢静脈瘤についてよく耳に
します。症状や治療法を教え
てください。
(70代 女性)

下肢静脈瘤

(症状、原因、治療法)

下肢静脈瘤

血液の逆流により表面の静脈がこぶのように拡張・蛇行したもので、見た目以外に、下肢がむくんでだるくなる、夜間に足がつる、皮膚が炎症を起こして痒くなるなどの症状を起こす場合があります。静脈には多数の弁が付いており、血液が足側へ逆流しないように働いています。何らかの原因で弁が壊れると血液が逆流して下肢の静脈に圧力がかかり、血管が伸びて蛇行し、拡張してしまいます。妊娠、出産、長時間の立ち仕事などで弁が壊れることが一般的です。妊娠中の一時的な静脈瘤を除き、長い年月をかけて徐々に範囲が広

治療について

がり、大きくなるのが一般的で、通常、自然に治ることはありません。重力による血液の逆流が原因であるため、寝ている間や朝には症状が少なく、座ったり、立ったりしている時間が長くなる日中や夕方

に症状が強くなる傾向があります。治療は、弾性ストッキングによる保存的治療や、手術療法や硬化療法などがあります。良性疾患です

ので、必ず手術を受けなければいけないというわけではなく、一般的には、自覚症状が軽く、見た目も気にならない方には保存的治療で、自覚症状が強い場合や、見た目が気になる方には手術療法で治療します。

最近の手術治療は、局所麻酔下での焼灼治療や接着療法などが主に行われています。レーザーや高周波により血管を焼灼したり、接着剤により血管を閉塞させたりして逆流を止めます。いずれもカテーテルで血管の内側から治療を行います。

日帰り治療も可能ですが、当院

では、治療中の痛みを少なくするために静脈麻酔を併用したり、術後の内出血を少なくしたりするため、通常1泊2日で行っております。

最後に

比較的 low 侵襲で効果の高い治療が行えるようになりました。下肢静脈瘤でお悩みの方は、是非、遠慮無くご相談ください。

遠州病院 外科

鈴木 正彦

手術前



手術後



介護老人保健施設きよみの里

イチゴ狩り

4月25日 介護老人保健施設きよみの里の2階療養棟でイチゴ狩りを行いました。

石垣イチゴに見立てた手作りイチゴ狩りセットをテーブル上に用意し、利用者様に好きなイチゴを選んで収穫していただきました。施設内にいながらイチゴ狩り気分を味わうことができた利用者様から好評でした。



新任医師紹介 遠州病院

①氏名 ②出身大学 ③卒業年次 ④診療科・役職 ⑤認定医・専門医等 ⑥抱負



- 内分泌内科**
- イトウ ケイスケ
①伊藤 佳祐
②東海大学
③令和2年卒
④内分泌内科
⑥お役に立てるようがんばります。



- 内分泌内科**
- ナルシマ ユイト
①成島 唯人
②昭和大学
③平成27年卒
④内分泌内科 医長
⑥浜松での勤務は初めてとなります。みなさんのお役に立てるよう頑張りたいと思います。



- 内分泌内科**
- ホンマ ニイナ
①本間 新奈
②浜松医科大学
③令和3年卒
④内分泌内科
⑥日々の仕事に精進していきたいです。



- 小児科**
- ヒガシ シュンスケ
①東 駿祐
②浜松医科大学
③平成31年卒
④小児科 副医長
⑥浜松市の小児医療の一助となるよう尽力いたします。



- 小児科**
- ナカガワ ミズキ
①中川 瑞
②川崎医科大学
③令和3年卒
④小児科
⑥この遠州病院で周りの方々のお力をお借りしながら小児科医として成長できるよう学び診療を行っていきたく思いますのでよろしくお願いいたします。



- 外科**
- センゴク ヒロヤス
①仙石 浩康
②藤田医科大学
③令和3年卒
④外科
⑥半年間ではありますが、よろしく願いいたします。



- 整形外科**
- モリヤ ユウキ
①守屋 裕貴
②富山大学
③令和3年卒
④整形外科
⑥浜松市の医療に貢献できるようがんばります。



- 泌尿器科**
- ツクダ ケイスケ
①佃 啓輔
②岩手医科大学
③令和3年卒
④泌尿器科
⑥自分に出来ることを1つ1つ丁寧にいき着実にスキルを身に付けたいです。



- 耳鼻咽喉科**
- ベッショ ユウキ
①別所 佑樹
②浜松医科大学
③平成30年卒
④耳鼻咽喉科 副医長
⑥しっかりがんばります。



- リハビリテーション科**
- ヤマモト マリナ
①山本麻里奈
②浜松医科大学
③令和3年卒
④リハビリテーション科
⑥地域の皆様に貢献できるようがんばります。



- リハビリテーション科**
- サトウ ルミ
①佐藤 瑠美
②浜松医科大学
③令和4年卒
④リハビリテーション科
⑥研修医として2年間大変お世話になりました。リハビリテーション科でも引き続き頑張ります！



新任医師紹介

①氏名 ②出身大学 ③卒業年次 ④診療科・役職 ⑤認定医・専門医等 ⑥抱負

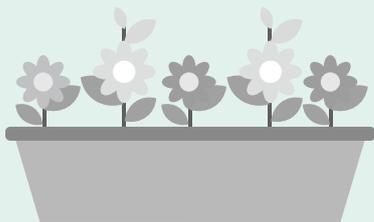
静岡厚生病院



内科
 タナカ トシオ
 ①田中 俊夫
 ②東海大学
 ③昭和58年卒
 ④内科
 ⑤日本内科学会認定医・指導医
 日本消化器内視鏡学会専門医・
 指導医 日本消化器病学会専門
 医・指導医 日本消化管学会胃腸科専門医・指
 導医
 ⑥これからもよろしくお祈いします。



外科
 シマムラ タカヒロ
 ①島村 隆浩
 ②香川医科大学
 ③平成6年卒
 ④外科 診療部長
 ⑤日本外科学会専門医、指導医・
 日本消化器外科学会専門医、指
 導医・日本消化器病学会専門医、
 指導医・日本消化器内視鏡学会専門医、指導医・
 日本大腸肛門病学会専門医、指導医
 ⑥皆様の力になれるよう努力します。
 よろしくお祈いいたします。



産婦人科
 フルカワ タクマ
 ①古川 琢麻
 ②浜松医科大学
 ③平成29年卒
 ④産婦人科 副医長
 ⑤産婦人科専門医・がん治療認定
 医・母体保護法指定医
 ⑥様々な婦人科疾患に寄り添った治療を目指し
 ます。何でもご相談下さい。

清水厚生病院



整形外科
 エンドウ レオナ
 ①遠藤 伶於奈
 ②北里大学
 ③平成30年卒
 ④整形外科 副医長
 ⑥地域医療に貢献し、親しみやす
 い診療を心がけてまいります。
 よろしくお祈い致します。



整形外科
 ウエハラ ノリヒロ
 ①上原 範大
 ②浜松医科大学
 ③平成31年卒
 ④整形外科 副医長
 ⑥地域医療に貢献し皆様の力にな
 れるよう頑張ります。よろしく
 お祈い致します。



整形外科
 シムラ ユウスケ
 ①志村 優介
 ②北里大学
 ③令和3年卒
 ④整形外科
 ⑥皆様の力になれるよう親身な診
 療を心がけて頑張ります。よろ
 しくお祈い致します。



リウマチ科
 キョウダ シュンスケ
 ①京田 俊介
 ②新潟大学
 ③平成31年卒
 ④リウマチ科 副医長
 ⑥スキルアップを目指して真摯に
 取り組みます。静岡のいい所を
 いっぱい見つけたいと思います。

中伊豆温泉病院



内科
 マツシマ エコウ
 ①松島 得好
 ②福島県立医科大学
 ③平成11年卒
 ④内科 診療部長
 ⑤日本リハビリテーション医学会専門医
 義肢装具等適合判定医
 上部消化管内視鏡スクリーニング認定医
 ⑥4月から赴任となりました松島と申します。
 地域の皆様により良い医療を提供していきたいと思
 います。
 どうぞよろしくお祈いいたします！



旬の食材レシピ

じゃがいもの梅和え

材料 (4人分)

- じゃがいも…………… 4個
- 大葉…………… 5枚
- 梅干し…………… 2～3個
- ゴマ油…………… 小さじ1
- 醤油…………… 小さじ1



作り方

- ①じゃがいもは皮つきのままラップに包み電子レンジ600wで5分加熱し、半分から1/4に切り、粗熱をとる。
- ②大葉は洗って水気を取り、千切りにする。梅干しは、種を取り除き包丁で細かくたたく。
- ③ボウルにじゃがいも、梅干し、大葉、調味料を加えてさっと混ぜ、盛り付けて完成。

1人分の栄養価

カロリー：84kcal たんぱく質：1.9g 脂質：1.4g 塩分：0.6g

過去のすてっぷで紹介したレシピをCookpadで公開しています。
二次元バーコードよりアクセスして、ぜひ、調理してみてください。



料理のポイント

あと一品何か欲しいと思ったときに家にある食材を使って簡単に作ることができます。

大葉をねぎに変えたり、海苔やかつお節を加えて和えてもおいしく召し上がれます。

梅干しを和える際は、少し水を加えてのばすと和えやすくなります。

遠州病院 栄養士 野澤知里



良い食材の見分け方

じゃがいもは品種が多く、主な成分はでんぷん質ですが、カリウムを豊富に含み、体内の余分なナトリウムの排出を促し、高血圧や腎臓病の予防に効果的です。

選ぶときは皮が薄くふくらした形で、あまり大きくすぎず、表面がなめらかでしっかりした重さと硬さがあるものがおすすめです。

光を避け、湿気の少ない冷暗所で保存しましょう。



JA静岡厚生連 教育指導専任主任
管理栄養士・野菜ソムリエ 山口 友里

JAとぴあ浜松ファーマーズマーケット 三方原店



店長 川原 秀樹さん

店舗情報

住所：浜松市中央区根洗町1213-2
電話：053-414-2770
営業時間：9：00～18：00
(11月～2月は17：00まで)

定休日：年中無休（年末年始を除く）



ファーマーズマーケット三方原店は、管内4店舗の中で最も広い売り場を誇り、年間約50万人のお客さまが来店します。また、三方原店の品ぞろえは、実に9割以上が地場の農産物。新鮮な野菜はもちろん、切花も豊富です。

この時期のお勧めは何といっても「三方原馬鈴薯」。赤土の台地が育んだ美しく白い肌と、ホクホクとしたなめらかな食感、日本一の品質を自負しています。贈答用として段ボール箱での地方発送も人気です。ぜひ、ご利用ください。