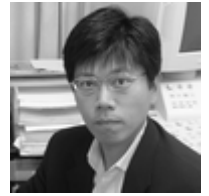




関節のあちこちが痛みませんか？

それってリウマチかもしれません！



医療法人社団 秀皓会 理事長 船本 全信

インフルエンザが猛威を振るっていますが、皆さん如何お過ごしでしょうか？ノロウイルスやインフルエンザ対策に、こまめな手洗いと塩水でのうがいをお勧めします。

さて、今回は関節リウマチ（以下「リウマチ」）について書いてみようと思います。リウマチは、免疫の異常により、主に手足の関節が腫れたり痛んだりする病気です。進行すると、骨や軟骨が壊れて関節が動かせなくなり、日常生活が大きく制限されます。また、炎症は関節だけでなく、眼や肺などの全身に症状が出現することがあります。リウマチの初期には、熱っぽい・からだがだるい・食欲がないなどの症状が続いたり、朝方に関節がこわばることがあります。更には、手指の「第2関節」より中枢側の関節が腫れ、やがて手首や肘・肩・足首や膝・股関節などの関節が腫れていきます。ちなみに、「変形性指関節症」という病気がありますが、多くの場合は手指の「第1関節」が腫れて痛む病気で、「第2関節」より中枢が腫れるリウマチとは異なります。発症のメカニズムとして、以下のことが考えられています。人の身体には、細菌やウイルスなどの外敵からからだを守るしくみ（免疫）があります。このしくみが異常を起こし、関節を守る組織や骨・軟骨を外敵とみなして攻撃し、壊してしまうのがリウマチです。こうした病気は、「自己免疫疾患」とよばれ、体質的にかかりやすい人が、何らかの原因によって発症すると考えられています。詳細は不明ですが、細菌やウイルスの感染・過労やストレス・喫煙・出産や怪我などがきっかけになります。また、リウマチが家系内で発症することもあります。一般にそれほど強い遺伝性はありません。日本のリウマチ患者さんの数は、70万人とも100万人ともいわれ、毎年約1万5000人が発症しています。全人口からみた割合は0.5～1.0%で、この割合は海外でもほぼ同じとされており、地域による大きな差はありません。年齢別では、30～50歳代で発症する人が多く、男女比では人口1000人あたり女性5.4人、男性1.1人と、女性に起こりやすい病気です。

全身症状ですが、リウマチには活動期とそうでない時期があり、活動期には、微熱・体重減少・貧血・リンパ節の腫れなどのほか、目や口が乾いたり、息切れ、だるさ、疲れを感じることもあります。関節症状として、朝のこわばり・手指の「第2関節」より中枢側の「左右対称性」の関節炎・腱鞘炎・関節変形などが見られます。

その関節の変化は以下のように現れます。骨と骨とをつなぐ関節の構造ですが、骨の表面にクッションとして存在する軟骨と、潤滑油としての関節液が存在します。その関節液は、滑膜（かつまく）でつくられますが、滑膜は、薄い膜と軟らかな組織からできています。これらは滑膜組織とよばれ、関節をくるむように包んでいます。リウマチによる炎症は、この滑膜組織から始まり、しだいに軟骨や骨に炎症がおよんでいきます。そのため、病気が滑膜組織にとどまっているうちに治療を始めれば、軟骨や骨が壊れるのを防ぐことも可能です。リウマチの早期発見・早期治療が大切な理由はここにあります。

リウマチの炎症が進行すると、滑膜組織からTNF α ・インターロイキン1（IL-1）・インターロイキン6（IL-6）といった炎症性サイトカイン（炎症を起こす物質）や、中性プロテアーゼなどの酵素・活性酸素・一酸化窒素など炎症を悪化させる物質が次々と生み出されるようになります。このうち、中性プロテアーゼは軟骨を壊すはたらきをします。

また、炎症性サイトカインは、骨を壊す役割をもつ破骨（はこつ）細胞のはたらきも活発化させます。壊れる骨の量が、日々新たにつくられる骨の量を上回ると、骨が壊れていってしまうのです。（続く）

【ふなもとクリニック エコー検査・食事相談予定】

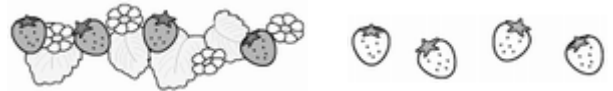
2月の予定

| | | |
|-------|---------|-------------------------------|
| エコー検査 | 井上先生 | 4(土)午後・6(月)午前・18(土)午後・25(土)午後 |
| | 杉山先生 | 10(金)・17(金)・24(金) |
| | 池田先生 | 14(火)・28(火) |
| | 山本先生 | 4(土)午前・16(木)午前/午後 |
| 食事相談 | 宮本管理栄養士 | 20(月) |



3月の予定

| | | |
|-------|---------|------------------------------|
| エコー検査 | 井上先生 | 未定 |
| | 杉山先生 | 3(金)・10(金)・17(金)・24(金)・31(金) |
| | 池田先生 | 14(火)・28(火) |
| | 山本先生 | 未定 |
| 食事相談 | 宮本管理栄養士 | 13(月) |



インフルエンザはやっていませんか？

今シーズンのインフルエンザは、昨年11月末から流行開始が発表され、早い時期から猛威を振るっています。インフルエンザになったら、学校保健安全法により「解熱後2日間は出席停止」に加え、「発症後5日間は出席停止」となります。会社によって出勤停止になる期間を設定している場合もあるので、社会人の方は会社に確認しましょう。治癒証明書や診断書が必要な場合はご相談下さい。

インフルエンザにかかったら、安静にして体を休めるとともに、他の人につさないようにすることも大切です。無理をしないで十分な睡眠、水分補給を忘れずに。



もし、家族に感染が確認されたら、家族内の感染を防ぐため、部屋を分ける、タオルの共用をしないように心掛ける。そして、外出後はうがい、手洗いを忘れずにしましょう。

ふなもとクリニック受付 川本

☆保険証提示のお願い☆



保険証が変更（負担割合変更も）になった場合は、変更後最初の受診時には、月の変わり目に関係なく必ずご提示下さい。

また、月1回の保険証提示にもご協力下さい。宜しくお願い致します。



マルチビタミン&ミネラル サプリメント

毎日の食事では不足しがちなビタミンやミネラルなどの栄養素補給にいかがですか？こちらのサプリメントの取り扱いを行っております。ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



- ◆ふなもとクリニック 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町7-13 tel.0798-81-1192
- ◆ふじもとクリニック 〒663-8165 西宮市久保町7-35 レインボー酒蔵通1F tel.0798-42-7692
- ◆居宅介護支援事業所・ヘルパーステーション 訪問看護ステーション・デイサービスセンター **ふくろう** 〒663-8165 西宮市甲子園浦風町6-20 tel.0798-40-9050(代表) 0798-49-7670(デイ直通)