



暑い夏はコロナ禍も一息の願いもむなしく、コロナと共存した厳しい夏がようやく去って季節は秋となりました。人々の行路に左右されず季節は移り行くものと改めて感じます。食欲、スポーツや芸術など秋の豊かさを享受するためにも、皆様には感染防止と体調管理をどうぞよろしくお願いいたします。本号も最後までご覧いただければ幸いです。



日本リウマチ財団登録理学療法士・作業療法士に3名認定されました



当院の理学療法士2名、作業療法士1名が、日本リウマチ財団登録理学療法士・作業療法士に認定されました。

関節リウマチは、関節が炎症を起し、軟骨や骨が破壊されて関節の機能が損なわれ、放っておくと関節が変形してしまう病気です。病気の進行によっては、さまざまな機能障害が起こる関節リウマチの患者様が、自分らしく生きるためには、家族や友人、職場の人など周囲の理解が欠かせません。関節の痛みや全身のだるさなどは見た目ではわかりにくい一方、病気が進行して関節の変形が起これば外観のことも大きな悩みを抱えてしまいます。

また、関節リウマチの活動性が寛解に至ったとしても、再び症状が悪化することもあります。

腫れて痛みの強い関節が放置されると、筋力が落ち、動きが悪くなり、関節変形が生じ、機能が低下します。その結果、日常生活に支障をきたし、家事や仕事が出来なくなる可能性があります。この失われた関節機能、日常生活動作、社会参加をとり戻す手段がリハビリテーションです。リウマチ患者様に対し、運動療法や体操指導、日常生活動作の練習、患者様教育、装具療法などを実施しております。これからも専門的な知識、技術を備え、リウマチ性疾患リハビリテーションを提供する理学療法士・作業療法士として患者や家族および他の医療職、多くの市民から信頼されるリウマチ性疾患に精通した理学療法士・作業療法士をスタッフ一同目指し貢献していきたいと思っております。(リハビリテーション科 進藤、森本、岡本)



外来担当表

		月	火	水	木	金	土
午前 (9:00~ 12:00)	整形外科 リウマチ科 リハビリテーション科	松原	奥田	松原	松原	奥田	
		福田		福田	篠原		
	一般内科 リウマチ科 (膠原病)	亀崎	塩沢	伊丹 亀崎	塩沢	塩沢	
午後 (15:00~ 18:00)	整形外科 リウマチ科 リハビリテーション科	奥田	福田	前田		奥田	
		富永 (手・足の 外科)	奥田 (痛み外来) ※完全予約制				
	一般内科 リウマチ科 (膠原病)	亀崎	塩沢		担当医		亀崎
午前 午後	内視鏡検査		関本 関本				

* 初診の方は、出来るだけ受付終了30分前までにご来院ください。

カルシウム強化と関節痛を予防する食べ物

関節痛は、気温が低く湿度が高いと痛みが強く出るため、お天気と深い関わりを持っていますが、関節軟骨を丈夫にする栄養素を普段から摂ることで、関節の変形を予防したり緩和したりすることが可能です。

関節軟骨に関わりのあるコンドロイチン・グルコサミン・オメガ3脂肪酸・・・よく耳にされるかも知れませんが、これらはサプリメントではなく食事からでも摂ることができます。

コンドロイチン・・・うなぎ・やまのいも・さといも・納豆・なめこ・オクラ

グルコサミン・・・うなぎ・干しエビ・やまのいも・オクラ・きのこ類

オメガ3脂肪酸・・・うなぎ・鮭・青魚・マグロ

その他に、良質なたんぱく質である大豆製品・卵・牛乳・肉類を組み合わせることでより栄養価の高いものとなります。関節痛は冷えも大きな要因となるので、血行をよくして温める生姜や唐辛子なども取り入れましょう。

写真の料理は中華風に味を付けていますが、高野豆腐を水にもどしてフードプロセッサーで細かくしたものや、ちりめんなど和の食材を使ってカルシウムやたんぱく強化をした卵炒めです。

もう1つの写真は、卵豆腐の中に絹ごし豆腐を入れて蒸し、その上にうなぎとオクラ置き、生姜を効かせたあんをかけています。

いつものお料理にもう1つ食材をプラスして、栄養アップを図りましょう！！(栄養科)



中華風卵炒め



空也蒸し生姜あんかけ

COVID-19とリウマチ治療について

Q：免疫抑制剤を服用しているとワクチンを接種しても効果がありませんか？

A：まだ新型コロナウイルスのワクチンができておらず、どのようなワクチンができるのかも不明な状態です。ワクチンができた際の接種については主治医に相談してください。またこれらの薬剤で多少免疫が低下するとしてもワクチン接種は受けたほうがよいでしょう。インフルエンザワクチンなどでアレルギーのある方は主治医にご相談ください。

Q：免疫抑制剤を服用しているとPCR検査や抗原検査の結果が変わってくることはありますか？

A：免疫抑制剤を服用していても、PCR検査や抗原検査の結果に影響することはありません。

Q：リウマチの患者は発熱したら普通の人よりも早く相談したほうがよいですか？

A：早く相談したほうが良いと思います。熱が2日以上続くようであれば電話で連絡してどのように受診したらよいか指示を受けてください



出典：日本リウマチ財団HP

お知らせ

- ◆ 次回リウマチケアサロンは、11月13日（金）15時より、Web会議サービスZoomを用いて開催いたします。参加ご希望の方は、info@mayflower-hp.jpまでご連絡ください。
- ◆ 当院のリウマチケア看護師をテーマにした論文「関節リウマチ患者の「心理的寛解」に向けたリウマチケア看護師の機能 ～患者面談記録を用いた質的内容分析～」平野泰子、上野かず子他が、日本伝統医療看護連携学会誌第1巻第1号pp41-pp49に掲載されました。

編集後記

今年のノーベル賞は、残念ながら日本人の受賞がありませんでしたが、人々を笑わせ、そして考えさせてくれる業績に対して贈られるノーベル賞のパロディ「イグノーベル賞」は14年連続の日本人の受賞となりました。今年は京都大学霊長類研究所の西村剛准教授の「ヘリウムを吸ったワニの鳴き声はどう変わるのか」という研究が音響賞を受賞しました。ヘリウムガス吸って変な声になるというだけでなく、「人間と同じ発声メカニズムを有している」とまじめな結論を示しています。といっても、ワニの鳴き声って元々はどんな声？右のQRコードの論文の最後に音声データがあります。普通の声2回+ヘリウム声2回収録されています（K.K）

