メイフラワー通信

Vol.36
2026年11月発行

木々の葉も色づき、秋の深まりを感じる季節となりました。朝晩の冷え込みが増し、体調を崩しやすい時期でもあります。衣服や食事に気を配り、規則正しい生活を心がけながら、健やかにお過ごしください。

関節の痛み、年齢のせいとあきらめていませんか？

朝、手がこわばる。膝が痛くて立ち上がりにくい。関節の腫れや痛みが続くーー。
関節の症状には、加齢に伴う変化や、免疫の働きが関係する病気など、さまざまな原因があります。今回は、よく耳にするOAとRAについてご紹介します。

OAとRAって、何のこと？

OA：変形性関節症

関節の軟骨などに変化が起こり、痛みや動かしにくさが生じる病気です。膝や股関節などに多く、動き始めや階段の上り下りで痛むことがあります。

RA：関節リウマチ

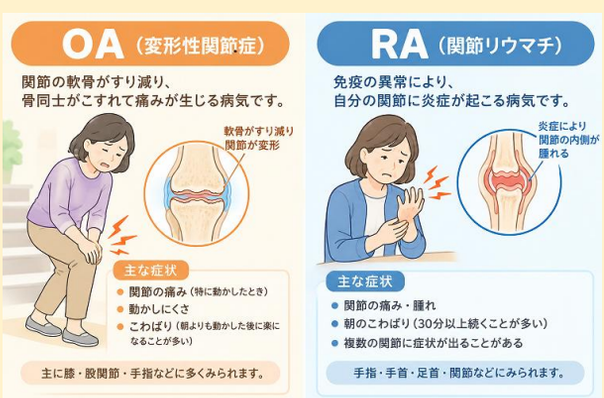
免疫の働きに異常が生じ、関節に炎症が起こる病気です。手指や手首などの腫れ、痛み、朝のこわばりがみられ、複数の関節に症状が出ることもあります。

見分けるポイントは？

OAでは、体重をかけたり関節を使ったりしたときに痛みが出やすい一方、RAでは、関節の腫れや朝のこわばりが続くことがあります。ただし、症状だけで区別することはできません。気になる症状が続くときは、自己判断せず医療機関にご相談ください。

治療は、症状や暮らしに合わせて

OAでは、運動やリハビリテーション、痛みを和らげる治療を行い、症状や関節の状態によっては手術を検討します。RAでは、炎症を抑え病気の進行を防ぐため、抗リウマチ薬や生物学的製剤、JAK阻害薬などを用いることがあります。いずれも、患者さんの状態や生活の目標に合わせて治療を選びます。
「年齢のせいだから」と我慢し続けず、早めに相談することが、動きやすい毎日を守る第一歩です。



当院ホームページをリニューアルしました。



7月末に当院ホームページをリニューアルしました。
スマートフォンにも対応しており、外来担当医や休診・代診のお知らせなどを、いつでもご確認いただけます。また関節リウマチについての解説も新しくなりました。ぜひこれまで以上にご活用ください。

外来担当表は裏面に記載しています

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	
		立　花		第2,4:荒木 第1,3,5:立花 ＊オンコール	齋　藤	立　花	
	一般内科 リウマチ科	小　林 （一般内科）	小　林 （一般内科） ＊オンコール	小　林 （一般内科）	松　原 （兼務）	小　林 （一般内科）	
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	立　花	齋　藤		奥　田	
			奥　田 （痛み外来） ※完全予約制				
	一般内科 リウマチ科	小　林 （一般内科）	小　林 （一般内科）	小　林 （一般内科）		小　林 （一般内科） ＊オンコール	
午前	内視鏡検査		名　田				
午後							

＊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。

食事から考える骨と関節の健康
～冬に向けて、毎日の食卓を見直してみませんか？

骨や筋肉、関節の健康を守るには、適度な運動に加え、毎日の食事も大切です。身近な食材を組み合わせ、バランスのよい食生活を心がけましょう。

● 骨を丈夫にする「カルシウム」と「ビタミンD」

カルシウムは骨の健康に欠かせない栄養素です。牛乳やヨーグルト、小魚、豆腐などを取り入れましょう。鮭などの魚、きのこ類に含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助けます。

● 筋肉を維持する「たんぱく質」

筋肉は、立つ・歩くといった日常の動作を支えます。肉、魚、卵、大豆製品などをしっかり食べましょう。寒い季節には、豆腐や鶏肉、野菜を使った鍋料理もおすすめです。

● 食事と適切な治療で健康づくり

関節リウマチや変形性関節症は、食事だけで治る病気ではありません。バランスのよい食事で全身の健康を保ち、関節の痛みや腫れが続く場合は、医療機関に相談しましょう。



編集後記

先日、「アートワイン」というワークショップに参加してきました。名画にペアリングされたワインを味わいながら、その絵を模写するというアート体験です。私が参加した回のテーマはゴッホ。3時間という時間の中で、ワインをゆっくり味わう余裕は残念ながらありませんでした（中にはおかわりまでされている方も！）。それでも、何とか作品を完成させることができました。ワインとのペアリングは十分に楽しめませんでしたが、達成感とのペアリングはしっかり実感できたワークショップでした。(K.K)

2026年11月発行　発行元：松原メイフラワー病院　〒673-1462　兵庫県加東市藤田944番地25
TEL：0795-42-8851（代）FAX：0795-42-8857
E-mail ▶ info@mayflower-hp.jp　　HP ▶ http://www.mayflower-hp.jp/