

# 四季

2017.9.15

vol. **38**

S h i k i

診療科紹介

P2.3 **関節リウマチ**

紙上クリニック

P4.5 **病院へ行こうと思うんですけど・・・?**

P6-8 **下肢静脈瘤について**

総合健診センター

P9 **光生会病院 リハビリテーション科**

P10 **赤岩荘 地域包括支援センター**

P11 **先端画像センターとエバグリーンから  
お知らせ**



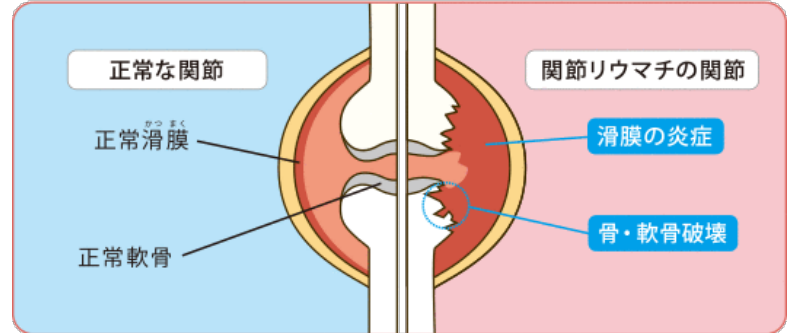


# 関節リウマチ

## 関節リウマチとは？

関節が炎症を起こし、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。腫れや激しい痛みを伴い、関節を動かさなくても痛みが生じるのが、他の関節の病気と異なる点です。現在日本には、70万人以上の関節リウマチ患者さんがいるといわれています。

図：関節リウマチの関節の変化



## リウマチの症状は？

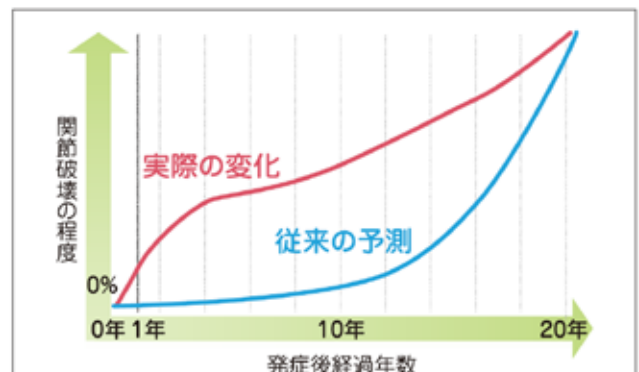
関節リウマチの症状は、朝起きてから30分以内くらいに最も出やすく、日中や夜は落ち着くのが特徴です。女性に多く、痛みや腫れの症状は手指の第2関節に出るのが典型的で、左右対称になりやすいことが知られています。しかし、典型例が当てはまらないケースもあるので、症状が気になる場合には早めに相談してください。



## 治療の時期は？

昔は治療法も限りがあり、つらい思いをされていた患者様も多くいました。しかし現在は新しい薬も次々と開発され、「寛解(リウマチ症状・兆候が消失した状態)」を目指し、さらに「寛解」を維持させる時代になってきています。

最近の研究では、関節破壊は、発症から1年以内が急速に進行することが明らかになりました。早期に発見して適切な治療を行えば、症状をコントロールして関節破壊が進行するのを防ぐことができます。



## 治療目標

- ①炎症を抑えること
- ②骨や関節の破壊を抑えること
- ③ごく普通の生活ができるようにすること

## 薬物療法

### 消炎鎮痛薬(NSAIDs)

関節の腫れや痛みを和らげる働きがあります。痛みをとる効果は早いです。炎症の進行や関節破壊を防ぐ効果はありません。副作用である胃潰瘍や十二指腸潰瘍に注意が必要です。



### ステロイド薬

炎症を抑える作用が強力で、関節の腫れや痛みを和らげる働きがあります。しかし、ステロイドを中止すると治まっていた関節の腫れや痛みが再発するため、一度使用し始めるとなかなか中止できません。ただし、抗リウマチ薬や生物学的製剤の効果が十分にみられたときは、ステロイドを中止することができます。ステロイドには感染症、糖尿病や骨粗鬆症などを引き起こす恐れがあるため、十分な注意が必要です。

### 抗リウマチ薬(DMARDs)

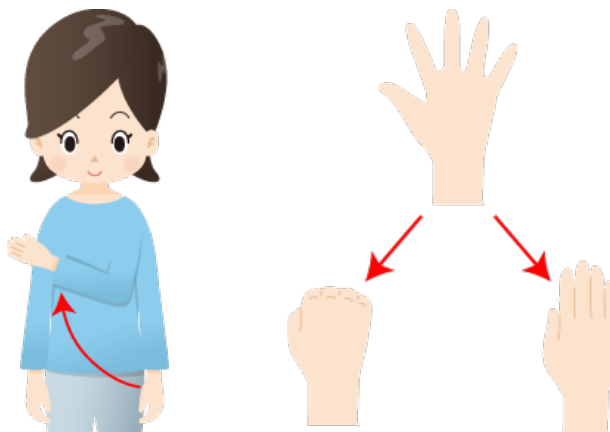
関節リウマチの原因である免疫の異常に作用して、病気の進行を抑える働きがあります。効果が出るまでに1ヵ月から半年くらいはかかるため、消炎鎮痛薬を併用することもあります。効果が不十分な場合には複数の抗リウマチ薬を併用したり、他の抗リウマチ薬に切り替えたりすることがあります。

### 生物学的製剤

炎症を引き起こすサイトカインであるIL-6やTNF $\alpha$ の働きを妨げ、関節破壊が進行するのを抑えます。注射(点滴または皮下注射)で投与します。皮下注射は患者さん自身で注射することができ(病院で注射することも可)、自宅などで注射することによって、通院回数を減らせるなどのメリットもあります。注射する際の痛みが少ないペン型の皮下注射もあります。免疫の働きが低下し、感染症(肺炎などの呼吸器感染症)にかかりやすくなることがあります。

## リハビリテーション

リハビリテーションには、関節の動く範囲を広げ、血液の流れをよくして痛みや筋肉のこわばりをとるための運動療法、患部を温めて痛みやこわばりを和らげる温熱療法などがあります。



## 手術療法

手術療法には、増殖した関節の滑膜を取り除く滑膜切除術、破壊された関節を人工関節に置き換える機能再建術などがあります。

イラスト・資料提供 中外製薬

関節リウマチは、早期に治療することが大切です。整形外科第一部長の米川正洋医師は、日本整形外科学会 リウマチ医の資格を有しており、豊富な経験をもとに患者様毎に最適な治療法を選択し、診療を行っております。関節リウマチでお悩みの方はご相談ください。



# 病院へ行こうと思うんですけど…？

GOSTARIA DE IR AO HOSPITAL, MAS...NAO SEI,VOU PENSAR MAIS UM POUCO.

## 外国人の困りごと、彼らへのサポート…ご存知ですか？

光生会内科外来金曜日午前担当、赤岩病院内科部長、京都大学非常勤講師 廣田直敷



略歴

1987年 産業医科大学卒  
 1991年 岡山大学大学院(医学博士)  
 1993年 米国ハーバード大学大学院(産業医学/国際保健修士)  
 1993年 トヨタ自動車専属産業医  
 1995年-2003年 トヨタ記念病院 海外渡航科 副科部長  
 2013年-2015年 トヨタ自動車 健康支援センター/国内海外支援G 主幹  
 2015年 光生会赤岩病院内科部長 京都大学大学院非常勤講師  
 労働衛生コンサルタント

趣味は大型バイク、55才から始めたピアノと家庭菜園です。現在、赤岩病院の空き地を開拓しレッドロックガーデンと名付け主にリハビリの先生たちと花と野菜を栽培する活動に取り組んでいます。

前回の紙上クリニックでは、健康で安全に旅行するためのヒントをお伝えしました。今回は、日本で暮らす外国籍の方たちが、病院受診されるときの問題とそのサポートについてコメントしたいと思います。

豊橋には海外からの滞在者が2016年12月現在14277人。ブラジルからは6240人おられます(図1参照)。日本語や日本式に慣れない方も多いようです。今回は『困ったときはお互い様』をキーワードにしてその問題を考えてみましょう。

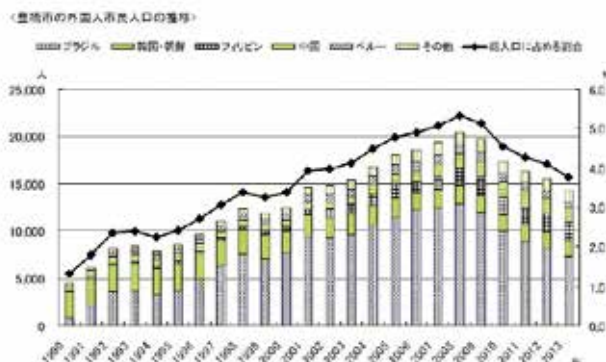
### ①医療事情や文化・習慣の違い

日本にはじめてこられた方はもちろん、何度も来られた方でも病気になると不安が増大します。病院が多い、先進的な医療が受けられるなどの長所はありますが、日本の医師はコンピュータの画面ばかり見ていて、診察して(見て・触って)くれない。しゃべらない。順番は後回しにする(誤解だと思うのですが)…などの苦情も聞かれます。入院になると面会や外出の制限が厳しいとか、持ち込みが制限される、宗教上の配慮がなされないなどの問題も指摘されています。

### ②説明の問題

外来で『経過を見てください』は良く使われる言葉ですが、外国人には、お金を払って治療に来ているのに何もしてくれない態度と理解されます。『どんな経過をいつまで見ていて、その結果どう行動すれば良いのかきちんと伝えて欲しい』と言われる。生活習慣についても、食事を減らしてくださいとか、運動をしましょうでは改善しません。病気によっては、教育入院などを前提に、その方(国)の生活習慣を十二分に理解して指導する必要があります。

<図1>





### ③薬の問題

海外の多くの国では自由に薬が買えます。錠剤は一般に大きく、内容量も格段に多いです。一方で薬が効かないとみると、2倍3倍と服用することがあり、少し良くなるとさっさと止めてしまいます。たくさん服用してはいけない薬、急に止めると重大な副作用が起こる薬、病原体に耐性を作ってしまう薬など、医師も薬剤師も丁寧に説明し納得してもらう必要があります。

### ④言葉の問題

日本語がわからないという問題と、もともと医療用語が難しいという2つの面があります。そこで頼りになるのが医療通訳の方たちです。病状説明から治療上の注意、回復見込みまで、それぞれの方の背景に沿った説明は大変な作業です。光生会病院には、山本文子さんというポルトガル語の通訳の方が常駐しておられ私も何度か助けてもらいました。豊橋市民病院には3人通訳の方がおられます。愛知県には通訳サービス(あいち医療通訳システム：電話；052-954-6138)があり、県内の病院へ通訳を派遣、電話での通訳サービスも行っています。全国レベルでは、いくつかのNPO法人があり、そのなかでもAMDA国際医療情報センター(電話：東京03-5285-8088、大阪06-4395-0555)は、25年以上にわたって援助活動を行っています。

### ⑤保険や行政サービス

国民健康保険や企業の健康保険は、誰もが等しく医療を安価に受けられる日本独自の仕組みです。ただし、利用するには、保険に加入し継続的にお金を支払う必要があります。『病気でなくてもいになぜ入るの?』という外国の方は多いと聞いています。豊橋市役所多文化共生・国際課では、多言語によるパンフレット作成・配布はもちろん、ポルトガル語や英語などで対応できる職員を配置して、医療・保険業務の通訳以外にも、日常生活の支援を行っています(電話：0532-54-8205)

いかがですか?簡単に5つにまとめてみましたが、人種・国籍を問わずどれも大切なことだとわかります。より深い理解をし、改善を重ねることで全ての患者さんへのサービスが向上すると思います。

健康はあって当たり前と考えがちですが、いったん失われると、それを取り戻すのは大変です。私も一医療人として、日本で頑張っている生活している外国の人と地域の日本人が共に安心して暮らせるように出来るサポートをしていきたいと考えています。



#### 参考文献・ホームページ

- 1) 疑問難問を解決 外国人診療ガイド 3,200円  
メジカルビュー社
- 2) 豊橋市多文化共生推進計画2014-2018(概要版)  
<http://www.city.toyohashi.lg.jp/>
- 3) NPO法人AMDA国際医療情報センター  
<http://eng.amda-imic.com/>



# 下肢静脈瘤について



光生会病院 内科医師  
林 智彦

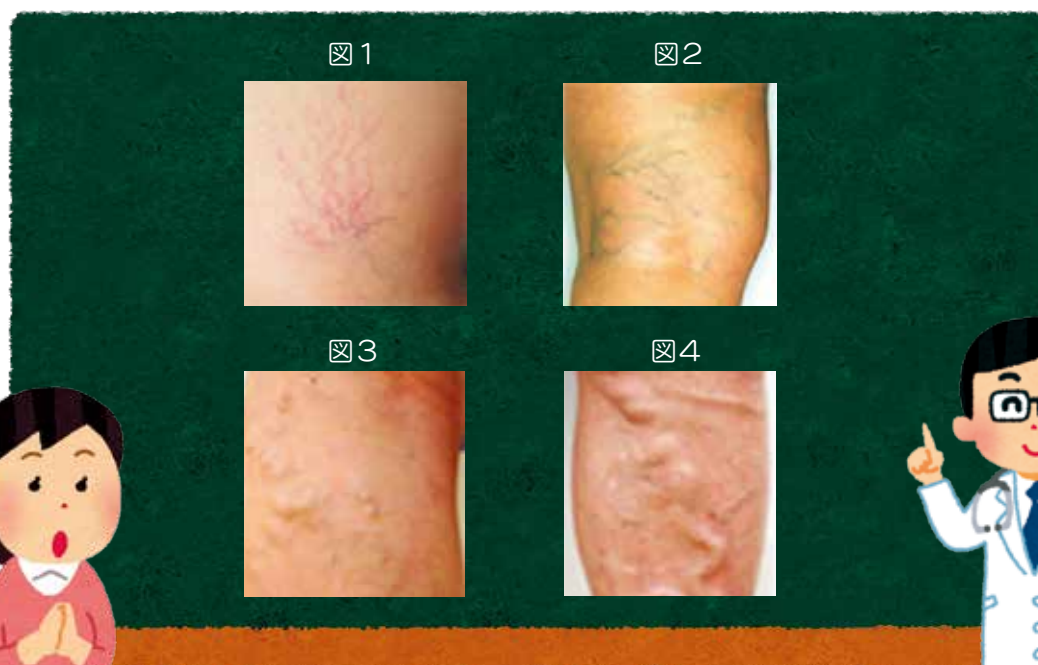
略歴

H22 杏林大学医学部 卒業

H23 国立病院機構 豊橋医療センター

H27 光生会病院

みなさんは下肢静脈瘤とは何かご存知でしょうか。簡単に表現すると「脚にできた血管のコブ(瘤)」のことを指します。まずは下の図1～図4をご覧ください。



ご自身の足や身近な人の脚で見たことある！なんて方はいませんか？

実は図1～図4まで全部下肢静脈瘤です。順に軽症～重症に並べています。誰もが持っているものではないですが、下肢静脈瘤というのは非常に多くの方が持っているごくありふれた病気です。従ってより多くの方々に病気について知って頂くことが大切です。

ここで下肢静脈瘤についてお話ししていきましょう。この病気を知るためには静脈の役割を知ることから始まります。

## ★役割(静脈の構造と機能)

血管には動脈と静脈があります。動脈は栄養を含んだ血液を心臓から全身に運びます。それらが体の隅々までいきわたったところで栄養が消費され、今度は再利用するために心臓に向かって血液が回収されます。この全身から回収される血液を通る血管が静脈です。一旦回収した場所に再び血液が戻っていかないように効率よく血液を回収するため静脈には血液の逆流を防ぐ弁がついています。下肢静脈瘤の主要原因はこの弁の機能異常です。

一方、下肢静脈瘤はどこにでも「コブ」ができる訳ではありません。

基本的に下肢静脈瘤は表在静脈と呼ばれる静脈にできる病気です。脚の静脈は血管が走る場所によりいくつかの種類に分けられ、それらがつながることで隅々からの血液を回収できるようになっています。

## 脚の静脈 = 深部静脈 + 表在静脈 + 穿通枝

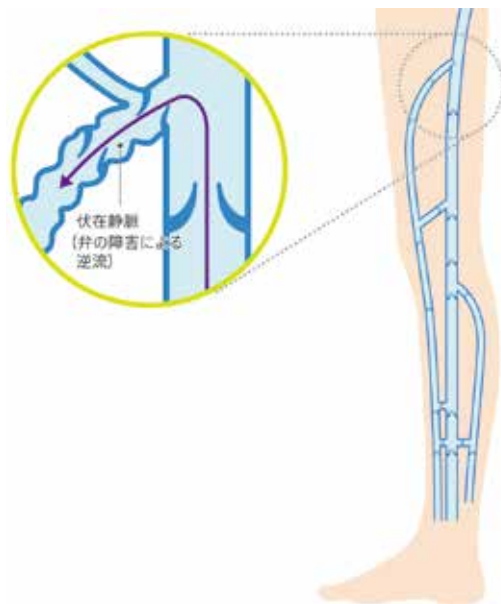
深部静脈とは筋肉の中またはそれよりも深い場所を走る静脈です。一方表在静脈とは筋肉よりも浅い、皮膚からほど近い場所を走る静脈です。(人によっては血管が浮き出て皮膚から盛り上がりが見える人も少なくありません。)浅い静脈と深い静脈をつなげる役割を担う静脈が穿通枝(交通枝)です。従って血液は皮膚などから浅い静脈、交通枝、深い静脈の順に回収され、より太い静脈を通り心臓へ向かっていくことになります。よく見られる「脚のコブ」はこの表在静脈で認めます。

### ★原因

さきほど「コブ」の原因は静脈の弁が原因とお話ししました。では、なぜ弁の異常から「コブ」になっていくのでしょうか？

・・・それは「血液が逆流することで本来運ばれていくはずの血液が静脈の中に滞り必要以上の血液が静脈の中にたまる」からです。血液がたまれば静脈が太くなります(拡張)。さらにたまるとまっすぐな静脈が蛇行(だこう)といってクネクネするようになります。これが「コブ」の正体です。

弁の機能異常から「コブ」ができる訳ですが、突き詰めると弁の機能異常にも原因があります。むしろその原因の方が重要であると考えられています。その原因を大きく分けると下のようになります。



- ・ 日常生活環境  
(妊娠・出産、長時間の立ち仕事、肥満、運動不足、糖尿病など)
- ・ 加齢  
(血管自体がもろくなる)
- ・ 遺伝的素因  
(家族に下肢静脈瘤を持っている人がいるなど)
- ・ 先天性  
(生まれ持った静脈の異常)



一般的な疫学として下肢静脈瘤は中年以降の女性に多いと言われます。特に妊娠出産や長時間の立ち仕事を契機に罹患する人が非常に多いです。また年齢を重ねる毎に増加するため一種の老化現象と考えることもできます。大半の人が日常生活環境と大きく関係している静脈瘤なのです。家系の問題で「コブ」ができやすい、生まれつき血管の異常がみられ「コブ」になりやすいというケースもあります。ご心配な方は一度外来にご相談いただくとよいと思います。

このような理由から日常生活での予防対策が非常に重要と考えられるのです。

### ★症状と合併症

下肢静脈瘤による症状はどのようなものがあるでしょうか？

頻度順に右のような症状がでます。一般的に、症状は脚に局限することが多く、症状を併せ持つこともしばしばみられます。

- ・ だるさ
- ・ つりやすい
- ・ 腫れる、またはむくむ
- ・ 痛む
- ・ 熱い



下肢静脈瘤は前述した症状のためQOL(生活の質)がさがること(日常生活を快適に過ごすことができない)が問題となりますが、下肢静脈瘤が重症化し多彩な合併症が出現することによる問題も十分に起こりえます。次に合併症についてお話ししましょう。

下肢静脈瘤は静脈弁の機能異常から血液の逆流、静脈の拡張、蛇行(図1～図4)と進行します。つまり、血液の渋滞が漫然と続く病気です。血液が長い時間滞るということは付近の血の巡りが悪い状態ということなので脚に浮腫(むくみ)や色素沈着(皮膚の色が黒くなる)が生じます。程度によっては重い症状が出ますしこれだけでもさぞつらい状態と言えるでしょう。しかしさらに進行すると、小さな傷から潰瘍ができ、炎症や感染が生じれば皮膚炎、脂肪織炎が合併します。また、血の巡りが悪い状況では血栓(血の塊)ができやすい状況と言えます。血栓ができてしまえば血栓性静脈炎や深部静脈血栓症となります。基本的にはこの二つの病気があれば専門的な入院治療が必要です。特に深部静脈血栓症については、それ自体の頻度はまれですが、血液の流れに沿って肺へ血栓が流れていけばエコノミークラス症候群(肺血栓塞栓症、突然死の原因の一つ)となり、非常に怖い病気と関連が深い病気です。従って、下肢静脈瘤はただ単純に美容面の問題だけの病気ではなく、早期発見、早期予防治療が非常に重要な病気なのです。

### ★予防と治療

では下肢静脈瘤に対して具体的にどのような対策があるのでしょうか？

基本的に原因静脈の血流を改善させることです。治療方法は大きく分けると以下のようになります。

- 保存的治療(運動療法、圧迫療法)
- 注射療法(硬化療法)
- 手術療法(高位結紮術、ストリッピング術、血管内焼却術)



まずは大半の人が日常生活の習慣を治すことから始まります。それが予防(病気の出現、進行)と治療を兼ねています。運動不足の人は毎日歩く習慣を(運動療法)、朝起きてから寝るまで弾性ストッキングを使用して過ごす(圧迫療法)などが挙げられます。下肢静脈瘤の基礎治療です。注射療法、手術療法は静脈瘤の程度に合わせて治療が決まります。どの治療法も一長一短な要素がありますが、その長所短所をカバーする治療法が近年注目を集めています。血管内治療(血管内焼却術)です。カテーテルを静脈の中に通しレーザーや高周波を用いて静脈を焼く手術です。傷口が小さく出血が少ないいわゆる体への負担が少ない治療であり、かつ手術療法と同じくらいの治療効果が得られる特徴があります。日帰り手術が可能で、ご高齢であっても外来通院が可能であれば治療可能なほどです。

### ★最後に

下肢静脈瘤について興味を持ってもらえたでしょうか？下肢静脈瘤はそれを持った人はたくさんいますが、その病気自体はまだまだ知られておらず、知ってみると意外な面がたくさんあります。さらに、それを画期的に治療する血管内焼却術も注目され広まりつつあります。

次回の四季では、「下肢静脈瘤に対する治療、特に血管内焼却術」について取り上げます。

光生会病院では実際に「下肢外来」を開設しており、上述した下肢静脈瘤を始めその他の原因による下肢のむくみ、痛み(閉塞性動脈硬化症など末梢動脈性疾患)に対して検査・治療を実施しております。下記日程で対応致しますので、担当医または窓口にてお気軽にご相談ください。

毎週木曜日 14:00～17:00 ※完全予約制  
担当医師 内科 林 智彦 / 放射線科 橋本 毅



# 総合健診センター

## 大村 信正健診センター長就任

### 【挨拶】

今年四月より総合健診センター長として勤務しております。二年前まで九州から出たことがなく都会に憧れ鎌倉に二年間勤務しました。還暦の今年、心機一転して健診と産業医活動の幅を広げるために光生会病院を紹介して頂きました。専門は内科全般と呼吸器科で産業医活動は十七年目になりました。

病気の治療も大切ですが今後は皆さん自身での健康管理が必然となるので、少しでもそのお手伝いできればと考えております。

### 【資格】

日本医師会認定産業医 日本内科学会 総合内科専門医  
日本呼吸器学会 呼吸器専門医



## 健診車をリニューアルしました。

総合健診センターでは企業向けの出張健康診断を実施しております。このたび、より快適に健康診断を受けていただけるよう、健診車をリニューアルいたしました。健康診断担当者様はお気軽にお問い合わせください。



● TEL 0532-61-3000

# 光生会病院 リハビリテーション科

## 「ガッテン」で研究内容が紹介されました。

2017年7月12日(水)放送のNHK「ガッテン・ひざ痛がついに解消！関節を滑らかにする3分ワザ」で中山善文理学療法士の研究内容が紹介されました。ひざを曲げて歩くことが悪影響を及ぼすという考えのもと、ひざが伸びない状態の負荷を計測し、影響を検討する研究です。



## 赤岩荘地域包括支援センター

### 地域包括支援センターとは…

地域包括支援センターは平成18年4月1日、介護保険の改正に伴い、市町村に設置されました。赤岩荘包括支援センターは、医療法人光生会が豊橋市から業務を受託し運営されています。

高齢者の総合相談所として活動していますが、主な役割・業務内容としては・・・

- ・介護が必要とならないようお手伝いをしています。
- ・身体の弱まりが見られる高齢者への家庭訪問をしています。
- ・介護保険の相談をお受けいたしています。
- ・高齢者への虐待や、財産を守るための相談をお受けしています。
- ・介護保険等の申請の代行を受け付けています。

- ・高齢期に伴う生活相談を電話や来所、訪問によって対応しています。
- ・要支援や事業対象者の認定を受けた方のケアプランを作成しサービスの調整をしています。
- ・地域に出向いて、介護教室や介護予防教室等を開催しています。
- ・地域包括ケアシステム構築のため地域団体と連携してサロン等の立ち上げや運営継続のために支援しています。

### 多くの業務・活動がある中で・・・

地域支援事業・介護予防啓発事業は法人内で協力し合って実施しています。

地域包括支援センターは、年数十回、地域高齢者向けに介護予防教室、健康講座を実施しています。赤岩荘では多職種が協力し合い業務を行っており、リハビリテーション部も出前講座と題して地域高齢者向けに健康や病気、認知症、転倒・骨折予防、安全に暮らすための環境整備や運動指導等の話をしています。

リハビリテーション部は、地域包括支援センターとの協働以外に市役所から直接委託され講座を開催しています。



知識を深め、予防の意識や生活習慣を改善することも重要です。



皆で楽しく運動する事も大切です！！

今後も継続してリハビリテーション部や赤岩荘スタッフと協力して地域貢献できるように取り組んでいきます！！

興味や疑問がありましたら地域包括支援センターまでご連絡ください。

**TEL.0532-66-1262**



# 先端画像センター

## 遠山 淳子先端画像センター長就任

### 【挨拶】

この度、仙田宏平の後任として先端画像センター長に就任いたしました。

PET-CT検査は一般的な健診では検出できない、見逃しやすい腫瘍を1回の検査で副作用なく検査ができるため、多くの方に検査を受けていただきたいと考えております。そのため〈お得なPET健診コース〉を導入いたしました。

大学病院や総合病院で癌の臨床症例を多数読影してまいりました経験を生かし、皆様の健康管理のお役にたちたいと考えております。ご指導・ご支援、よろしくお願い申し上げます。

### 【資格・所属学会】

医学博士 日本医学放射線学会診断専門医、指導医  
日本核医学会専門医、評議員 PET核医学認定医



## お得なPET健診コースのお知らせ

この度、光生会病院にて人間ドックを受診された皆様へ感謝の気持ちを込めて新しく〈お得なPET健診コース〉をご用意いたしました。詳細はHPもしくはチラシをご覧ください。この機会に是非ともPET健診をご検討ください。



お得なPET健診コース検査費用(税込)

**98,000円**

\* 光生会病院にて過去3回連続でドックを受診された方で前回の受診が3カ月以内の方は

**特別価格90,000円(税込)**とさせていただきます。

# デイサービスエバグリーン

## ～デイサービスエバグリーン営業終了と赤岩荘通所リハビリへの転換のお知らせ～

このたび15年以上という長きにわたりご愛顧いただきましたデイサービスエバグリーンを、まことに勝手ながら10月1日から光生会グループの赤岩荘通所リハビリテーションに変更して、現在の50名定員から80名定員と拡張し、運営させていただくことになりました。

ご利用いただいている関係者の皆様には大変ご不便をおかけすることとなりますが、なにとぞご了承くださいますようお願い申し上げます。



## みなさまの輝くいのち、守ります。

### 年に1度は健診を

~いつもと変わらない  
何気ない日常が1日でも長く続くように。~

健診に関するご質問・お問合せは

#### 総合健診センター

〒440-0045 豊橋市吾妻町137 フリーダイヤル.0120-61-3036  
TEL.(0532)61-3000 FAX.(0532)61-2962 メールアドレス [kenshin@kouseikai-hp.or.jp](mailto:kenshin@kouseikai-hp.or.jp)



### PET-CT検査によるがんの 早期発見を ~家族のために、自分のために。~

PET-CTに関するご質問・お問合せは

#### 先端画像センター(PETセンター)

〒440-0045 豊橋市吾妻町137  
TEL.(0532)62-2262 FAX.(0532)62-2140 メールアドレス [pet@kouseikai-hp.or.jp](mailto:pet@kouseikai-hp.or.jp)



#### 光生会病院 TEL.(0532)61-3166

- 総合健診センター TEL.(0120)61-3036
- 先端画像センター TEL.(0532)62-2262
- 消化器内視鏡センター TEL.(0532)61-3166代表
- 地域医療連携室 TEL.(0532)61-3213



#### 介護老人保健施設 赤岩荘

TEL.(0532)66-1123

#### グループホーム エバグリーン

TEL.(0532)62-4434



#### 赤岩病院 TEL.(0532)62-2105

- 医療病棟 療養病棟
- 回復期リハビリテーション病棟

### 交通のご案内

