

医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院 広報誌「むさし」

# MUSASHI

特集 「聞いたことあるけどよく知らない」を解決!

## 専門医に聞く 関節リウマチ

New 輝く職員にスポットライトを当てる企画

## SPOTLIGHT #01

回復期リハビリテーション病棟 師長 鶴川 美沙

2022.9  
vol.09

TAKE FREE

MUSASHI

vol.09 2022.9

本誌は無料です。ご自由にお持ち帰りください。

制作/武蔵ヶ丘病院 広報担当

医療法人 田中会  
**武蔵ヶ丘病院**

〒861-8003 熊本市北区楠7丁目15-1  
Tel.096-339-1161(代表) Fax.096-339-4717(代表)

武蔵ヶ丘病院 検索



外来予約専用ダイヤル ☎ 096-339-1155

- ご予約は受診希望日の前日までに、ご連絡をお願いいたします。
- ご予約は定期受診の方が対象です。初診の方のご予約はお受けいたしかねます。(予約制の診療科は除く)

2022年9月 開設!

早めの検査が骨折予防のコツ!

# 骨粗しょう症外来

※予約制

当院では今年度より、リハビリテーション科の細川浩医師を中心に「骨粗しょう症チーム」を発足し、地域にお住まいの皆様の健康支援の一貫として、骨粗しょう症の診療を実践しています。

骨粗しょう症は無症状であることが多く、自覚症状が無いまま進行し、ある日突然骨折が起こって手術や寝たきりになる可能性がある病気です。そのような方を増やさないために、『骨粗しょう症外来』では骨粗しょう症の予防や治療を行います。

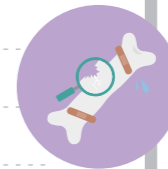


ほそかわ ひろし  
細川 浩 医師  
専門分野  
リハビリテーション科  
整形外科

## 骨粗しょう症 セルフチェック

- 過去に骨折をしたことがある
- 20歳の頃と比較して背が低くなった
- 転倒が多くなった
- 母親や祖母が過去に骨折をした
- 糖尿病やリウマチなどの通院歴がある
- ステロイドの内服歴がある
- 過去に骨粗しょう症の治療をしていた

まずは  
やってみよう!



項目に当てはまった方は、積極的な受診をおすすめします。

### 検査方法

基本の検査は、採血・レントゲン・骨密度測定を行います。



X線骨密度測定装置(ホロジック社製) / 今年2月に導入した最先端の骨密度測定装置です。DXA法(デキサ法)を用いて、腰椎と大腿骨の高精度な骨密度検査を行います。



YouTube  
動画公開中!

診察日 / 毎週火曜 午前 ・ 毎週木曜 午後

今号の表紙モデル



看護部 鵜川 美沙

医療法人田中会 武蔵ヶ丘病院 広報誌「むさし」

# MUSASHI vol.09

武蔵ヶ丘病院 広報誌「MUSASHI(むさし)」では、当院の取り組みをはじめ、医療のことや地域のこと、患者さんに役立つ情報などを発信していきます。ぜひ、お楽しみください。

## CONTENTS

01 『骨粗しょう症外来』開設

特集 「聞いたことあるけどよく知らない」を解決!

03 専門医に聞く 関節リウマチ

- 病気になる前に知っておきたい! 関節リウマチ Q&A
- 武蔵ヶ丘病院の専門外来 リウマチ外来について

09 輝く職員にスポットライトを当てる企画 SPOTLIGHT  
『#01 看護部 回復期リハビリテーション病棟 師長 鵜川 美沙』

11 栄養指導ってなにをするの?

13 NEWS & TOPICS

- 新規医師着任のお知らせ
- 地域連携室の制服が新しくなりました
- 武蔵ヶ丘病院公式 YouTube チャンネル開設
- MCRC 主任研究員 藤井理学療法士の論文が英文学術雑誌『Jpn J Compr Rehabil Sci』に掲載!

発行年月 2022年9月  
制作 武蔵ヶ丘病院 事務部 広報  
院長 水流添 周

本誌に掲載されている職員の写真は感染対策を徹底し、撮影時のみマスクやフェイスシールド、ゴーグルなどをはずして撮影したものです。ご理解のほどよろしくお願いいたします。



聞いたことあるけどよく知らない



専門医に聞く

を解決!



# 関節リウマチ

聞いたことはあるけど、よく知らない病気って世の中たくさんありますよね。今回はその中から、「関節リウマチ」を紹介します。お話は、当院のリウマチ専門医 栗巣野 誠 医師に聞いてきました。

本日の先生



整形外科/リウマチ科  
くりすの まこと  
栗巣野 誠 医師

病気になる前に知っておきたい!

## 関節リウマチQ&A

病気の初期症状や特徴を知っていれば、ご自身やご家族の異変にいち早く気づくことができ、適切なタイミングで治療を受けることができるかもしれません。ぜひ、今後の健康チェックにお役立てください。

Q 関節リウマチってどんな病気ですか？

関節リウマチは、自己免疫の異常によって多数の関節の腫脹(※1)と疼痛(※2)が持続する疾患です。

「自己免疫の異常」といってはいかなる説明もありません。

Q どのような症状が現れますか？

手指の疼痛・朝のこわばり(※3)・食思不振(※4)・全身倦怠感など様々あります。

Q 症状が出やすい部分はどこですか？

一般的には手指関節(指の第2関節と指の付け根の関節)が多いです。また、症状が「左右対称」に現れることが関節リウマチの特徴とされていますが、片側の膝・肘・肩関節に症状が出る場合もあります。

なんだか最近関節が手の関節や手首が痛い、腫れが気になる...

ズキ  
ズキ



(※2) 疼痛  
とつうつう

医学用語で「痛みのこと」。

(※1) 腫脹  
しゅちやう

炎症などが原因で、体の組織や器官の一部に血液成分が溜まって腫れあがること。

(※3) こわばり

指や手首、足首、肩、膝などの関節の動かし始めがスムーズにいかない感覚のこと。

(※4) 食思不振  
しぶんしん

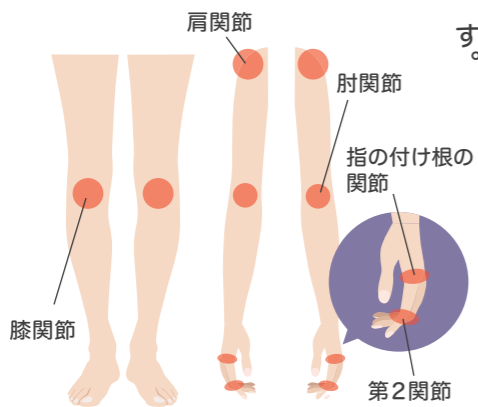
「食物を摂取したい」という生理的な欲求の低下、喪失した状態。



倦怠感



食思不振



Q どのような「痛み」が起きますか？

朝にこわばりが出現し、持続的に痛みます。手を握ったり、上肢(※5)を挙げることは困難になる場合が多いです。痛みの性状としては、日内変動(※6)があり、起床時・就寝前が特に痛いと言われています。

(※5) 上肢 じょうし

肩関節・肘関節・手関節までの3大関節及び手指の部分のこと。

(※6) 日内変動 にちないへんどう

脳にある体内時計によってコントロールされた、体温・心拍数・血圧等の値や、覚醒・睡眠のリズムが1日の中で変動すること。

朝方に、手のこわばりが1時間くらい続く...

Q 発症する原因は何ですか？

現在のところ原因は明らかにされておりませんが、何らかの自己免疫異常(※7)と言われています。



Q どのような人が発症しやすい病気ですか？

女性が圧倒的に多いです。40〜60歳が好発年齢(※8)と言われていますが、現在は高齢者の発症も多いです。

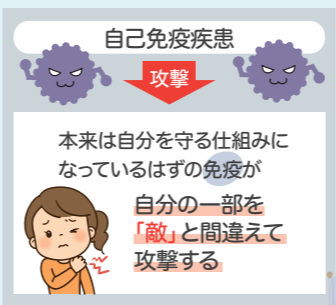
女性に多い病気なんだね

(※8) 好発年齢 こうはつねんれい

ある特定の病気にかかりやすい年齢のこと。



免疫には2つの顔があります



自己免疫疾患患者 このようになる原因は、完全には明らかにされていません。

(※7) 自己免疫異常 じこめんえきいじょう

細菌やウイルス、腫瘍などの自己と異なる異物を排除するための役割を持つ免疫系が、本来の動きをせずに自分自身の正常な細胞や組織に対してまで過剰に反応し、攻撃を加えてしまうことで異常を来すこと。

Q 予防はできますか？

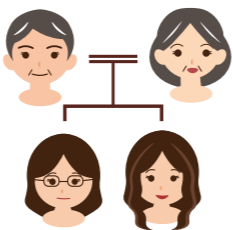
環境因子に関しては予防出来ると思いますが、現時点では原因が明らかではありません。ため不明と思います。



予防が難しいぶん、「なんかおかしいな」という小さな変化に気付くことが大切です

Q 遺伝しますか？

遺伝性疾患ではありませんが、発症しやすさは遺伝子が特定されています。



必ず遺伝するわけではありませんが、発症のしやすさは遺伝する可能性があります。

Q 発症すると痛みがずっと続くんですか？

現在の薬物療法は病状をほぼ無しの状態(寛解(※9))を維持する事が目的ですので、適切な治療を継続することにより痛みは消失します。

(※9) 寛解 かんかい

病気が完全に治ってはいませんが、症状が落ち着いて安定した状態のこと。



治療を継続することが大切です。

Q 関節リウマチ患者は日本にどのくらいいますか？

現時点における国内の関節リウマチ患者は70万人といわれています。

関節リウマチ国内患者数

70万人



★ちなみに熊本市の人口が約74万人です。

Q 受診を検討すべきタイミングはいつですか？

手指の関節痛が持続する場合は精査を必要とします。



手の関節の痛みが一週間以上続く場合は、受診を検討しましょう。



もしも疑わしい症状が現れたら。もしも発症したら。心配ごとや不安は増していくばかり。気になる疑問を先生に聞いてきました。

## Q 変形した関節は元に戻りますか？

変形してしまった関節は元には戻りません。なので、早期診断・適切な治療の継続・寛解の維持が大切です。



早期に適切な治療を行うことで関節の機能を維持し、日常生活や家事、仕事などへの影響を少なくすることが重要です。

## Q 発症後は、自然に治りますか？

自然治癒した症例は経験したことがありません。治療経過中に薬物療法を中止出来た症例は数例経験しています。



## Q 発症すると寿命が短くなりますか？

米国の研究ですが、適切な治療を継続している関節リウマチ患者は疾患の無い人に比較して死亡率が低いと記載されている論文もあります。



## Q 関節リウマチ患者が注意すべき合併症はありますか？

多種多様な合併症が存在しますが、最も注意すべきは感染症・肺症状(間質性肺炎※10・胸膜炎※11など)・骨粗しょう症です。



合併症も早期発見、早期治療が最も大切です。



さらに気になることがある方は、かかりつけ医まで相談しましょう。

武蔵ヶ丘病院の専門外来

# リウマチ外来について

### リウマチ外来の特徴

当院のリウマチ外来では、関節リウマチの治療について最初は大まかに説明しますが、安全かつ適切に治療が継続出来るように日常生活のアドバイス・内服の仕方および変更・治療効果と関節の状態を患者様自身が理解し、遂行出来るように指導・サポートしています。

### 検査内容

採血は必ず行います。胸部CT・疼痛関節のレントゲンは随時行います。



### 治療方法

薬物療法が主となります。内服薬と注射薬療法を使用します。ステロイドを使用することもありますが、基本的には使用しません。ステロイドの長期使用は骨・皮膚・血管に重大な有害事象を生じる可能性がありますので短期しか使用していません。

### 診療日

- 月曜午後
- 火曜午後
- 水曜午後
- 金曜午前

※祝日・年末年始は休診になります。

曜日	月	火	水	木	金	土	日
午前					●		
午後	●	●	●				

担当医より患者さんにメッセージ

気軽に受診してください。1つ1つ疑問を明らかにし、適切な治療を行いましょう。

関節リウマチの治療およびメカニズムは世界中で研究されており、毎月新しい事実が発見されています。治療法も現時点ではスタンダードでも1年後は変更されるような状態ですので、治療法・現状に関して疑問が生じるのはもっともな事です。

1つ1つ疑問を明らかにして安全かつ適切な治療を行い、痛みの無い生活をしていただくことが目標です。



リウマチ外来 担当医 栗栗野 誠 医師

当院は、専門外来として「リウマチ外来」を設置し、専門医の栗栗野 誠医師が診察を行っています。関節リウマチの症状でお悩みの方、診断はまだされていないが関節の痛みでお困りの方はぜひご相談ください。

### リウマチ外来に関するご相談・お問い合わせ

武蔵ヶ丘病院 代表 ☎ 096-339-1161

お問い合わせ時は、「リウマチ外来について」とお申しつけください。

※初診の方の予約はお取りしていません。当日受診希望の方は、直接ご来院ください。

当院かかりつけの患者さんは、まずは主治医までご相談ください。





回復期リハビリテーション病棟 師長  
看護師 鵜川美沙  
Misa Ugawa  
天草市出身。今年4月、武蔵ヶ丘病院に入職。

**家族からの言葉が、看護師を目指すきっかけに。**

看護師を目指したのは、子どもの頃に日赤の看護師さんが海外派遣に行っている番組を観て、父に「看護師になってみたら？」と言われたのがきっかけです。中学時代にはもう日赤の看護師になるのが夢になっていて、高校を卒業して北九州の看護学校へ行きました。それと、小さい頃から元気が取り柄で、私の祖母が脳梗塞を発症し、毎日「死にたい」と言っていたことがありました。私の祖母みたいに元気が無いお年寄りに元気を与えたい！と思ったのも、看護師を目指したきっかけでした。本当は陸上や水泳、卓球をやっているスポーツが大好きだったから、育成側としてスポーツ分野に進む道も考えていました。でも将来を考えると、今の私がその分野に進んだとしても自立は難しいと思ったんです。だったら専門職の資格を取って、スポーツは趣味で続けようと思って、看護師の道に進みました。

残念ながら私が就職をする年の日赤は、日赤の学校出身以外の看護師の募集はされていなくて、夢だった日赤の看護師にはなれなかったんですけれどね。

**25歳、トライアスロンに挑戦。**

看護師になってからもスポーツ熱は上がり続けていて、25歳の時にトライアスロンにチャレンジしました。始めたのは、これまた父の影響です。父はトライアスロンのために、とにかく運動をする人で、家ではずっと筋トレしたり、休みの日は自転車に乗るために出掛けたり。私も水泳の練習によく連れて行かれたんですけど、「何で自分の余暇をトライアスロンの練習に捧げないといけないの？」って、よく思っていましたね。でもトライアスロンって、そのくらいやらないとこなせないスポーツなんだなって後から分かりました。



2009年、『天草国際トライアスロン大会』に出場した時の写真

**自分たちの病院を好きになってほしいから。**

私、武蔵ヶ丘病院を『みんなが働きやすく、みんなが患者さんと全力で向き合える』職場にしたいと、半年前、ここに入職したんですよ。

私が看護師1年目の時って、朝夕の勉強会のために始業1時間以上前の出勤が当たり前、終業後は残業が当たり前で、しかも1年目はたとえ休日でも、勉強会に必ず全員参加。1年間で丸1日休んだ記憶が無いんですよ。その時に「何で医療者って健康

じゃない人を見るのに、自分たちは元気がない状態でないといけないんだろ？」と思ったんですよ。患者さんのためにも自分のためにも、医療者だからこそ心も身体も休める環境づくりが必要だと思ってるので、今頑張ってるってところですよ。

その上で『患者さん中心』で語れるメンバーと、全力で看護すること』が私の理想です。みんなと同じ方向を向いて、患者さんとその家族がベストだと思う看護や介護、医療を提供できる病院になる。そうすれば、自分たちの大切な人や子どもたちに対して「うちの病院で働いてほしい！」「うちの病院で働いてほしい！」と思えるような病院になるのでは、という想いがあります。今はまだ奮闘中ですが、ちよつとずつ変わっていくのを積み重ねて、自分たちの病院を好きになってほしいですね。私の夢を発信し続けることで、一緒に動いてくれる人も増えてくるのかなと思うので、それを励みに頑張りたいと思っています。

**歩いたり、走ったり。自然を感じてリフレッシュ。**

仕事に行き詰った時は、外の空気を吸うために、外に出て歩いた

**患者さん中心で考えれば、全て解決する。**

「患者さん中心で考えれば、全て解決する」。この言葉は、前の職場の医療安全管理者の師長さんに言われた言葉で、その方は私にこんな話をしてくれました。

まだ携帯が無い時代、集中治療室の患者さんから「電話したい」と言われたそうなんですけど、集中治療室はベッドを動かすことが難しいので、担当の看護師は「無理です」と断り続けたそうなんです。でも患者さんは落ち着かなくて。その時に師長さんは、その患者さんの「電話したい」気持ちを解決すれば落ち着かれるんじゃないかと思って、ベッドごと患者さんを電話の場所にお連れして、希望を叶えたそうです。そうしたら、

**これからも走り続ける。**

すぐに落ち着かれたみたいで、その話から「何かをする時に、今見えている空間や自分たちの業務の都合で物事を判断するのはなく、患者さん目線になって、患者さんの問題を解決することに注力する」といいよ」と教えていただきました。

今は、教えていただいたことを実践すると同時に伝える側にもなったので、指導する時も患者さん中心で考えて伝えるように心掛けています。

私、先ほどお話しした「理想の職場環境づくり」以外にも、まだ達成していない夢がありまして、実は宮古島トライアスロン（正式名称：全日本トライアロン宮古島大会）に出場することが夢なんです。今まで出場した大会に比べて距離も長いし、過酷なレースって言われているんですけど、いつかは出場したいなあって思っています。何歳になるかわかりませんがね。



# 当院の栄養指導では、SATシステムを使っています！

SAT (サット) システムとは、本物そっくりのフードモデルを使って、瞬時に食事診断ができるシステムです。ちなみに SAT システムの名称は、「Satisfactory=満足」「à La Carte=アラカルト※」「Tray=トレー、お盆」の頭文字から付けられています。

※アラカルトとは、献立表から好みに応じて一品ずつ注文する料理のこと。またそうした食事方法のことも指す。(出展：wikipedia)



本物そっくり！

## SAT システムの使い方



### 2 トレーごと置く

トレーごとフードモデルをセンサーボックスに置く。



### 1 食品を選ぶ

主食、おかず、惣菜、飲み物、コンビニ食など豊富な種類のフードモデルから好みの組み合わせを選び、専用のトレーに乗せる。



### 3 瞬時に計算

フードモデルに組み込まれた IC タグが瞬時に栄養価を読み込み、栄養価計算と栄養バランスのチェックをしてくれる。



※結果表は見本です。

### 4 栄養価を評価

栄養価や栄養バランスを★1～★5までの5段階で評価。摂取している栄養素も細かく表示してくれる。

詳しく載っています  
分かります！

### 5 アドバイスを受ける

評価結果を見ながら、管理栄養士が具体的な食事のアドバイスを行う。



栄養指導で分からないことがあれば、管理栄養士に何でもお尋ねください。

栄養指導に興味がある方や希望される方は、まずは主治医へご相談をお願いします。

# 栄養指導ってなに？



当院では、患者さんの食生活がより良いものになるように「栄養指導」として食事に関するアドバイスを行っています。では、実際に何をどう行っているのか詳しくお話を聞いてきました。



## 栄養指導ってなに？

通院中や入院中の方々の日頃の食事に関する不安や負担が軽減されるよう、管理栄養士と一緒に考え、アドバイスを行います。疾患のある方は、病態に合わせた食事指導を行います。



## お話を聞いたのは 栄養部スタッフ



栄養指導では、「年齢に関係なく相手を理解すること」「患者さんをよく見て、背景も含めて把握し、その生活を支援する気持ちで向き合うこと」を大事にしています。



## 栄養指導って、必要なの？

食事は薬に匹敵するほど、とても重要です！食事の内容や取り方などを改善することで、検査値を改善できたり、病気になるのを予防することができます。



## 誰でも受けていいの？

通常は、疾患のある方、栄養指導が必要な方のために行われます。栄養指導を実施している医療機関であれば特病に関係なく誰でも受けられますが、保険適用になるのは特定の疾患に限られます。



## 何回受けてもいいの？

入院中は2回まで(1週間に1回まで)を限度としています。外来での栄養指導の場合は、原則「月1回」を限度としています。



※料金は患者さんの状況により異なる場合がございます。詳しくはお問い合わせください。



## 受けたいときはどうすればいいの？

まずは事前の予約が必要です。当院の医師の診察を受け、医師にご相談ください。初回の指導では、検査の結果を見ながら生活習慣や食事内容などをお聞きし、ライフスタイルに合わせた目標を立て、無理をせずに続けられる具体的な方法を提案させていただきます。※初回は30～40分程度お時間をいただきます。





### 3 武蔵ヶ丘病院 公式YouTubeチャンネル開設



Keep Smiling ~笑顔になれる医療の現場~

当院の公式Youtubeチャンネルを開設しました。当院の取り組みや診療内容の紹介、職員紹介など皆様にご覧いただきたい情報を、動画で分かりやすく発信してまいりますので、ぜひチェックしてみてください!

チャンネル登録もよろしくお祈いします!

こちらから  
チェック!



### 4 MCRC 主任研究員 藤井理学療法士の論文が 英文雑誌『Jpn J Compr Rehabil Sci』に掲載!

一般社団法人回復期リハビリテーション病棟協会が発行している英文学術雑誌『Jpn J Compr Rehabil Sci』に、当法人の武蔵ヶ丘臨床研究センター(通称MCRC)に所属する主任研究員 藤井理学療法士の論文が掲載されました。

#### 論文タイトル

Influence of gait exercise using a walking-assist robot for swing-leg motion in hemiplegic stroke patients: A preliminary study focusing on the immediate effect  
(訳/歩行練習支援ロボットウェルウォークを用いた歩行練習が、脳卒中片麻痺患者の下肢振り出し戦略に及ぼす影響:即時効果に着目した予備的研究)

#### 著者

Ren Fujii, Makoto Tamari, Yuki Nonaka, Fumiaki Tamiya, Hiroshi Hosokawa, Shinichiro Tanaka  
(藤井 廉、玉利 誠、野中 裕樹、田宮 史章、細川 浩、田中 慎一郎)

#### 内容など

本論文は、当院に導入しているウェルウォークに関する調査研究です。ウェルウォークとは、脳卒中片麻痺患者様用の歩行練習支援ロボットです。これまで、ウェルウォークを使って歩行練習を実施することで、効率的に歩行能力が改善することは明らかとされてきましたが、「歩き方をどのように改善させるのか」その詳細は不明でした。本研究の結果、ウェルウォークを使った歩行練習を実施することで、より正常に近い足の振り出し方を学習し得ることが明らかとなりました(膝関節の運動範囲の拡大・つま先と床面の距離の増加など)。これは、脳卒中片麻痺患者様に生じやすい、つま先が床に引っかかることで生じる「つまずき」や「転倒」を解決するための糸口に繋がる重要な知見となります。これから、更に大規模な調査研究へと発展させ、その効果をより明確に検証していく予定としています。



歩行練習支援ロボット ウェルウォーク WW-1000 (トヨタ株式会社製)



MCRC 主任研究員 藤井理学療法士

### 1 新規医師着任のお知らせ



耳鼻咽喉科  
のほら おさむ  
**野原 理** 医師  
専門分野 耳鼻咽喉科

野原先生より患者さんへ

耳鼻咽喉科は聞く(聴覚)、嗅ぐ(嗅覚)、味わう(味覚)、姿勢を保つ(平衡感覚)、嚥下(飲み込む)、発声するなど日常生活を送るうえで重要な機能がある頭頸部領域を診療する科で、耳、鼻、のどの不調ならびにめまい等でお困りの方は、当科にご相談下さりますようよろしくお願い申し上げます。

#### 経歴

大阪府出身。昭和63年防衛医科大学校卒業し、同耳鼻咽喉科入局。防衛医科大学校病院、自衛隊阪神病院、自衛隊熊本病院等勤務を経て、今年7月より武蔵ヶ丘病院に勤務。

#### 専門医認定・資格

- 日本耳鼻咽喉科学会専門医
- 騒音性難聴相談医

#### 外来診療日

月曜午前・火曜午前・水曜午前

### 2 地域連携室の制服が新しくなりました!

今年6月、地域連携室の制服が新しくなりました!今まではスカートタイプの事務服でしたが、新しい制服は動きやすいパンツスタイルに。カラフルな色味がスタイリッシュでとても素敵な印象になりました。

現在は妊娠中なので  
マタニティ服を  
着ています。



左から

- 医療ソーシャルワーカー 大久保 咲
- 医療ソーシャルワーカー 西本 梨絵
- 退院支援看護師 田中 あけみ
- 退院支援看護師 榮永 あゆみ
- 医療ソーシャルワーカー 橋本 詠実
- 医療ソーシャルワーカー 高山 恵里花