

# いっくしみ

ご自由  
にお持  
ち下  
さい



P2 特集 進歩した関節リウマチ治療

P5 病院からのお知らせ

P6 眼科検査機器ご紹介

P8 医師紹介

P9 ちょっとトレーニング

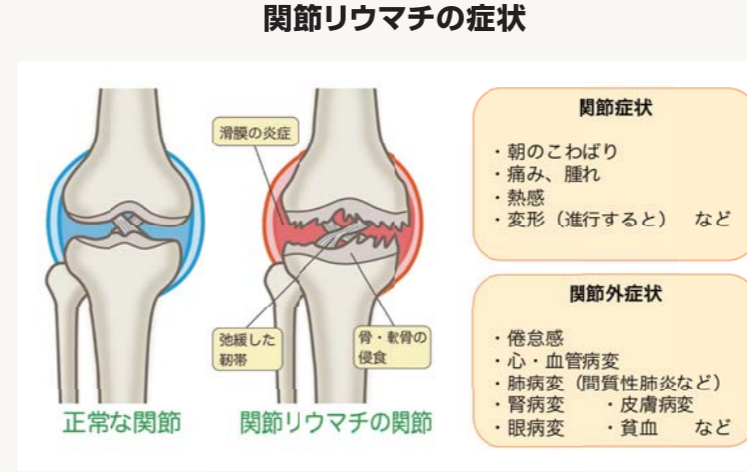
P10 職場紹介

P11 栄養科おすすめレシピ

# 進歩した関節リウマチ治療

## 関節リウマチとは

関節リウマチとは自己免疫疾患であり、主に手足などの関節の滑膜（かつまく）という部分に炎症を起し、痛みや腫れを起す病気です。自己免疫疾患というのは、本来は細菌やウイルスなどの病原



## さまざまな抗リウマチ薬(DMARDs)

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>従来型抗リウマチ薬 (csDMARDs)</b><br>・メトトレキサート<br>・タクロリムス<br>・サラゾスルファピリジン<br>・ブシラミン<br>・イグラチモド<br>・レフルノミド<br>・ミゾリピン など | <b>生物学的製剤(bioDMARDs)</b><br>・インフリキシマブ<br>・エタネルセプト<br>・アダリムマブ<br>・ゴリルマブ<br>・セルトリスマブ<br>・トシリズマブ<br>・サリルマブ<br>・アバタセプト | <b>JAK阻害薬 (tsDMARDs)</b><br>・トファシチニブ<br>・バリシチニブ<br>・ペフィシチニブ<br>・ウバダシチニブ<br>・フィルゴチニブ |
|--|--|---|

※一般名での記載であり実際の商品名ではありません

## 関節リウマチの薬物治療

関節リウマチでは症状が現れてから特に初期のうちに急激に関節破壊が進むと言われており、早期からの薬物療法が重要です。自己免疫により炎症を起こす病気なので、主に免疫を抑える働きのある薬が使われます。抗リウマチ薬を総称して「疾患修飾性抗リウマチ薬(DMARDs)」といいます。通常は従来型抗リウマチ薬(csDMARDs)の代表である、「メトトレキサート」という薬から開始することが一般的です。その他効果は弱めですが、副作用も少ないサラゾスルファピリジン、ブシラミン等の薬もあり、単独もしくは併用で使うこともあります。これらの薬だけでも良くなる方も多いですが、治療効果が不十分の場合は次のステップに進む必要があります。その場合に使われるのが、「生物学的製剤」という注射製剤(院内注射だけでなく、自宅での自己注射も選

体から体を守るためのシステムである「免疫」が異常に働くことで自分自身を攻撃してしまう病気の総称です。関節リウマチを発症する原因は不明ですが、遺伝的要因や喫煙、歯周病、その他環境因子などの関連が指摘されています。150人に1人程度の罹患率であり決して珍しい病気ではありません。30〜50歳代くらいの女性に発症しやすいと言われていますが、男性や高齢で発症する患者さんも多くいらっしやいます。

進行してしまうと軟骨や骨が破壊され関節が変形して機能が失われるだけでなく、心筋梗塞などの心・血管系疾患や肺疾患などの関節以外の合併症も生じやすくなります。約40年前の治療は、安静や鎮痛薬、ステロイドなどの対症療法が中

心であり、関節変形は免れられませんでした。現在では積極的な早期治療を行うことで関節破壊を防ぐことができ、ほとんどの患者さんは問題なく日常生活を送ることができるようになりました。

## 関節リウマチの診断

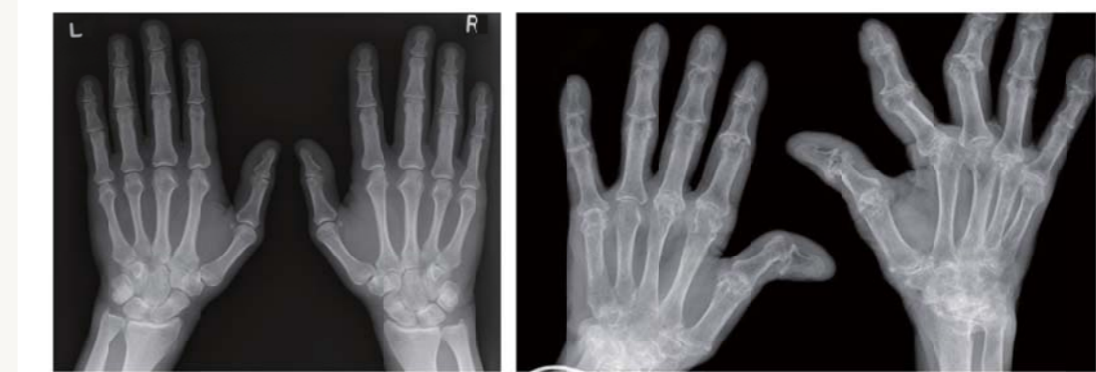
関節リウマチは主に手足の関節のこわばり、痛み、腫れが左右対称性に徐々に進行してることが多いです。診察室では症状の起始・経過、家族歴、生活歴などを問診し、関節を含む全身の診察を行います。また、血液検査で、炎症反応や関節リウマチやその他鑑別となる自己免疫疾患等に関わる自己抗体などを調べ、レントゲン検査で骨の状態を確認します。必要に応じて、超音波検査やCT、MRI検査なども行います。

## 実際の薬物療法、通院について

多くの種類の治療薬がありますが、それぞれの薬で特性が異なります。代表的な治療薬であるメトトレキサートは肺疾患のある方や、腎臓が悪い方、妊娠希望の方や高齢の方など使いにくいケースもあります。



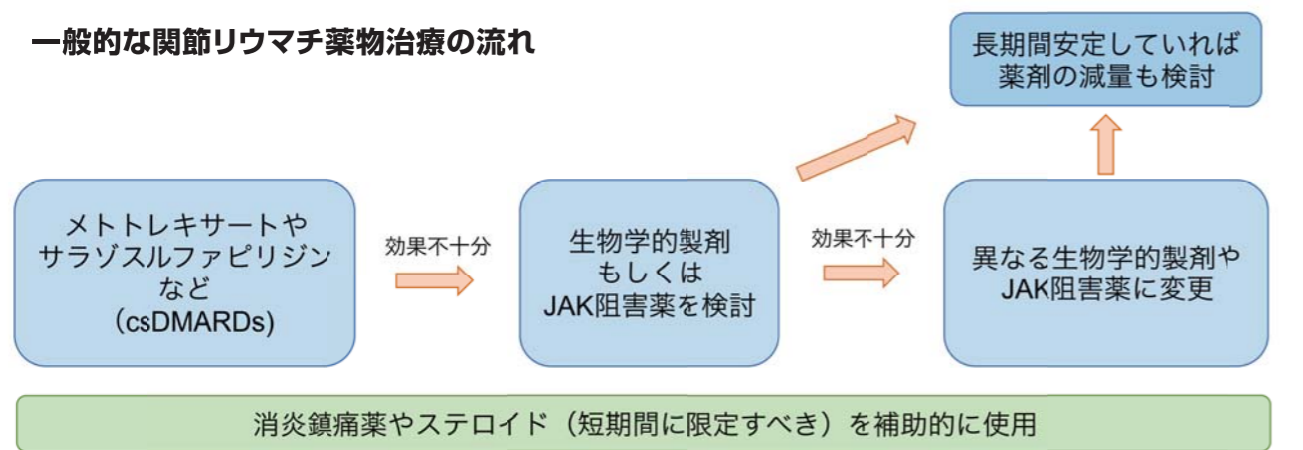
## 健康人と進行した関節リウマチのレントゲン比較



健康な人の骨

進行した関節リウマチ

## 一般的な関節リウマチ薬物治療の流れ





# 進歩した関節リウマチ治療

(3pからの続き)

高い治療効果が期待できる生物学的製剤やJAK阻害薬も高価なため選択しにくいこともあります。ある患者さんに有効な薬も、別の患者さんに効きにくいこともあります。したがって、実際には個々の患者さんにおいて、年齢、合併症、生活スタイル、経済状況、達成すべき治療目標などを総合的に判断して最も適切と思われる治療薬を選択し、必要に応じて変更や追加をしていきます。治療開始直後や治療薬の変更直後は定期的な血液検査を含め1ヶ月に1度程度の通院が必要ですが、安定すれば2〜3ヶ月に1度の通院でも管理できます。

## 関節症状が気になる方へ

関節リウマチと似た症状の病気も多くあります。病歴、身体所見、検査所見から他の疾患を鑑別し、適切に診断することは我々専門医の役目です。症状が気になる方は、我慢できる症状であっても一人で悩まずにお気軽にご相談ください。



お気軽にご相談ください



関節リウマチと診断された患者さんは、関節の痛みそのものが辛いだけでなく、仕事ができない、趣味ができない、子育てや介護に支障がある、など生活全般に関してのお悩みがある方も多いと思います。リウマチの治療によって、日々をより快適で楽しく過ごせるようお力添えができれば、我々にとってこの上ない喜びです。一緒に治療して、より良い生活を目指しましょう。

品川 尚志  
(しながわ しょうし)

日本内科学会 認定医  
日本リウマチ学会 専門医・指導医  
日本臨床免疫学会 免疫療法認定医

# 病院からのお知らせ

## 新型コロナウイルスワクチン接種のご案内

当院では、新型コロナウイルスワクチン接種を次のように行っています。

### ◎対象者

市町村発行の接種券が届いた方  
かかりつけでない方は住民票の住所が飯田市の方のみ



### ◎実施日・時間

完全予約制

Ⅱ接種券が届いていない方は予約ができませんⅡ

◇月〜金曜日 15時〜17時 (祝日除く)

◇土曜日 13時30分〜15時30分 (祝日除く)

### ◎予約方法

◆窓口予約 (総合受付にて)

月〜土曜日 9時〜17時 (祝日を除く)

◆電話予約

月〜金曜日 14時〜17時 (祝日を除く)

※当院受診歴がない方の電話予約はできません。

カルテを作成しますので一度来院をお願いいたします。

### ◆WEB予約

「QRコード」から予約サイト

(外部サイト)にアクセスしてください。



### ◎接種当日の持ち物

- ・市町村発行の接種券
- ・接種済証 (市町村発行の接種券と一緒に持っています)
- ・新型コロナウイルスワクチン接種の予診票 (ボールペンで記入してお持ちください)
- ・本人確認書類 (診察券・保険証など)
- ・おくすり手帳

### ◎注意事項

- ・当院で使用する新型コロナウイルスは2回の接種が必要となります。1回目接種の3週間後に2回目の接種を行います。
- ・ワクチン接種後、院内の指定の場所で15分〜30分程度様子を見ます。接種後の時間に余裕を持ってご予約ください。
- ・薬液の性質上、実施時間以外のワクチン接種は出来ません。
- ・インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチンなど他の予防接種を受けた場合は、14日以上接種間隔をあける必要がありますので、接種日程にご注意ください。
- ・多くの方にワクチン接種を受けてもらうため、予約をキャンセルされる場合は、必ず連絡をお願いいたします。

飯田病院附属仲ノ町診療所 (飯田市仲ノ町1-2) でも、ワクチン接種を行っています。

ご案内はこちらのQRコードよりご確認ください。



## いがぐり祭 開催中止のお知らせ

毎年10月に開催しておりました飯田病院祭「いがぐり祭」は、誠に残念ではございますが、昨年に引き続き本年も中止することにいたしました。毎年いがぐり祭を楽しみにして下さっている皆さんには大変申し訳ありませんが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。





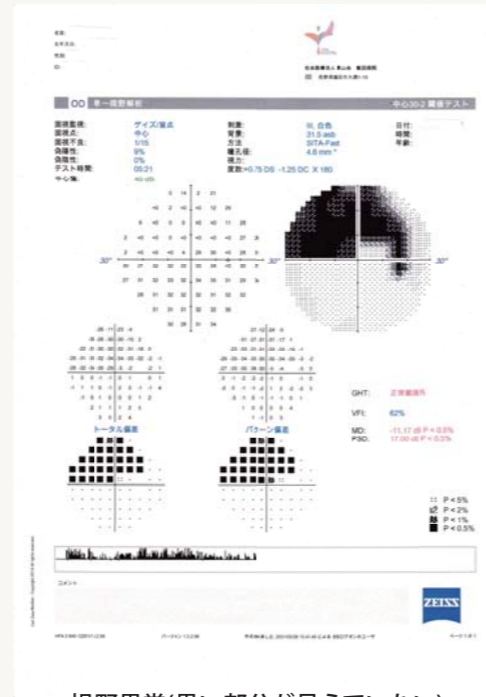
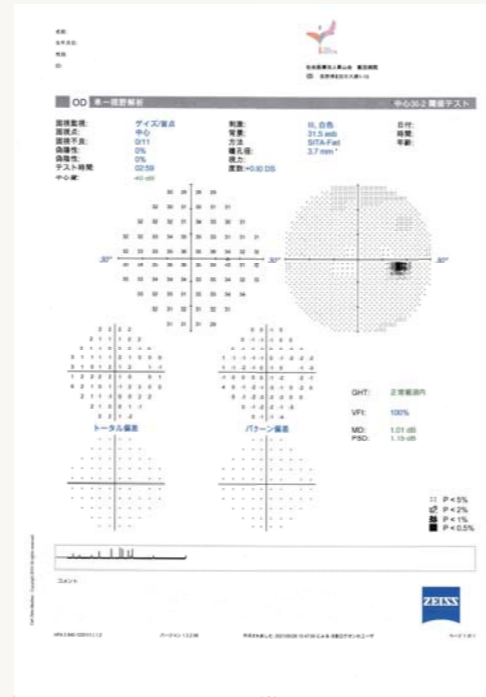
## 自動視野計



この機器はその名の通り自動で視野検査を行うものです。視野検査とは「見える範囲」を測定する検査で、視野の欠損(見えない範囲)の有無や大きさを診ます。

具体的にはまず片眼に眼帯をして片眼ずつ行います。一点を見た状態で眼を動かさずに周囲の光が見えたらボタンを押します。検査時間は片眼で約5分です。

視野に異常をきたす代表的な疾患は緑内障です。初期では中心部分の視野は保たれているので自覚症状はほとんどありません。そのため視野が狭いと気付いた時にはかなり進行してしまっていることがあります。また一度障害された視野は残念ですが回復することはありません。そのため早期に発見し、適切な治療をしていくことが大切です。その点で診断や進行具合を把握できる視野検査は大変重要な検査と言えます。



## 不人気No.1検査!?

重要な検査なのですが受ける患者さんは大変です。検査中同じ姿勢でずっと一点を見ている、頭も眼も動かさない、判断しにくい光が様々な方向に出る、瞬きのタイミングがわからない等々難しい要素が多く辛い検査です。

それゆえ患者さんにとにかく人気がなく「この検査疲れるから一番嫌い」とか「またこの検査かあ…(ため息)」とよく言われます。

しかし正確かつ信頼できる視野検査の結果が得られないと治療方針や経過観察に大きく影響してきますので、定期的な視野検査へのご理解とご協力のほどお願いいたします。



## 眼科検査機器ご紹介

シリーズ4

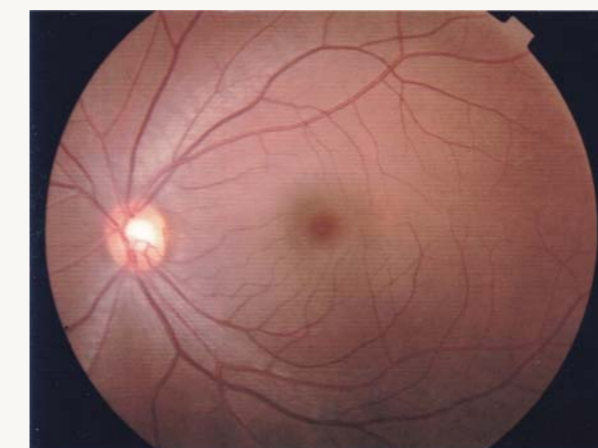


眼科の検査と言ってもすぐに思い浮かぶものは視力検査だと思いますが、その他にもあまり知られていないものも含め、多くの検査があります。それらを行うための機器も様々なものがありますが、今回は光干渉断層計、自動視野計の二つをご紹介します。

## 光干渉断層計 (OCT)

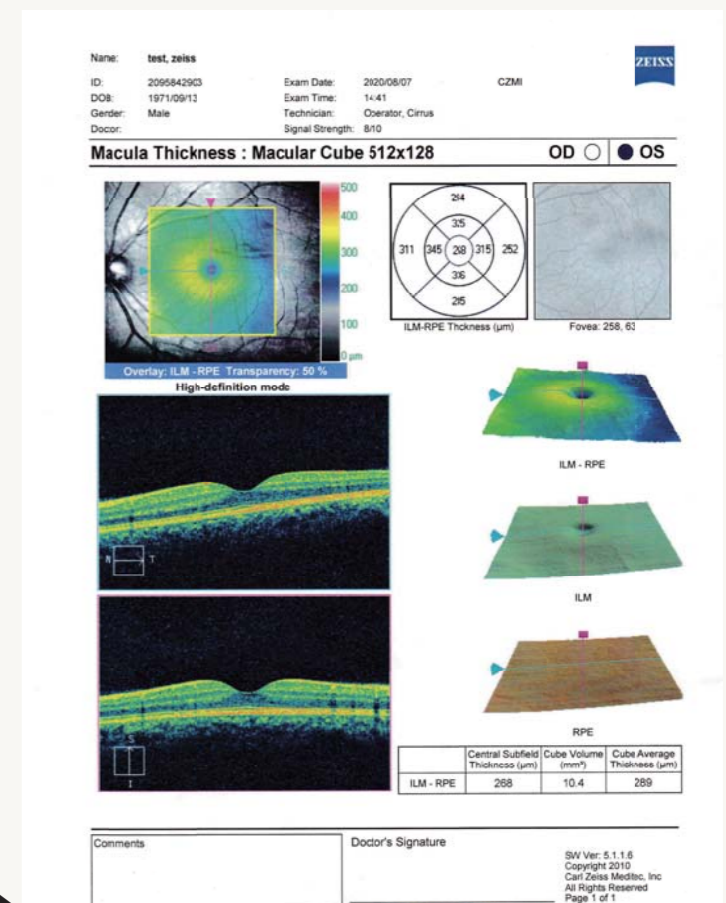


この機器は、網膜の断層画像を撮影する検査です。網膜というのはカメラで言うフィルムにあたる部分で眼にとっては外界からの光を受け取る大変重要な組織です。層状になっていますが従来の眼底検査では表面だけしか見ることができませんでした。しかしOCTの登場により網膜断面の観察ができるようになり、網膜と網膜の中でも視力に関係がある黄斑部と呼ばれる部分が今までより格段にわかりやすくなりました。網膜のむくみや余分な膜ができていた状態などが画像で見られるので、患者さんにとってもわかりやすいと思います。また層の厚さの一部を見ることで緑内障診断の補助的な検査にもなります。病気の発見、治療方針の決定、治療効果の観察が効果的にできるためOCTは現代の眼科になくてはならない機器となっています。



▲従来の眼底写真

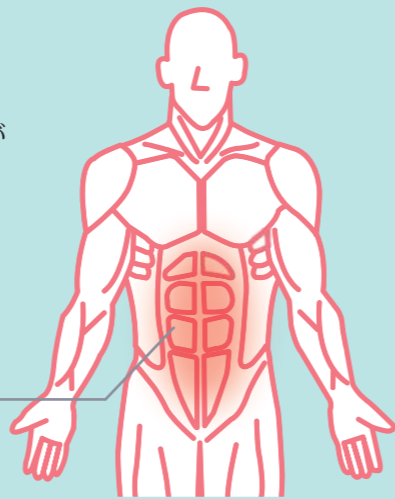
この機器は、網膜の断層画像を撮影する検査です。網膜というのはカメラで言うフィルムにあたる部分で眼にとっては外界からの光を受け取る大変重要な組織です。層状になっていますが従来の眼底検査では表面だけしか見ることができませんでした。しかしOCTの登場により網膜断面の観察ができるようになり、網膜と網膜の中でも視力に関係がある黄斑部と呼ばれる部分が今までより格段にわかりやすくなりました。網膜のむくみや余分な膜ができていた状態などが画像で見られるので、患者さんにとってもわかりやすい





# 誰でもできる 腰を守りながら しっかり腹筋に効く 5秒腹筋

腹筋がしたいけど上まで上がらない、腹筋をすると腰が痛くなるというような悩みがある人におススメです。  
腰を地面につけたまま行うので誰でも行えます。



鍛えられる筋肉

腹直筋

効果

姿勢保持

(脂肪燃焼、ぽっこりお腹解消)



## やり方

- ① 膝を立てて仰向けになる。
- ② 手を頭の後ろにつけ、肘を外側に向ける。
- ③ 5秒カウントしながら体を起こす。肩甲骨が浮く程度。腰は上げない。
- ④ 5秒カウントしこの位置をキープ。この位置で我慢。
- ⑤ 5秒カウントし体を倒す。頭はつけず、③の動作へ。  
「起こす、キープ、倒す」で1回、これを5回3セット。

・起こす  
・キープ  
・倒す で1回  
5回3セット

## 注意

5秒かけてゆっくり動かすことに意味があるので、5秒より早く起き上がる、体を倒すはNG。  
できるだけ肘は外側のまま、曲げてしまうと腕の反動で効果が低下してしまいます。

## フィットネスクラブ丘の上

健康運動指導士が、各種健康教室・情報発信を通して皆さんの健康をサポートします。  
また、健康教室の講師依頼も承ります。ご相談ください。

☎0265-49-3080 担当:中野・筒井

このトレーニング  
動画はこちら!



医師紹介



精神科医師

原田 喜比古 (はらだ よしひこ)

精神科の原田です。3人同胞の第2子で、東京都で出生しました。父は鹿児島に祖をたどり、母方は宮崎出身ですので、九州の血が濃いようです。地元の小学校を卒業後、中学高校は男子校に通ってつまらぬ青春を過ごした挙句、1年浪人して信州大学に進学しました。長野県にはゆかりのない身でしたが、サークル活動のオーケストラや室内楽で知己を得て、楽しく過ごせました。楽器はフルートですが、下手の横好きならぬ下手の横笛であります。大学卒業後は母校の精神医学教室の門を叩き、2019年4月から飯田病院に就任して現在に至ります。飯田の穏やかな雰囲気には心が休まりますし、松本の街並みも心惹かれるものが多いです。また何者でもなくでも受け入れてくれる東京の雑踏も大好きですので、

誰か早くリニアのトンネルを掘ってくれないかなと思う今日この頃です。  
私が初めて精神科の病棟を訪れたのは大学4年生の臨床実習でした。当時たくさんさんのスケジュールを詰め込んで(詰め込まれて)、ただ慌ただしく生活していた自分にとっては、包み込むような静けさと時の流れの遅さは、まるで別世界でした。「時間をケチケチするこ

代社会が見失いつつあるものを、エンデが強いメッセージ性を持って物語に織り込んだ一節です。ちよっとしておしゃべりに興じること、物思いにふけること、きれいな景色にふと歩みを止めること、一見時間を浪費しているように見えるそんな振る舞いこそ、その人の生活を豊かに彩っているのではないかと指摘しています。社会全体がケチケチして、味気ないものになっていくと、そこにおさまりきらない心のひずみが、病になっ



ご存じですか？  
医師事務作業補助者



No.  
29

医療クラーク室



医師事務作業補助者とは、医師が行う業務のうち事務的な業務をサポートする職種として2008年の診療報酬改定で新設された比較的新しい専門職です。病院によって呼称は様々ですが、当院では医療クラークと呼ばれる現在25名が外来及び病棟で活躍しています。

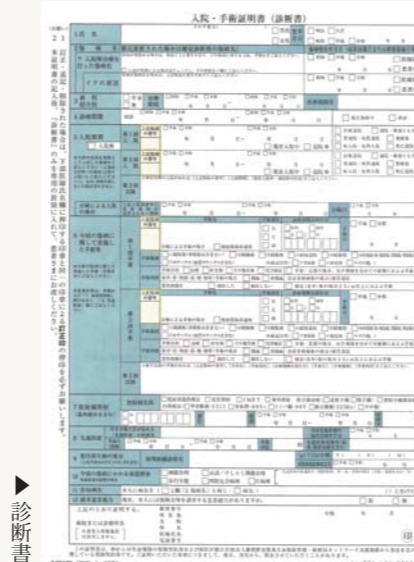
この職種が誕生した背景には、医師は日々診察、検査、処置、手術等の治療、病状説明などの膨大な仕事をこなし、その他にカルテ記載や様々な書類作成といった事務作業に時間を要しています。この事務的業務を医療クラークが支援することで、医師が診療業務に専念できる環境を確保して質の高い医療を維持する目的があります。

医療クラークが行う業務は、これまで医師が行っていた検査や処方の入力や次回の診察予約や紹介状の作成を、医師の指示によって代行しています。医師からは「常に診察室にクラークがおり、集中して患者さんの話が聞け、スムーズな診察が行えている」と好評です。

また、診断書や意見書等、年間10,000件以上依頼される医療文書の代行作成を行っています。医師の最終的な確認を経て書類を完成させ交付しています。医療クラークの導入により文書申請から交付までの期間は大幅に短縮され、患者さんに早めにお渡しできています。

その他、外来及び病棟に医療クラークが配置された事により看護師が患者さんの療養指導を行う時間が持てるようになり、患者さんの不安軽減につながる活動として効果があつたと感じています。

医療クラークの仕事は多岐に渡りますが、患者さんと医師、看護師、その他医療従事者の橋渡しとなれるように、



▶ 診断書

また私達の存在により、医師が患者さんと向き合う時間が多く持てるよう、微力ながら陰でサポートしていきたいと思っています。お困りの事がございましたら遠慮なくお声掛けください。

魚の唐揚げ みどりおろし

暑さで食欲のない時にも食べやすい1品をご紹介します。  
今回はきゅうりと大根をすりおろしたおろしでいただく、さっぱりとした料理です。



栄養科  
おすすめ  
レシピ



《1人分》  
エネルギー・・・137kcal  
たんぱく質・・・12.4g  
脂質・・・5.8g  
食塩相当量・・・1.0g

| 材料   | 分量(4人分)  |        |
|------|----------|--------|
| 白身魚  | 8切れ(35g) |        |
| 塩    | 少々       |        |
| こしょう | 適宜       |        |
| 小麦粉  | 適宜       |        |
| 片栗粉  | 適宜       |        |
| 揚げ油  | 適宜       |        |
| 大根   | 140g     |        |
| きゅうり | 20g      |        |
| A    | 酢        | 大さじ1強  |
|      | 塩        | 小さじ1/3 |
|      | 砂糖       | 大さじ1強  |

作り方

- ① 白身魚に塩・こしょうをし、下味をつける。
- ② 大根、きゅうり(皮付き)をすりおろし、水気を軽く切り、調味料Aを混ぜ合わせる。
- ③ 小麦粉、片栗粉を混ぜ合わせ振っておく。
- ④ 白身魚の水気を拭き取り、③の粉を付けて180℃の揚げ油でカラリと揚げる。
- ⑤ お皿に④を盛り付け、②のおろしをかけて出来上がり。

<ポイント>

- きゅうりは皮を剥かずにそのまますりおろすことで、緑色が映えてきれいな仕上がりになります。
- 大根、きゅうりはすりおろしたら一度ザルへあけて適度に水気を切りましょう。
- 魚に塩を振ると身の水分が出てくるので、しっかり拭き取ることでカラリとした仕上がりになります。

調理担当者より一言

きゅうりを使った「みどりおろし」が、いずれも良く、夏ならではの味わいになっています。魚以外に、鶏肉などもおすすめです。是非お試しください。

調理師 村松





# 飯田病院 外来診療表

2021年7月現在

|                |      | 月               | 火               | 水                 | 木              | 金                        | 土  |                                  |
|----------------|------|-----------------|-----------------|-------------------|----------------|--------------------------|--|----------------------------------|
| 内科             | ①    | 高木 隆助           | 高木 隆助           | 高木 隆助             | 大原 慎司          |                          | 福岡 秀樹<br>(第1・3週)<br>高木 隆助<br>(第2・4週)<br>竹内 和航<br>(第1・3週)<br>横田 大介<br>(第2・4週) | 午後受付は<br>13時～16時                 |
|                | ②    | 前澤 浩            | 原 重樹            | 佐々木 成人            | 福岡 秀樹          | 後藤 由也                    |  |                                  |
|                | ③    | 横田 大介           | 横田 大介           | 唐澤 光治             | 唐澤 光治          | 横田 大介                    |  |                                  |
|                | ④    | 千葉 隆一           | 竹内 和航           | 渡部 秀雄             | 千葉 隆一          | 渡部 秀雄                    |  |                                  |
|                | ⑤    | 竹内 和航           | 福岡 秀樹           | 川田 伊織<br>(信州大学)   | 山路 研二          | 山路 研二                    |  |                                  |
|                | ⑥    | 原 栄志            | 佐々木 成人          | 品川 尚志             | 原 栄志           | 佐々木 成人                   |  |                                  |
|                | ⑦    | 馬場 智子           | 市川 智英           |                   | 荒木 寛司          | 品川 尚志                    |  |                                  |
|                | 午後   | 原 重樹            | 渡部 秀雄<br>長沼 邦明  | 福岡 秀樹             | 佐々木 成人         | 唐澤 光治<br>後藤 由也           |  |                                  |
| 神経内科           |      | 高木 隆助           | 高木 隆助           | 高木 隆助             | 大原 慎司          | 関島 良樹<br>(信州大学)<br>後藤 由也 | 信州大学より<br>交替制  | 午後受付は<br>13時～16時                 |
| ふるえ・ふらつき<br>外来 | 午後   |                 |                 |                   |                | 大原 慎司                    |  | 完全予約制                            |
| 泌尿器科           | ①    | 梅田 俊一           | 深澤 瑞也<br>(山梨大学) | 梅田 俊一             |                |                          | 神家満 学<br>梅本 幸裕<br>(隔週)   | 午後休診<br>木・金曜休診<br>火・土曜:電話連絡必要    |
|                | ②    |                 |                 |                   |                |                          |  |                                  |
| 外科             | ①    |                 | 田中 穂積           |                   | 田中 穂積          | 田中 穂積                    |  | 午後休診<br>月・土曜休診<br>水曜完全予約制        |
|                | ②    |                 | 森田 誠市           |                   | 森田 誠市          | 森田 誠市                    |  |                                  |
|                | ③    |                 | 藤本 武利           | 柴田 祐充子            | 藤本 武利          | 後藤 博志                    |  |                                  |
|                | ④    |                 | 後藤 博志           |                   | 後藤 博志          |                          |  |                                  |
| フットケア<br>外来    | 午後   |                 | 竹内 和航<br>馬場 智子  | 竹内 和航<br>馬場 智子    |                |                          |  | 完全予約制                            |
| 整形外科           | ①    | 鈴木 健太郎          |                 | 鈴木 健太郎            |                | 鈴木 健太郎                   | 田中 厚誌<br>(信州大学)  | 午後受付は<br>13時～16時<br>土:不定期 電話連絡必要 |
|                | ②    | 矢嶋 秀明           |                 | 矢嶋 秀明             |                | 矢嶋 秀明                    |  |                                  |
|                | ③    | 小林 北斗           |                 | 小林 北斗             |                | 小林 北斗                    |  |                                  |
|                | 午後   |                 | 小林 貴幸           |                   | 小林 貴幸          | 小林 貴幸                    |  |                                  |
| 人工関節<br>外来     | 午前   | 鈴木 健太郎          |                 | 鈴木 健太郎            |                |                          |  | 午後受付は<br>13時～16時                 |
|                | 午後   |                 | 小林 貴幸           |                   | 小林 貴幸          | 小林 貴幸                    |  |                                  |
| 精神科            | ①    | 小幡 興一<br>(信州大学) |                 | 松田 あずさ<br>(15時まで) | 神庭 靖子          |                          |  | 土曜休診                             |
|                | ②    | 原田 喜比古          | 木下 守<br>(15時まで) | 南風原 泰             | 原田 喜比古         | 南風原 泰                    |  |                                  |
|                | ③    | 松本 武典           | 杉浦 琢            | 高橋 和史<br>(信州大学)   | 松本 武典          | 清水 海沙希<br>(信州大学)         |  |                                  |
|                | ④    |                 |                 | 神庭 重信             | 神庭 重信          |                          |  |                                  |
| 眼科             |      | 浅井 裕子<br>中澤 哲治  | 浅井 裕子           | 浅井 裕子<br>中澤 哲治    | 浅井 裕子<br>中澤 哲治 | 中澤 哲治                    | 交替制  |                                  |
| 耳鼻咽喉科          |      | 堀口 茂俊           | 堀口 茂俊           | 堀口 茂俊             | 堀口 茂俊          |                          | 堀口 茂俊  | 水曜午後・金曜休診<br>平日午後・水・土曜予約制        |
| アレルギー科         |      | 堀口 茂俊           | 堀口 茂俊           | 堀口 茂俊             | 堀口 茂俊          |                          | 堀口 茂俊  | 完全予約制                            |
| 補聴器外来          | 午後   |                 | 堀口 茂俊           |                   |                |                          |  | 完全予約制                            |
| もの忘れ<br>外来     | 神経内科 |                 | ○高木 隆助          | ○大原 慎司            | ○前澤 浩          |                          |  | 完全予約制<br>○:午後のみ                  |
|                | 精神科  | 交替制             | 交替制             |                   |                | 交替制                      |  |                                  |

※内科・神経内科(午前診療分)、泌尿器科、外科、整形外科・人工関節外来(午前診療分)、眼科、耳鼻咽喉科は予約を除き、午前11:00までの受付となります。 ※土曜日午後は全科休診です。

