



ゆきぐに大和病院だより

理念

私たちは、自然のうるおいの中で、
人それぞれの希望に満ちたくらしを支え、地域医療を推進します。

2014
4月号

あれ！リウマチかも？

リウマチ内科 医師 後藤 眞

だれにでも起きる関節痛ですが…

朝起きるとき、指がはれぼったく、なんとなく指が動かしにくい。手首が痛い。からだ全体が重い感じがする。膝もしくしくする。これって、例の「リウマチ」の朝のこわばり？

そういえば、先日の健康診断で、「リウマチ」の数値が上がっているの、専門医に診察してもらおうようにと説明されたんだった！どうしよう。困った



な。このまま寝たきりになるのかしら。両親の介護もしなくっちゃならないのに。

このような症状を経験された方は、いらっしやいませんか？一本足で歩き、両手を使って生活してきます人間ですから、関節の痛みを経験したことのないヒトはいません。しかし、永く続く関節の痛みは、昔から「リウマチ」とか、「神経痛」と呼ばれ、どういかわけか、中年以降の女性に圧倒的に多いのです。

「慢性」のなくなった「関節リウマチ」

起床時、手首や指がこわばったりしますと、テレビや新聞でよく報道されていますように、すぐ「リウマチ」が疑われます。「リウマチ」というのは、痛みが、身体のあちこちに流れるような症状を言います。ほとんどが、加齢による「変形性関節炎」、「骨粗鬆症」や腰痛、筋力低下、腱鞘炎で、誰もが経験する痛みです。しかし、中には、多くの方が恐れている「関節リウマチ」「膠原病」などの原因不明で治りにくい難病が潜んでいることがありますので、ご用心！

10年ほど前までは、「慢性関節リウマチ」と呼ばれていました「関節リウマチ」が、最も有名です。しかし、研究が進んで「慢性関節リウマチ」も治ることがわかってきたために、いまで

は、慢性が消えて、「関節リウマチ」が、正式な病名になっています。これまで、「慢性関節リウマチ」は、治せない、治らない病気の代表で、お医者さんも診療しがいのない病気として敬遠していました。しかし、現在では、「関節リウマチ」の治療は、医学の最先端技術とこれまでの治療法を組み合わせた治療法が目白押しで、お医者さんが最も治療しがいのある病気の一つになっています。それほど多い病気ではありませんが、「リウマチ」の症状があり、「関節リウマチ」と間違えられることがあります。「膠原病」には、何十種類もありますが、大部分の「膠原病」は、難病に指定されており、医療費の補助が得られます。「膠原病」は、関節の症状よりも、内臓に病気が起きることが多く、入院治療が必要になることがあります。

簡単に治せる「リウマチ」もあります

これも加齢によるホルモンのバランスが崩れたためですが、更年期障害の症状としても「リウマチ」とそっくりな症状が起きることもあります。加齢であれば、しかたないね、我慢しなくちゃ、とあきらめる必要など全くありません。お薬を飲むだけでなく、患部への注射、器具の使用など、こまめに診察、診療すれば、たとえ加齢による症状であっても、早い段階であれば、十分対処できる治療法は、いくらでもあります。

次ページへ続く



診療日のご案内

入院患者さまとの面会は、
月曜日～金曜日：15：00～20：00、
土曜日・日曜日・休日13：00～20：00
となります。（時間厳守）

説明

診療科に対する曜日欄の記載は、○＝診療日、—＝休診となります。
○と（休診有）の記載がある場合は、当月に臨時休診があります。備考欄で、休診日をご確認ください。
また、曜日欄に「日付」の記載がある場合は、記載の日のみの診療となります。

整形外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
一般外来	○	—	○	○	○	新患のみ	8:00～10:00	⑧⑨9:00～ ⑩⑪⑫10:20～	※一日15名で受付終了
予約	○	○	○	○	○	—	予約方法は、P3上「予約または予約変更について」をご参照ください。		
専門外来	—	1日・15日	—	—	—	—		10:20～	
脊椎	—	—	—	○	—	—			
上肢	—	—	—	—	—	12日			
足	—	—	—	—	—	—			
退院後	○	—	—	—	—	—		9:00～	
人工関節	—	—	○	—	—	—			
骨粗しょう症	—	—	—	○	—	—			

リウマチ科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
午前	—	—	○	—	—	5日・19日	⑧8:00～11:00 ⑨予約制	9:00～	
午後	—	—	2日・16日・30日	—	—	—	13:00～15:00	13:00～	

形成外科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
	—	—	—	—	○	—	13:00～14:30	13:30～	

リハビリテーション科	月	火	水	木	金	土	受付	診療	備考・休診日
	—	—	—	—	○	—	予約制	9:00～	

★子どもの予防接種日程

予防接種の種類	接種日	受付時間	接種時間
ヒブ・肺炎球菌	4月10日(木)	15:00～	15:10～
二種混合(ジフテリア・破傷風)	4月24日(木)	15:30	
三種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風)	5月2日(金)	13:20～	13:30～
四種混合(ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)			
麻しん風しん混合(1期・2期)	5月9日(金)		
BCG・ポリオ・日本脳炎	5月16日(金)	13:50	
水痘・おたふく・ロタウイルス	5月23日(金)		
A型肝炎・B型肝炎	5月30日(金)		
子宮頸がん			

※予約が必要です。予約・お問い合わせは、医事課まで。
※1日の接種者数が限られておりますので、お早めにご予約ください。

医師別の診療予定が必要な方は、
医師(名字)・診療日(数字)が
記載された一覧を、医療連携室に
用意してあります。

病院休診日のお知らせ

21日(月)第3月曜日

29日(火)祝日・昭和の日

※各診療科の休診日は、「診療科・
診療日の案内」の最右「備考・
休診日」欄でご確認ください。

痛みは、不思議な現象で、「炎症」による痛み、「傷」による物理的痛み、
以外に、「心」の痛みがあります。と
くに、「リウマチ」のような慢性の痛
みでは、「心」の痛みが最も大きな痛
みとなることがあります。
「心」の痛みとは、ずばり、「スト
レス」が原因です。子どもの頃のい
じめ、家庭内での家族からの暴力、
会社などの組織でのストレスなどが
原因となることが少なくあり
ません。患者さんが、こうしたスト
レスに気がつき、そうしたストレス
が解消されるだけで、痛みのほとん
どが霧が晴れるように治ってしまう
こともあります。「リウマチ」の専門
家は、そうした背景までも考慮に入
れながら診療しています。

痛みの原因は、ストレス？

「関節リウマチ」の治療はほほうま
くいくようになってきたので、現在
の医学研究は、加齢による「リウマチ」
に集中してきています。「変形性関節
炎」、「骨粗鬆症」、「筋力低下」が、「ロ
コモティブシンドローム」、俗に「ロコ
モ」と呼ばれる一連の病気です。こ
うした加齢による「リウマチ」にも、
かつては考えられなかったような治療
法が登場してきて成果を上げてきて
います。患者さんの治療する気さえ
あれば、加齢だからと諦める必要は
ありません。

加齢による「リウマチ」も
諦めないでください

1ページからの続き
あれ！リウマチかも？



平成26年4月

診療科

予約または予約変更について

受付日時：予約または予約変更をしたい診療科が診療している日の、
月～金曜日の午後2時～4時（歯科は歯科の受付欄参照）
方 法：電話にて受け付けます。
※予約変更は、「やむを得ない」場合に限ります。

ゆきぐに大和病院 代表

TEL 025-777-2111
FAX 025-777-3853

内 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	○	○	○	○	○	○	8:00～ 11:00	9:00～	休診=25日(金)
内分泌 糖尿病	午前 ○	○	○	○	○ (休診有)	—			
	午後 —	—	—	○	—	—	13:00～14:00	13:30～	
循環器科	○	備考参照	○	○	—	5日・19日	8:00～11:00	9:00～	火曜日=予約制
腎臓科	○	—	○	—	○	12日	予約制 (3ページ上の記事参照)	10:15～	
呼吸器科	—	—	—	○	—	○ (休診有)	8:00～ 11:00	9:00～	休診=12日(土)
神経内科	○ (休診有)	○	—	○	○	—			
睡眠時無呼吸	—	—	—	○	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	13:30～	

和漢診療科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	○	○ (休診有)	○ (休診有)	○	○ (休診有)	○	8:00～11:00	9:00～	休診=1日(火)、9日(水)、 25日(金)
午 後	○	○	○	○ (休診有)	○	—	13:00～14:30	13:30～	休診=3日(木)、10日(木)

精 神 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般外来	—	○	—	○	○	○	予約制 (3ページ上の記事参照)	9:00～	
メモリークリニック	○	—	○	—	○	—		月⑨9:30～ 金⑩13:30～	
高次脳機能障害科	14日・28日	—	—	—	—	—		13:30～	

外 胃 腸 科 肛 門 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
	○	○	○	○	○	○	8:00～11:00	9:00～ 第1・3④ 10:00～	

小 児 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
	○	22日	○	—	○	○	8:00～11:00	9:00～	

婦 人 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
一般受付	—	—	—	—	○	○ (休診有)	8:00～11:00	9:15～	予約優先 休診=19日(土)
予約制	—	○	○ (休診有)	○	—	—	予約制 (3ページ上の記事参照)	④9:15～ ④⑩10:30～	休診=23日(水)

眼 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
予約制	—	—	—	—	—	○ (休診有)	予約制 (電話予約可 月～金曜日 14:00～16:00)	9:00～	当院眼科医師より 再診の指示がある方のみ 休診=5日(土)

耳鼻咽喉科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
午 前	—	—	—	—	—	○	8:00～11:00	9:00～	
午 後	—	○	—	○	—	—	13:00～15:00	14:00～	
皮膚科	—	○	○	—	○	—	8:00～11:00	9:00～	
泌尿器科	—	—	—	○	—	—			

歯 科	月	火	水	木	金	土	受 付	診 療	備考・休診日
歯科・小児歯科	○	○	○	○	○	○	予約制 (電話予約可 10:00～12:30 13:30～16:00)	9:00～	
矯正科	—	—	9日・16日・ 23日	—	—	—			
歯科口腔外科	○	○	—	○	○	○			

感染症流行時の緊急対応として

【面会制限】を実施します

感染対策委員会

今冬もインフルエンザや感染症が全国的に流行し、皆さまの職場・学校・ご家庭などでも対策が施されたことと思います。インフルエンザや感染症が流行している時期に、当院において最も優先すべきことは免疫力や抵抗力が低下している入院患者さまへの感染予防対策です。そのため、外からのウイルス侵入防止の有効手段として面会制限を行いました。緊急であり、突然の面会制限であったため、せつかく遠方からお見舞いに来られた方もご面会いただけなかったことで皆さまにご迷惑をお掛けしました。感染予防対策として、感染症流行時には今後も緊急的に面会制限をさせていただきます。

今後も緊急時には「面会制限」を行います 病院からの情報にご注意ください!!

感染症流行時には、当院からの情報をご確認のうえ、ご来院の対応をお願いします。

平常時でも通常の面会制限はありません
また、手指の消毒・マスク着用の励行をお願いします

緊急時だけでなく、平常時でも患者さまの安静等の理由で面会時間の制限があります。何とぞ、ご理解・ご協力をお願いします。

平日 午後3時～午後8時
土・日・祝日 午後1時～午後8時
ご面会の方は必ず、ナースステーションで面会票のご記入をお願いいたします。ご記入後は「面会票入れ」の箱にお入れください。

なお、病棟に入られる際には平常時でもアルコール等による手指消毒・マスク着用を推奨いたします。

リハビリ豆知識

理学療法士が伝えたい「ひざの痛み」について

理学療法士 高橋 彩

1 もっとも多いひざの痛み

変形性ひざ関節症は中高年のひざの痛みの原因としてもっとも多いとされています。女性の患者が多く、50歳を超えると急激に増加します。脊柱管狭窄症や骨粗しょう症とともに「寝たきり」や「要介護」状態を起こす三大要因のひとつとされています。

2 変形性ひざ関節症の原因

一番の原因は加齢であり、加齢によつて関節軟骨や半月板がすり減り、しだいにひざ関節が変形していきます。誰もが発症する可能性があるといえますが、その他に肥満もひざ関節に大きな負担がかかるため、重要な要因とされています。靭帯損傷などの外傷や、関節リウマチなどが引き金になって起こることもあります。また、その割合は10%以下とされています。また、ハードなスポーツをしている人やひざを酷使する職業、足にあわない靴やハイヒールなども原因となりえます。

3 ひざ関節の変形

○脚やX脚などのゆがみのあるひざの場合には、より多くに負担がかかります。日本人には○脚の人が多く、ひざの内側に重心がかかりすぎるため、大多数の人がひざの内側へ痛みを生じやすいです。

4 自分でできる「ひざ痛」改善体操

大腿四頭筋(太もも前面)を中心にひざ関節を支えている筋肉を鍛えることで、関節にかか

る負担が減り、痛みが改善する効果が期待できます。

◎セティング法(大腿四頭筋(太もも前面)のトレーニング)



おむけに寝て、ひざの下に薄い枕か丸めたタオルを入れる。



枕をつぶすようにひざ裏で押して、ゆっくり10秒数える。

◎タオルはさみ法(股関節内転筋群(太もも内側)のトレーニング)



直径が20~30cmになるようにタオルを巻いて、それを前に投げ出して、ひざの間にタオルを入れる。



左右の太ももの内側に徐々につぶした状態を保ち、強くはさみず、ゆっくり10秒数える。

5 体操のポイントと注意すること

- ① ゆっくり動かし、しっかり止める。
 - ② 力まず呼吸を止めない。
 - ③ 反動やはずみをつけない。
 - ④ 痛みを我慢せず、無理はしない。
 - ⑤ 運動の目的を意識する。
- 運動療法は、即効性はありませんが続けて行えば徐々に確実な効果が実感できます。体操を習慣にして楽しく続けてみてください。