



# ぽっちゃり検査技師が聞いてみた!!

このコーナーでは  
当院に入職した  
職員を紹介  
します。

今回のインタビューは、**眼科科長 マツダ 順子** 先生に伺いました。

Q1…なぜ数ある専門の中から眼科医になることを選択されたのですか。

A. 楽しく心豊かな生活を送るにあたり、「見える」ということは、とても大切だと考えています。四季折々の美しい景色、美味しいお料理、本、テレビ、スマートフォン……。患者さまの「見えない」を少しでも解決できれば良いなあと思い、眼科を選びました。眼科医になったばかりの時は、目指せ!白内障手術1000件!と思っていましたが、去年1600件を超えました。今も、患者さまの「よく見えるようになった」「テレビや本が見えるようになって楽しい」という言葉が、仕事を続けるエネルギーになっています。一方で、治る病気もあれば治らない病気もたくさんあります。治らない病気を抱えた患者さまの生活が、少しでも快適になるような関わり方ができればと考えております。

Q2…眼科に来る患者さまの中で何の病気が多いでしょうか。また、どのような事でその病気が気づくことができますか。

A. 白内障や、緑内障、アレルギー性結膜炎の方が多いです。いつもと同じ眼鏡をかけているのに見えづらくなったと感じる場合や、太陽光や車のライトが眩しくて辛く感じる場合は、白内障が原因であることが多いです。緑内障は、白内障と名前は似ているのですが、視神経の病気で初期は無症状なので、健康診断で見つかることが多いです。アレルギー性結膜炎は、花粉症の一症状としても有名で、目のかゆみが主な症状です。アレルギーの飲み薬を飲んでいて目のかゆいという方は、アレルギーを抑えてくれる目薬が効く場合がありますので、ぜひご相談ください。

Q3…患者さまと対面で接する時に、何か気を付けていることはありますか。

A. わかりやすい言葉で、聞こえる大きさの声でゆっくり話をするように気を付けています。

Q4…休日の過ごし方を教えてください。

A. 本が好きで、図書館によく行きます。あと、平日にできないような料理を作っています。たくさんのスパイスで作るカレーや手作りケチャップ、マフィンなど。体重が増えたな…という時の休日は、ほんの少し縄跳びをすることもあります。

Q5…好きなご飯のおかずは何ですか。理由もお聞かせください。

A. 奈良県出身なので、奈良漬けと答えたいところですが、酢豚とエビチリが大好きです。理由は・・・ただ、好きだから?。揚げ物とお酢が好きなのもかもしれません。どちらも、片栗粉をまぶして油通しするのが、美味しくなるコツだと思っています。多めに作って残しておこうと思い、たくさん作るのですが、気がついた時にはいつも全部食べてしまっています。

ありがとうございました。  
それではまた次号でお会いしましょう。

## リハビリ・ワンポイントアドバイス

### 運動前のストレッチ、できていますか?

運動を行う前にみなさんストレッチをされる方も多いと思いますが、その方法をもう一回おさらい・ご紹介したいと思います。ストレッチも3種類あり散歩や簡単な運動に適しているのは①**ダイナミック・ストレッチ**と言われているもので、ラジオ体操などが該当します。次に運動後に適しているのが②**スタティック・ストレッチ**といわれている、いわゆる柔軟体操になります。最後に③**バリスティック・ストレッチ**といわれるプロ選手が行っている試合前の運動になります。ついストレッチといわれると体を伸ばす②を想像しがちですが、健康運動レベルでは①が推奨されています。更には筋肉をある程度動かしてからストレッチが有効なので、軽い深呼吸をして5分程度歩いてから行うのが、効率が良いでしょう。

#### 腕のストレッチ



両手のひらを胸の前で合わせ、両肘を上へと上げていき、地面と平行になる位置で止め、そのまま10秒姿勢を保つ

#### 腰のストレッチ



椅子に座ったまま、お腹の下にタオルを固定し、包み込むように上半身を倒します

#### もも裏のストレッチ



椅子に浅く腰掛け片足を前に伸ばす。つま先は天井に向けて(膝を曲げないように注意)胸を張って上体を前に倒す

ケガの防止も兼ねて、柔軟性も健康の一助になりますのでご参考にして頂ければ幸いです。

練馬光が丘病院は「公益社団法人地域医療振興協会」の運営施設です。地域医療振興協会は、地域医療を取り巻くさまざまな問題を解決し、へき地を中心とした地域保健医療の調査研究および地域医学知識の啓発と普及を行うことを目的に1987年5月に設立され、2009年12月1日より公益社団法人として新たにスタートしました。地域医療に対する意欲と実績を持つ医師を中心に、つねに地域保健医療の確保と質の向上など住民福祉の増進を図り、地域間での医療の不均衡の解消、地域の振興を推進しています。

発行元: 練馬  光が丘病院

〒179-0072 東京都練馬区光が丘2-11-1  
TEL:03-3979-3611(代)  
<https://hikarigaoka-jadecom.jp/>

# きらきら・レター

Kirakira-Letter

令和3年9月

公益社団法人地域医療振興協会 練馬  光が丘病院 広報紙

第71号



## もくじ

関節リウマチと受診のタイミング …… 2・3

リハビリ・ワンポイントアドバイス …… 4

ぽっちゃり検査技師が聞いてみた …… 4



# 関節リウマチと受診のタイミング

リウマチ内科 中道 悠介

皆様こんにちは。練馬光が丘病院 リウマチ内科 中道 悠介です。本年度から当院で勤務させて頂き数ヶ月になります。機会を頂き有難う御座います。今回は「関節リウマチを疑って早めに受診した方がいい場合」についてお話ししたいと思います。

## ● 関節リウマチのイメージ

皆様、関節リウマチというとどんなイメージをもたれるでしょうか。

難病・奇病、とにかく痛い、動けなくなってしまう病気・・・私は医師になるまでそのようなイメージだったように思います。

医学全体は近年劇的に進化していますが、その中でも関節リウマチは最も予後の改善した疾患の一つとして挙げられます。ここ20年程で有効な治療薬が次々に発売され、強い疼痛が何年も続いて最終的には動けなくなるという病気のイメージは過去のものになっています。経済的な負担、少数ですが治療に難渋する患者さまがいることなどの課題は残っていますが、ほとんどの患者さまが日常生活に支障のないレベルへ病気をコントロールできる時代になっています。

関節リウマチは日本にどれ位いらっしゃるかと想像されるでしょうか。診断された際に多くの患者さまが、そんなに珍しい病気にかかってしまったと驚かれます。

世界中どこでも関節リウマチは「生涯で100人に1人が発症する病気」とされ、日本に60-100万人程度の患者さまがいるとされます。高血圧や糖尿病ほど一般の方にもありふれた病気ではないですが、比較的頻度の高い病気の一つです。似たような人数の職業でみると、全国の看護師数が120万人程度、小中高の学校の教員数の合計が80-90万人程度とのことですので、思ったよりも珍しくはない印象ではないでしょうか。

## ● 関節リウマチの受診のしどき

一つの指標ですが、イギリスで昔報告された、早期関節リウマチの紹介基準から受診の指標として3つ挙げたいと思います。

- ① 30分以上の手のこわばり
- ② 指の根本の2-5番目の指全体を横からにぎって痛い (Squeeze test)
- ③ 2ヶ所以上の関節の腫れが生じた場合

これらを認める場合には3ヶ月以内にリウマチ専門医を受診することが推奨されていました。

日々の診療でも発症された多くの方が、手首や手指（第1関節に症状がでることは非常に稀、第2関節や手指根本の関節で症状が主体）や足指で発症された方が多いことを感じます。ただ、それぞれの患者さまで発症の仕方も含めて症状はかなり違い、特にご高齢の方などでは、これらの症状を欠いて、肩や膝などから発症することも多く経験します。

社会保険・医療制度上は議論ありますが、海外と比較して医療受診のハードル・費用が低く、患者さまに非常に恵まれている状況です。海外の基準では上記ですが、日本ではそれを参考にしつつ、**週単位以上、特に複数の関節の痛みを自覚された場合**には、医療機関へ相談されることが良いのではないかと思います。

## ● 関節リウマチの診断

病気の経過・身体診察・血液検査・レントゲン検査で診断します。関節リウマチというと一つの病気に思われますが、発症の仕方・痛みの部位・進行スピード・検査結果を含めて、かなり不均一性の高い病気です。容易に診断出来る症状・検査結果の方～診断がかなり悩ましい方までいらっしゃいます。

ただ関節リウマチの診断として重要な点は、目の前の痛みという観点も勿論のこと、その後の治療効果という意味でも、関節リウマチの発症から出来れば数ヶ月以内の**早期診断・早期治療となることが望ましいです**。（ただ診断が初診時困難な場合には経過を追って診断する方のメリットが高いケースもあります。）

その観点でも上記の症状を目安として、関節痛が継続する場合などには早めに受診することをオススメします。

## ● 練馬地域とリウマチ内科

リウマチ内科が比較的新しい診療科であることもあり、全国的にリウマチ内科医の偏在が目立つ分野です。都心部はリウマチ専門医・施設が豊富にありますが、その他の地域ではまだまだ不足しています。

練馬地域はクリニックの先生と協力して診療させて頂いていますが、当院と順天堂大学医学部附属練馬病院以外にリウマチ内科のある病院がないため、今後の課題になっています。

当院では今年度以降、最長でも1週間以内に新患外来の予約が取得出来るように、外来枠の拡充に努力しています。

実際に紹介頂く方の半数弱は変形性関節症などのリウマチ膠原病疾患以外の診断となっている印象ですが、逆に半数以上の方は関節リウマチ関連の診断となっています。

関節リウマチの治療は劇的に進化していますが、それでも早期診断・治療がその後の治療を上手くいかせる秘訣です。

上記疑わしい症状があれば、当科に紹介頂ければよろこんで拝見しますし、それ以外の場合でも一度早めに医療機関へ相談されてみてはいかがでしょうか。

