



リウマチ膠原病センター



リウマチ膠原病センター
林 太智

私が当施設で診療を開始して7年、リウマチ膠原病センターを開設して5年半が経ちました。おかげさまで現在は、県央・県北で髄一、そして大学病院に匹敵する症例数、および難治性病態の診療を行う施設に成長し、常勤医も4名で診療を行っています。至らない点もあると思いますが、今後とも叱咤・激励をよろしくお願いいたします。

さて、私たちの扱うリウマチ性疾患・膠原病は希少疾患、難病とされています。ですから、はじめて受診される際は悲観的になっている方が多いと思います。ですが、その必要はありません。これらの病気は現在も完治するわけではありませんが、医療の進歩により、ほとんどの人が「寛解」、つまり病気を封じ込めることができるようになっています。

何ら不自由なく、そして病気におびえることなく生活できる時代になっているということです。関節リウマチを例にあげましょう。2000年代に入り登場した生物学的製剤がこれまでの診療を一変させました。

いかに早期診断・早期治療を行うかが広く検討され、これにより診療が大きく進歩しました。病気をほぼ完全に封じ込めることができるようになったため、今では登山やゴルフなど比較的負担が大きい趣味でも積極的にすることも勧めることができます。私は、2011年から厚労省の指定研究班「我が国における関節リウマチの診療標準化のための研究班」に所属し、リウマチ診療の向上・普及・啓蒙に努めてきましたが、この研究班は2016年に終了となっています。これは残念なことですが、一方で関節リウマチが「難病」でなくなったことを意味し、喜ばしいことでもあると言えます。

リウマチ以外の膠原病診療は、さまざまな病気があることからここで一つひとつお話することはできませんが、副腎皮質ステロイドの上手な使用法、免疫抑制薬や生物学的製剤の進歩、さまざまな合併症の対策により、多くの病気でリウマチ同様、「寛解」と言える状況になっており、これらの患者さんも何ら心配なく日常生活を送っているでしょう。

そんな中、まだまだ難病とされる病気も一部ありますが、そのようなときこそ我々の腕の見せどころと思っています。一緒に頑張っていきましょう。

今後は、全身性エリテマトーデスの患者さん向けの講演会を計画しています。これを皮切りにさまざまな病気の方を対象に少しでも多くの情報を提供していきたいと考えています。

最後に私の診療のキーワードをご紹介します。「Safe」「Simple」「Tight Control」「Prospect」、そして「Well Aging」です。私の患者さんは、意味が分かるかな？ 今後ともよろしくお願いいたします。



ナースにインタビュー



リウマチ膠原病センターを支えるリウマチケア看護師の認定を持つ高橋さんと、認定取得に向け猛勉強中の川島さん、外来でリウマチ患者さんのサポートをしている福井さん、檜山さんにインタビューをしました。

Q. リウマチケア看護師をめざしたきっかけは？

高橋 最初に配属された病棟で出会った医師の影響で興味を持つようになりました。膠原病を看るということは、患者さんの全体を看る事。全身的なケアをしたいと思ったのがきっかけです。

川島 私も患者さんの全身的なケアをしたいと思っていた時に、リウマチ膠原病センターが開設されて、上司の勧めがあったのがきっかけ。チャンスだと感じました。

福井 患者さんの痛みが無くなったり、仕事を辞めた方でも具合が良くなって、働きたという方にありがとうと言われて、やりがいを感じました。

檜山 母がリウマチで、先進医療を知らないまま亡くなったんです。今はたくさんの薬もあって、知識をつけて最新の治療の情報を多くの患者さんに発信していきたいと思い、勉強を始めました。

Q. どんな活動をしているの？

高橋 痛みのアセスメントをしっかりして、疼痛コントロールをどうするか医師と話し合います。外来では関節の超音波検査を行いながら、リウマチの活動性の評価や、患者さんから生活状況・背景をお聴きしながら、身体に負担がかかっていないかを確認していきます。

檜山 自己注射指導の見直し、導入後すぐに困っていることがないかアンケートをとっています。よりよい治療に臨めるように経済的な問題や副作用のフォローをしています。患者さんの不安や生活状況を聴いて、必要なときに栄養士やソーシャルワーカー、医師に繋ぎ、連携を図れるようにしています。

福井 日常生活の何気ない動作の仕方での体の負担が軽減する方法などを指導しています。

Q. 今後の目標・やりたいことは？

高橋 リウマチケアは看護師の中でもあまり認知されていないので、事例検討会や勉強会などを開催し、最新の知識を広めていく活動を今後も続けていきたいです。まずは疾患を学んで、この患者さんに何ができるか、必要なことは何かということスタッフと考えてケアできるようにしていきたいです。

川島 勉強して、スタッフと一緒に学び合っていきたいです。そして、患者さんと医師とを繋いでいけるような関わりをしていきたいです。

福井・檜山 病棟と外来、開業医の先生方が繋がれるような働きかけをしていきたいです。



地域の先生紹介 黒澤内科医院



●当院の特徴

曾祖父の医院の跡地に2004年1月に新規開院して、早いもので14年が経ちました。幸いスタッフにも恵まれ、勤務医時代に従事していた消化器疾患に限らず、内科全般にわたり様々な疾患の診療にあたっています。

すべてのお薬が揃うわけではありませんが、多くの患者さんに院内処方でお薬をお渡しすることができています。かかりつけ薬局をご希望、薬剤の一包化、院内未採用薬、などの際には院外処方をご希望いただき、近隣薬局の皆様のご協力のもと、患者さんのニーズに合わせて対応しています。

●院長の横顔

1997年に筑波大学医学専門学群を卒業後、筑波大学附属病院、旧国立霞ヶ浦病院にて内科研修。筑波大学消化器内科に入局後は水戸協同病院、旧国立水戸病院、筑波大学附属病院、2005年4月から旧株式会社日立製作所水戸総合病院に勤務しました。

医師会では理事会、納涼会、市民健康フォーラムなどでの司会進行役を担当させていただいています。



診察・検査の予約お問い合わせは地域医療連携室へ

(株)日立製作所ひたちなか総合病院
茨城県ひたちなか市石川町20番1
TEL 029-354-5111 (代表)

8時15分～16時30分 (平日月曜日～金曜日)
TEL 029-354-5202 (直通)
FAX 029-354-5220 (直通)

1日の始まりは朝食から

みなさん、朝ごはんを食べていますか？日々保健指導をしていると、「太るので朝ごはんは抜いています。」「朝は食欲がありません。」といった声をよく耳にします。2016年「国民健康・栄養調査」が示す朝食欠食率は男性で15.4%、女性で10.7%という結果が出ており、特に20歳代の方は男女共に最も欠食率が高くなっています。朝食にはお腹を満たすだけではなく、大切な役割があります。ではどのような効果があるのでしょうか？

1. 脳の働きを活発にし、集中力や記憶力を高める

脳のエネルギーとなるブドウ糖は貯めておくことができません。朝食を摂ることで午前中の脳のエネルギーを補給します。

2. 太りにくい身体をつくる

空腹の時間が長くなると身体はエネルギーを蓄えようと脂肪を貯めこんでしまいます。朝食を摂り基礎代謝が上がると太りにくくなります。

3. 体温が上昇し、代謝が高まる

朝食を摂ることで体温が上昇し、活動しやすくさせる効果があります。

4. 便秘解消

腸が刺激され排便しやすくなります。

〈朝食を摂るためのアドバイス〉

- ①夕食の食べすぎを控え、朝にお腹が空くようにする
- ②早寝早起きをして、朝食を摂る時間を確保する
- ③何も食べない方は、牛乳、野菜ジュース、スープ、果物など何か口にすることから始める

4月になり、新年度が始まりました。今までの生活習慣を見直し、朝食を摂る習慣を始めてみましょう！

タッチケア教室開催しました

2017年12月、2018年2月、各回3～4組のお母さんと赤ちゃんをお迎えし、タッチケア教室を開催しました。タッチケアとは、赤ちゃんとのスキンシップを通して、絆を深める手技の1つです。タッチケアの後は、お母さん方と助産師でお茶を飲みながら日頃の育児のことなど、くつろぎながらおしゃべりに花を咲かせました。お母さん方からは「子どもも私もリラックスできた」「普段じっくり向き合う時間が少ないのでとても良かった」「上の子達にもやってあげたい」などの声を聞くことができました。

今後も育児中のご家族を応援するイベントを開催していきます。どうぞお気軽にお問合せください。産科スタッフ一同お待ちしております。



- スリング教室（各回4組程度）
4月23日、5月28日、6月25日
 - タッチケア教室（各回5組程度）
4月16日、5月21日、6月18日
- 費用：どちらの教室とも無料
時間：14時～15時
場所：6階西病棟

*参加ご希望の方は下記までご連絡ください
株式会社日立製作所ひたちなか総合病院 産婦人科
代表TEL：029-354-5111（平日13時00分～16時30分）

◆◆◆◆ 医師異動の紹介 ◆◆◆◆

診療科	氏名	異動日
内科	中 泉 太 佑	退職 (2018. 3. 31)
	大 内 翔 悟	採用 (2018. 4. 1)
	山 岸 哲 也	採用 (2018. 4. 1)
循環器内科	中 務 智 文	退職 (2018. 3. 31)
	長 塩 憲 司	退職 (2018. 3. 31)
	飯 岡 勇 人	退職 (2018. 3. 31)
	丸 田 俊 介	採用 (2018. 4. 1)
消化器内科	大 津 和 也	採用 (2018. 4. 1)
	田 島 大 樹	退職 (2018. 3. 31)
	小 玉 夏 美	退職 (2018. 3. 31)
	池 田 貴 文	退職 (2018. 3. 31)
外科	蒼 沼 大 輔	採用 (2018. 4. 1)
	鈴 木 宏 清	採用 (2018. 4. 1)
	中 野 順 隆	退職 (2018. 3. 31)
	月 崎 裕 裕	退職 (2018. 3. 31)
整形外科	月 崎 絢 乃	退職 (2018. 3. 31)
	檜 山 和 寛	退職 (2018. 3. 31)
	松 尾 康 平	退職 (2018. 3. 31)
耳鼻咽喉科	池 田 麗 美	退職 (2018. 3. 31)
	桂 健 生	採用 (2018. 4. 1)
泌尿器科	柳 園 昂 太	採用 (2018. 4. 1)
小児科	山 内 敦 敦	採用 (2018. 4. 1)
水戸健康管理センタ	三 村 尚 尚	採用 (2018. 4. 1)
	永 井 陽 一 郎	退職 (2018. 3. 31)
臨床研修医	有 賀 駿 駿	採用 (2018. 4. 1)
	垣 野 内 航 航	退職 (2018. 1. 31)
	齋 藤 伸 明 明	退職 (2018. 3. 31)
	田 波 貴 彬 彬	退職 (2018. 3. 31)
	安 本 倫 寿 寿	退職 (2018. 3. 31)
	倉 持 篤 史 史	退職 (2018. 3. 31)
	砂 川 大 輝 輝	退職 (2018. 3. 31)
	長 友 一 樹 樹	退職 (2018. 3. 31)
	角 谷 泰 輔 輔	退職 (2018. 3. 31)
	高 須 莉 子 子	退職 (2018. 3. 31)
	白 谷 理 恵 恵	退職 (2018. 3. 31)
	水 草 真 実 実	退職 (2018. 3. 31)
	竹 内 直 人 人	退職 (2018. 3. 31)
	西 塔 翔 吾 吾	退職 (2018. 3. 31)
	安 原 遼 遼	退職 (2018. 3. 31)
	岩 崎 敬 子 子	退職 (2018. 3. 31)
	大 松 賢 太 太	退職 (2018. 3. 31)
	青 柳 慧 慧	退職 (2018. 3. 31)
	櫻 井 浩 成 成	採用 (2018. 4. 1)
	近 藤 志 穂 穂	採用 (2018. 4. 1)
山 崎 嘉 美 美	採用 (2018. 4. 1)	
木 下 瑛 貴 貴	採用 (2018. 4. 1)	
山 崎 亮 太 太	採用 (2018. 4. 1)	
武 島 直 子 子	採用 (2018. 4. 1)	
田 崎 篤 篤	採用 (2018. 4. 1)	
城 山 真 美 子 子	採用 (2018. 4. 1)	
塚 原 奈 々 々	採用 (2018. 4. 1)	
勝 村 佐 保 保	採用 (2018. 4. 1)	
鷺 見 晶 晶	採用 (2018. 4. 1)	
德 留 和 佳 佳	採用 (2018. 4. 1)	
古 野 慎 太 郎 郎	採用 (2018. 4. 1)	

筑波大学附属病院ひたちなか社会連携教育研究センター

診療科	氏名	異動日
外科	寺 島 秀 夫 夫	退職 (2018. 2. 28)