



# 南東北ふくしま

令和元年12月1日 Vol.106

【発行】南東北福島病院・リハビリ南東北福島

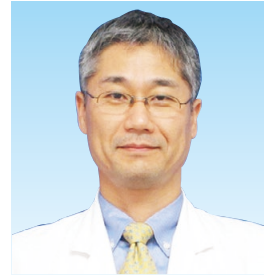
〒960-2102福島市荒井北三丁目1-13/TEL024-593-5100

【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

## リウマチってどういう病気はいつからあるの？

南東北福島病院 副院長  
リウマチセンター長 整形外科

佐藤 弘一郎



佐藤弘一郎 医師

佐藤先生と医学生の弘子さんと一郎君は、福島市のじよーもぴあ宮畑(宮畑遺跡史跡公園)に見学に来ています。

弘子さん「縄文時代にも、リウマチで悩んでいた人たちがいたのかしら?」。

一郎君「以前、先生は、フランスの画家、ルノワール(注1)はリウマチだったと教えてくれましたが、いったい、いつ頃からリウマチはあったんですか?」

弘子さん「その時、先生は、オランダの画家、ルーベンス(注2)の絵にリウマチの手の変形が描かれているって言うっていたわ。少なくともその時代にはリウマチはあったってことよね」

佐藤先生「関節リウマチ、Rheumatoid Arthritisと命名されたのは、ルノワールが活



福島市・上岡遺跡出土「しゃがむ土偶」国重要文化財

躍していた1900年より数十年前だね。ルーベンスは15〜16世紀に活躍した画家だね。リウマチの研究が始まったとされるのはフランスのGuillaume de Baillouが、単純な関節炎と全身性病変を併発している筋骨格系症候群を分類した16世紀頃とされている。彼は、リウマチの父と呼ばれるよ。そして、イギリスのThomas Sydenhamが、関節炎と四肢の疼痛を伴う疾患をリウマチと呼び始めたんだ」

弘子さん「確か、17世紀に活躍したお医者さんね」



安田鞆彦「山上憶良」  
[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?v=9VEMyCJ1PT0](https://www.youtube.com/watch?v=9VEMyCJ1PT0)  
 万葉集30 山上憶良「子供は宝」日本の名文を歌おう

佐藤先生「こう話してくるとリウマチはヨーロッパの病気だったように思えるけれど、ほかの地域の病気だったのか?というのは分かっていないんだ」

一郎君「じゃあ、リウマチはほかの地域からヨーロッパに入ったって言う説もあるの?」

佐藤先生「コロナプスの新大陸発見さ。アメリカ大陸から持って帰ってきてしまったんじゃないかっていう説もあったそうだよ」

弘子さん「コロナプス以前には、ヨーロッパにリウマチはなかったの?」

佐藤先生「いや。10世紀にヨーロッパにリウマチがあったという証拠(文献1)がある」

一郎君「じゃあ、やっぱりヨ(2面に続く・注釈、文献も)」

### 今月号のなかみ

- ▼2面〜1面のつづき、薬剤科だより「乾皮症」、12月の講演会スケジュール
- ▼3面〜お口の健康教室「噛む力、栄養とくちメモ」「プロッコリ」、医療相談課から「人生会議」
- ▼4面〜ゆきつばき通信「手煮会、今月のレシピ」「じゃがいものガレット」

### 薬剤科だより

## 保湿剤で乾燥肌対策を

冬になり、手荒れや肌荒れが気になる季節になりました。手荒れ・肌荒れは乾燥がその主な原因ですが、症状が進むと乾皮症になり、さらに進むと乾燥性皮膚炎とよばれる状態になります。

乾燥性皮膚炎では、かゆみや赤み・水ぶくれなどが生じることで、皮膚のターンオーバー（古い皮膚細胞が剥がれ落ちて、新しい細胞に置き換わること。皮膚の新陳代謝）が早まり、より一層カサカサした状態になります。すると、できてしまった皮膚炎が治り

にくくなるという悪いサイクルに陥ってしまいます。乾燥肌というとそれほど重大な感じがしませんが、近年、乳児の乾皮症がアトピー性疾患に關係しているという研究結果が出ています。

乾燥肌に対してできる対策と云えば「保湿」です。皮膚にはバリア機能があり、ある程度のうるおいを保つことで外界からのアレルゲン（アレルギーの元となる物質）や細菌の侵入を防いでいますが、乾燥肌ではこのうるおいを保つ力が弱まっています。

そこで、保湿剤を使用してうるおいを保つことが必要になるわけです。保湿剤にはさ

さまざまな形態があり、代表的なのは軟膏とクリームです。見た目はほぼ同じですが、軟膏は、刺激性が低いので皮膚の状態を問わずに使用できますが、べたつくため洗い流しにくいことが難点です。

クリームはべたつきが少なく、水で洗い流せることが特徴ですが、汗で落ちてしまうことが欠点となり、刺激性があるので傷やジュクジュクしている皮膚には使用できません。最近では、スプレーやフォーム（泡状）の保湿剤も市販されています。使用用途や生活スタイルに合わせて外用薬を選択し、保湿を心がけましょう。

（薬剤科 薬剤師 兒玉美奈子）

「ロツパがリウマチ発祥の地なのかな？」

弘子さん「病気の資料なら、中国にもたくさんありそうだけれど」

佐藤先生「いいところに気が付いたね。中国の張仲景（注3）が書いた漢方の本『金匱要略』には、関節炎についての記述がある。そして、日本の山上憶良（やまのうえのおくら）がリウマチだったと考えられている。万葉集に記述（文献2）が残っているんだ」

弘子さん「たしか、山上憶良

は渡来人だったはず。ということは、やっぱり中国大陸からリウマチは入ってきたんじゃないのかしら？」

佐藤先生「憶良は、『中国の名医 華佗なら治してくれるの』って書いてあるよ。君たちは、考古学には興味はあるかい？」

弘子さん「二郎君「考古学？」」

佐藤先生「実は古代人の骨から、リウマチ変形と思われる骨が発見されているんだよ」

一郎君「本当？」

佐藤先生「一つは、北アメリカ

大陸から。紀元前3000年から1000年の古代インディアンの骨からという報告（文献3）。もう一つが、日本人さ」

弘子さん「二郎君「日本人？」」

佐藤先生「愛知県で、紀元前1400年から400年の骨から見つかったんだ（文献4）。日本人もアメリカインディアンの骨もモンゴロイドだから、遺伝的には近いよね。モンゴロイドが住む地域からリウマチが発生した可能性もなくはないってことだよ」

一郎君「それなら、リウマチの研究がロツパのほうが盛んだなんて悔しいね。日本人の手で何とかしたいよ」

弘子さん「一郎さん、じゃあ、お医者さんになったら、リウマチ専門医になって、ノーベル賞を取ってね。応援しているわ」

一郎君「ありがとう。頑張るよ」

佐藤先生「その前に、明日のテストで赤点取るなよ」

一郎君「あつ、明日のリウマチ学のテストのことを忘れてた！」

南東北福島病院講演会12月スケジュール

月日	時間	講師	講演内容	場所
12/4 水	11:00 11:30	神経心理科 佐久間弘実	ミニ健康講座 「安全に食べよう」	中央棟 1階 医療相談課
12/5 木	11:30 12:00	看護部 阿部 勇介	ミニ健康講座 「気にならませんか？物忘れ」	中央棟 1階 医療相談課
12/11 水	11:00 11:30	リハビリ科 五十嵐康太	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になろう！」	中央棟 1階 医療相談課
12/12 木	11:30 12:00	看護部 後藤 広美	ミニ健康講座 「脳卒中予防」	中央棟 1階 医療相談課
12/13 金	14:00 15:30	医局 佐藤 園美	第92回 総合健康講座 「認知症と高齢者の運転について」	東棟 7階 講堂
		神経心理科 鈴木 千恵	「認知症と運転に必要な力」	
		医療相談 伊藤久美子	「認知症と道路交通法について」	
12/18 水	11:00 11:30	栄養科 佐藤あゆみ	栄養健康教室 「食事で風邪を予防しよう」	中央棟 1階 医療相談課
12/19 木	11:30 12:00	看護部 関根 綾香	ミニ健康講座 「正しいマスクのつけ方」	中央棟 1階 医療相談課
12/25 水	11:00 11:30	リハビリ科 五十嵐康太	ミニ健康講座 「体操をしてリフレッシュして元気になろう！」	中央棟 1階 医療相談課
12/26 木	11:30 12:00	看護部 白川 絢子	ミニ健康講座 「冬の感染症対策」	中央棟 1階 医療相談課

注1 ルノアール (1841~1919年) 印象派を代表する画家  
 注2 ルーベンス (1577~1640年) バロックを代表する画家  
 注3 張仲景 (後漢 西暦25~220年頃)  
 文献1 Rogers J et.al. Arthritis in Saxon and mediaeval skeltons. Br. Med. J. 283:1668-1670, 1981  
 文献2 万葉集 第五巻 天平五年 (西暦733年) 三月一日 山上憶良 謹みて大唐大使卿の記室に上る 病に沈みて自ら哀しむ文 山上憶良作  
 文献3 Rothschild BM. Symmetrical Erosive Peripheral Polyarthritis in the Late Archaic Period of Alabama. Science 241 1498-, 1998  
 文献4 Inoue K, Hukuda S et al. Erosive Peripheral Polyarthritis in Ancient Japanese Skeletons: A Possible Case of Rheumatoid Arthritis. Internal J Osteoarch 9:1-9, 1999

# 噛む力は人の体重程度

## 歯が一本抜けると他の歯にしわ寄せ

### お口の健康教室

みなさんの歯の噛む力はどのくらいあるのかご存知でしょうか。人の噛む力は人の体重程度（50〜60kg）だと言われています。

食事の際、食べやすい硬さは、その人の噛む力の約25〜30%程度が目安となると言われています。硬い食べ物を噛み砕くには、歯だけでなく、顎全体に力がかかってきます。健康な歯だけでなく、健康な歯肉や顎なども必要になります。

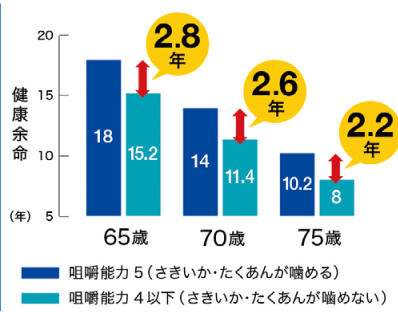
ります。

自分の歯が一本でも失われると、今まで28本の力で噛んでいたのが、27本の力で今までの食事をしなければならなくなるため、他の歯にしわ寄せが出てきてしまいます。

入れ歯を作り補って噛みやすくなった場合でも、自分の歯より約35〜40%噛む力は減少すると言われています。両隣歯を土台にしてブリッジをした場合でも、失った歯を残りの歯で補うことになるので、残った歯に大きな負担がかかることとなります。食事をする力も今までよりうまく力が

かけられなくなったりする場合があります。

自分の歯や歯肉をいかに健康な状態で長持ちさせられるかが、噛むこと、噛む力につながっています。  
（歯科口腔外科 歯科衛生士 渡辺美由紀）



噛む力と健康寿命の関係

## 栄養ひとくちメモ

### ブロッコリー



### 冬の緑黄色野菜

ブロッコリーは米国などから輸入されているほか、国内でも収穫時期をずらしながら各地で栽培されているので、通年安定して流通しています。が、本来最もおいしい旬の時期は晩秋の11月から春先の3

月頃にかけてです。

ブロッコリーは栄養価の高い緑黄色野菜。特にβ-カロテン、ビタミンC、葉酸が豊富です。また、カルシウムの吸収を助けるビタミンKも豊富です。

### 【上手な選び方】

選ぶ際は全体に緑色が濃く、蕾が密集していて硬く引き締まっているものをお勧めです。鮮度が落ちやすいので、劣化を防ぐため茎がしっかりと残っているものが良いでしょう。さらに、切り口がみずみ

ずしく、色が黒ずんでいないものが、茎に空洞などが無いものが新鮮です。

ブロッコリーは花蕾を中心に食べる野菜ですが、茎や葉も同様の栄養価がある上に、食物繊維も含まれているので上手に使いましょう。茎は歯ごたえが良いので細長く切り、きんぴらやツナ缶を使った炒め物にするとおいしく食べられます。

※参考「栄養と料理」  
（栄養管理科 管理栄養士 佐藤あゆみ）

## 話し合ってみませんか

## もしものときのために「人生会議」

人生の終わりで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

もしものときのために「人生会議」

～あなたが望む、人生の最終段階の医療・ケアについて話し合ってみませんか～

11月30日（水曜日）～12月1日（木曜日）

話し合いの進めかた（例）

- あなたが大切にしていることは何ですか？
- あなたが信頼できる人は誰ですか？
- 信頼できる人や医療・ケアチームと話し合いましたか？
- 話し合いの結果を大切な人たちに伝えて共有しましたか？

誰もが、いつでも、命に関わる大きな病気やケガをする可能性があります。

命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなど望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。

自分が希望する医療やケアを受けるために大切にしていることや望んでいること、どこでどのような医療やケアを望むかを自分自身で前もって考え、周囲の信頼する人たちと話し合い、共有することが重要です。

もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

あなたの心身の状態に応じて、かかりつけ医等からあなたや家族等へ適切な情報の提供と説明がなされることが重要です。

このよう取組は、個人の主体的な行動によって考え、進めるものです。知たかない、考えたくない方への十分な配慮が必要です。

詳しくは、厚生労働省のホームページをご覧ください。  
https://www.mhlw.go.jp/stf/newsroom\_02783.html

### 医療相談課から

誰でも、いつでも、命にかかわる大きなケガや病気を防ぐ可能性があります。命の危険が迫った状態になると、約70%の方が、医療やケアなどを自分で決めたり、望みを人に伝えたりすることができなくなると言われています。もしもの時のために、自身が望む医療やケアについて、前もって考え、繰り返し話し合い、共有する取組を「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と呼びます。

これらの話し合いは、もしもの時に自分が信頼する人が、代わりに治療やケアについて難しい決断をする場合に重要な助けとなります。話し合いを行っておくことで、万が一、自分の気持ちを話せなくなったりときに、こころの声を伝えることができる、かけがえのないものになり、ご家族やご友人の負担も軽くなるかもしれません。

大切な方と、自分の考えをまとめていくためにも、心身の状態についてかかりつけ医等から情報提供や説明を受けておくことも重要です。疑問に思っていること、不安に感じていることなどを確認しておきましょう。心身の状態に応じて、考えも変化すると思えます。何度でも、繰り返し考え、話しあってみましょう！

（医療相談課 社会福祉士 伊藤久美子）

# ゆきうさぎ通信



発行

リハビリ南東北福島

## みんなで作ると味も格別

### 和気あいあい恒例の芋煮会

空気が澄み渡り、心地良く感じられる季節となりました。さわやかな秋晴れの10月10日(日)、リハビリ南東北福島では中央ホールで恒例の「芋煮会」が開かれました。

まずは利用者さんに芋煮の材料を切ってもらいました。さすが昔取った杵柄。長年身に付いていた感覚は忘れることなく、自然に手元が動きま



昔取った杵柄で手際よく調理する利用者さん

が次々と切られていきます。寝ていることが多い利用者さん

さんもいつもと違った生活音に刺激され、料理する利用者さんを興味深く見つめていました。一方、材料を切り終わった利用者さんは「もう切るの

は、ないのかな？」と少し物足りなさそうでした。そこで、しめじを食べやすい大きさに千切っていたきました。材料を切った後は、ベランダに出て、レンジで作った炊き出しのかまどに火を入れました。大きな鍋に具材を入れ煮込みます。男性の利用者さん



おいしい芋煮に満足そうな利用者さん



出来上がった大鍋の芋煮

ところで、味噌を投入します。利用者さんに味見をしてもらい、OKの合図が出たら出上がり。

昼食は芋煮の他に、いなり寿司や五目粥、から揚げ、サラダ、漬物、果物と、とても豪華なメニューです。「今日は御馳走だね」と言う声も聞こえてきます。カメラを向けると、いなり寿司を片手に、ハイポーズ。とっても素敵な笑顔が見られました。皆さんと一緒に作った芋煮は、やっぱりおいしい。秋を感じながら心も体もポッカポカ温まる良い機会となりました。皆さんと一緒に過ごした時間は忘れることのできない貴重なひと時となりました。これからますます寒暖の差が大きい毎日となりますが、皆さん体調を崩さないよう、お過ごしください。

## じゃがいものガレット

### 今月のレシピ



じゃがいもとチーズをこんがり焼いたガレット♪ケチャップをつけても◎

#### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて、細い千切りにし(千切りスライサーを使用すると簡単です)小麦粉をからめる。
- ②フライパンにバターと油をひいて中火で熱し、①を入れる。厚さが均等になるように整え、木べらなどで押さえつけるようにして3分ほど焼く。
- ③裏返してチーズをのせ、蓋をして3分ほど蒸し焼きにする。

#### 効用

じゃがいもには**ビタミンC**が多く含まれ、加熱しても壊れにくくなっています。ビタミンCには、**疲労回復**や**かぜの予防**、**お肌を整える**作用もあります。

#### 材料(2人分)

- じゃがいも …………… 2個
- ピザ用チーズ …………… 50g
- 小麦粉適量
- バター・油適量



リハビリ南東北福島 栄養管理課

南東北 **ふくは** vol.106

発行日 令和元年12月1日  
 発行 (一財)南東北福島病院  
 リハビリ南東北福島  
 住所 〒960-2102  
 福島市荒井北三丁目1-13  
 ☎024-593-5100  
 印刷 株式会社 民報印刷