



【院是】すべては患者さん・利用者さんのために

南東北 ふくしま

令和 5 年 3 月 1 日 Vol.145

【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

リウマチ外来について

日本リウマチ学会認定看護師

花田 友子

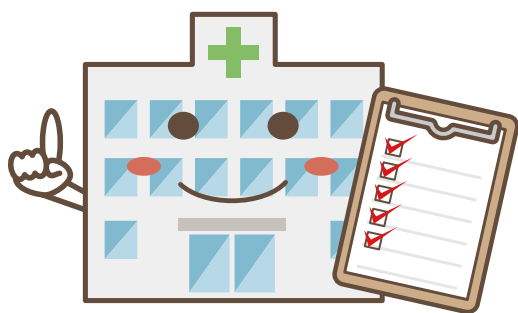
関節リウマチは、関節滑膜から炎症が起こり、時間経過とともに関節軟骨や骨が破壊され、関節機能が損なわれる病気です。従って、症状に気が付いても放っておくと、関節が変形してしまいます。

関節リウマチの症状は、腫れや痛みを伴い関節を動かさなくても痛みが生じます。手足の指で起こりやすく、微熱を伴うこともあります。人によっては、関節変形その他、肺や血管にも炎症が起こることがあります。

当院では、日本リウマチ学会専門医の佐藤弘一郎が、月・木・金・土の午前中に外来担当しています。水曜日は、福島医大整形外科外来でリウマチ外来を担当しています。

リウマチ患者さんは、人口の1%前後いると言われており、日本では、70万人以上いると推定されています。「女性になる病気」と思われがちですが、男性の患者さん多い

ます。現在、当院に通院しているリウマチ患者さんは、約200名です。性別では、女性が多く、男性の2倍です。年齢別では、60歳代、70歳代が多く、60歳代が55名、70歳代が57名です。そこでセルフチェックをおすすめします。関節リウマチの症状は、朝、起床時頃に自覚しやすく、日中は落ち着くのが一般的です。朝食の準備中に気づくことがあるかもしれません。



- ☐ パジャマのボタンが外しにくい
- ☐ ドアノブが回しにくい
- ☐ 家の鍵が開けにくい（閉めにくい）
- ☐ 靴ひもやリボンが結びにくい
- ☐ 歯ブラシが持ちにくい
- ☐ ハサミが使いづらい
- ☐ インスタントコーヒーの蓋が外しにくい

- ☐ ホチキスが使いづらい
- ☐ テレビのリモコンが押しにくい
- ☐ お箸が上手に使えない
- ☐ 朝食を作る時、動作に違和感がある
- ☐ いっぱい水の入ったコップを口元まで運べない
- ☐ 体を洗いタオルで拭くことが出来ない

今月のなかみ

▼2面||リハビリテーション科より、放射線科より
▼3面||お口の健康教室「口唇炎の原因」、栄養ひとコマ「スナップエンドウ」、薬剤科だより
▼4面||ゆきうさぎ通信、今月のレシピ「鶏とかぶの治部煮」

佐藤医師とリウマチ外来に通う患者さん



いかがでしょうか？
21世紀になり、リウマチ治療は、大きく進歩し、新しい薬も次々と開発されています。以前は、治らない病気と考えられていましたが、寛解を目指し、更に寛解を維持できる時代になってきています。そのためには、早めの治療が大切です。セルフチェックで半分以上印が付いた方は、外来受診をお勧めします。

装具療法で使用する装具について

リハビリテーション科より

当院では脳卒中片麻痺の患者様や、整形疾患で装具を必要とする患者様に様々な装具を使用しリハビリテーションを行っています。練習の為に使用したり、生活のために使用したり用途はそれぞれあります。その中でも使用頻度の高い下肢装具というものが、機能として油圧式足継手というものがあります。油圧式足継手とは足首の動きを補助するもので、歩行中の足の動きをコントロールして自然な歩き方に近づける働きがあります。

患者様自身の足に合わせて作製する採型下肢装具と既製品でサイズのみを合わせて購入になる採寸下肢装具があり、どちらにも油圧式足継手の適応があります。患者様のニーズに合わせて治療や生活用として情報提供しています。

(リハビリテーション科
理学療法士 矢吹祐太郎)



既製品の採寸下肢装具



油圧式足継手



採型下肢装具

脳卒中の原因がすぐわかる放射線検査

放射線科より

脳卒中には3タイプあり、脳の血管が詰まる「脳梗塞」、脳の中の細い血管が破れて出血する「脳出血」、脳動脈瘤という血管にできたこぶが破裂して出血する「くも膜下出血」に分けられます。

脳梗塞と脳出血の症状は非常によく似ていて「半身のまひ・しびれ」「ろれつが回らない・言葉が出ない」「立てない・歩けない・ふらふらする」「視野の半分が欠ける・ものが二重に見える」といった症状が現れます。

また脳梗塞と同じ症状が一時的に現れる一過性脳虚血発作(TIA)というものもあります。一過性脳虚血発作は、脳の血管に血液の塊である血栓が一時的に詰まるために起こります。詰まった血栓がもろいため短時間で溶けてしまうので、血流が再開し症状は自然に治まってしまう。

くも膜下出血は「突然の激しい頭痛」「吐き気を伴う激しい頭痛」が最大

の特徴です。

脳卒中になると、多くの人に後遺症が残る、寝たきりになる原因となってしまう。そこで、後遺症を最小限に抑えるためにも、症状が出た際は放射線装置ですぐ検査を行い、早い段階で治療することがとても重要となります。急性期の脳梗塞の場合はMRI検査、脳出血やくも膜下出血の場合はCT検査で診断することが出来ます。

脳卒中が疑われる症状が出た際は、早めに医師の診察を受けるようにして下さい。最新の放射線装置で脳卒中の原因を見つけ、その後の治療に役立てられるよう放射線技師として全力で取り組んでいきたいと思えます。

(放射線科 診療放射線技師 園部映子)



ご意見箱

当院では院内にご意見箱を設置し、皆様からご質問やご感想を受け付けております。

お寄せいただいたご意見の中から、当院からの回答を合せてご紹介いたします。

＜ご意見＞

院内に銀行ATMを設置してほしい。

＜回答＞

ATMの新設を銀行へ依頼したところ、当院西側のスーパースタマックス駐車場角にATMが設置されていること、またその利用率や周辺住民数等を勘案し、当院への設置は困難であるとの回答を頂いております。ご不便をおかけいたしますが何卒ご容赦下さいますようお願いいたします。

(患者サービス推進委員会)



口唇炎の原因

お口の健康教室

冬から春にかけて空気の乾燥とともに唇の乾燥や炎症が起きやすい時期です。一般的に「唇の荒れ」と言われる症状は口唇炎といい、唇が乾燥して皮がむけたり腫れたりします。また、発話や食事の際に唇に亀裂が生じ痛みを伴う事もあります。口唇は皮膚と粘膜の境界にあり、脂分を保つ皮

脂腺がほとんどなく、皮膚の角層が非常に薄いいため、水分が蒸発しやすい。外的刺激を受けやすい部位です。

普段からの保湿が口唇炎予防になるため、リップクリームやワセリン等を活用し唇の保湿を心がけましょう。

ただし、口唇炎の原因として挙げられるのは乾燥だけではありません。

細菌・真菌・ウイルス感染によるもの、タバコ、アルコール、洗剤や化粧品などの化学物質による刺激、金属や食物のア

レルギー、ビタミンや鉄分などの栄養不足、ストレスや疲労による免疫力の低下など様々です。また全身性の疾患によるものや、薬剤の副作用も原因となる事があります。

原因によって治療方法も異なるため、保湿を続けても症状が長引く場合は口腔外科を受診し、症状に合った治療を受けましょう。

(歯科口腔外科 歯科衛生士 佐藤奈津子)

栄養ひとくちメモ

「スナップエンドウ」

スナップエンドウはさやのシャキシャキ感と豆の甘みをいっしょに味わえる春の野菜です。出回るようになったのは1970年代以降のアメリカで作られた比較的新しい品種です。免疫や粘膜の細胞を正常に保つカロテンや、抗酸化作用のあるビタミンC、糖質の燃焼に必要なビタミンB1

などを豊富に含む緑黄色野菜です。

スナップエンドウを選ぶ際はさやにふくらみと張りがあるものを選びましょう。ふくらみがなく平たいものは柔らかいですが中の豆が育っておらず甘みも少なめです。逆に豆が育ちすぎてぱんぱんに膨らんでいるものはさやが硬くなっているものがあるので避けた方が良いでしょう。スナップエンドウはサラダや和え物などにする

と和食洋食問わず楽しめます。旬の時期に家庭菜園で採れすぎてしまったときは冷凍することが可能です。さつと塩ゆでし、冷水にとり水分を拭き取った後に保存袋に入れて冷凍します。使用する時は凍ったままで炒め物や汁物に使うと便利です。(参考文献…NHK趣味の園芸、キューピーHP)

(栄養管理 理科 佐藤奈津子)



薬剤科だより

今年もスギ花粉が飛散する季節が近づいてきました。毎年言われていることですが、今年は飛散量が例年よりも多く、今まで症状が出なかった方も新たに花粉症の症状に悩まされる可能性もありそうです。そこで薬を用いて症状を緩和できないかと考えるわけですが、飲み薬は昨年までではないものの製薬メーカーの不祥事による流通の遅れが続いている状態のものが続きます。目薬などは通常どおり流通しています。心配な方は薬の用意を今のうちにしておくことをお勧めします。

初めて症状が出た方にはぜひ耳鼻科の医師の診察をうけていただきたいです。症状にあった処方、処置を医師がしてくれま

す。初めてではない方にももちろんお勧めです。病院へ行くのはちよつと：という方は町の薬局で必要な薬を購入しましょう。しかし、いざ薬局へ行つて何を選んだらいいのか迷うことも多いと思います。そんな時は

薬局にいる薬剤師にご相談ください。花粉症の症状のうち一番緩和したい症状は何か？眠気がないものがいいといったように飲むときの希望も伝えてみてください。症状に応じて薬を選び提案してくれるでしょう。決まっ

(薬剤科 薬剤師 加藤史造)



ゆきつうぎ通信



発行 リハビリ南東北福島

経管栄養者の歯磨きについて

当施設には、口からご飯が食べられず、経管栄養と言って鼻や胃に栄養チューブを挿入し、栄養を摂っているご利用者さんがいらっしやいます。口から食べなければ口の中は汚れないのでは？と思われがちですが、口から食べていない方のほうが、歯や舌の表面に汚れが溜まってきます。口か

新年会

令和5年1月吉日、リハビリ南東北福島では毎年恒例の新年会を行いました。まず始めにスペシャルゲスト獅子の登場です。縁起の良い日に舞われ、幸せを招くと言われる獅子の舞に、ご利用者は手を叩いたり笑ったりと、とても喜んで下さいました。残念ながら感染対策のために実際に頭を噛んでもらう事は出来ませんでした。が、頭を噛む真似をして写真撮影を行う事は出来ました。獅子舞の後には、先月にもご紹介した手品が得意なご利用者様によるマジックショーも行われました。「種

ら食事をしないと、口を動かさなくなるため、唾液による自浄作用が低下しより汚くなると言われています。

当施設では経管栄養のご利用者さんに対しても、歯ブラシ、吸引ブラシ（口の中の唾液等を吸いながらブラッシングができる歯ブラシ）、スポンジブラシ、保湿剤を使用して、

も仕掛けもあります！」と始まったマジックショー。この日のために紐や硬貨を使った手品を準備して下さい、他のご利用者様も「これすごいね」「何で？不思議だなあ」と拍手を送っていました。今回は大サービスで、手品の種も明かしもしてくれました。職員も助手として参加し実際に手品をやってみても、やはり上手く行えず悪戦苦闘・・・でもその様子を見ていたご利用者様からは多くの笑顔が溢れこぼれていました。



介護士 木村 好子
じを引いて、「私は吉よ」「オレは大吉だ」と見せ合いながら今年初めての運試しを楽しまれました。

今年もご利用者様が笑顔で健康で楽しく過ごせますよう、スタッフ一同力を合わせ努めて参ります。

起床時・午前・午後の1日3回口腔ケアを実施しています。口の中を清潔に保つことで誤嚥性肺炎の予防にも繋がります。「お口の中の状態は看護の質を表している」とも言われています。これからもキレイな口を目指して、口腔ケアに力を入れ取り組んでいきたいと思ひます。

看護師 寺門 祐子

鶏とかぶの治部煮

今月のレシピ



生では
かたいかぶも
煮込むと箸が
スッと通るほど
やわらかく
なります♪

作り方

- ①鶏肉はひと口大に切り、酒をまぶしておく。
- ②かぶは皮をむいて半分にし、かぶの葉はゆでて、4センチ長さに切る。
- ③にんじんは1センチの拍子木切り、しいたけは軸を取って半分に切る。
- ④鍋にだし汁と調味料を入れ、かぶの葉以外の野菜を入れ煮る。煮汁が沸騰したら肉に片栗粉をまぶし鍋に加える。落としふたをして15分くらい煮る。
- ⑤④とかぶの葉を盛りつける。

効用

治部煮は金沢の郷土料理です。カモ肉に小麦粉をまぶして煮たものです。かぶの葉は、体内でビタミンAに変換され、髪や皮膚の健康を維持してくれる働きがあります。

リハビリ南東北福島 栄養管理課

材料(4人分)

鶏モモ肉	1枚
酒	大さじ1
片栗粉	適量
かぶ	4個
人参	5センチ
しいたけ	4枚
だし汁	2カップ
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1/2

南東北 ふくしま vol.145

発行日 令和5年3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 石井電算印刷株式会社