



発行：霧ヶ丘つだ病院
検査室

快眠CPAPers^{シーパパーズ}通信

4月より当院でリウマチ外来が始まります！

検査

診断するには、血液検査や手のエックス線撮影を行います。いずれも簡単な検査です。

診断基準（以下の7項目から4項目以上該当）

- (1) 1時間以上続く朝のこわばり
- (2) 3個所以上の関節の腫れ
- (3) 手の関節（手関節、中手指節関節、近位指節関節）の腫れ
- (4) 対称性の関節の腫れ
- (5) 手のエックス線写真で変形が認められる
- (6) 皮下結節
- (7) 血液検査でリウマチ反応が陽性



治療

最近のリウマチ治療は生物学的製剤などの新しい薬が使えることになり、急速に進歩しました。ただし、副作用にも注意が必要で、病状のチェックとあわせて定期的な検査（胸のレントゲン、血液、尿等）も行います。

関節リウマチ

関節リウマチとは、手や足の関節に炎症が起こり、腫れを伴ってじっとしていても痛く、左右の同じ部位にほぼ同じ時期に起こることが多いのが特徴です。関節リウマチに特徴的な「腫れと痛み」は、免疫機構に異常が生じ、その結果関節に炎症が起こって生じるものです。

関節の痛み以外にも、発熱や倦怠感、間質性肺炎を伴うことがあります。関節リウマチの発症のピークは30〜40歳代で、性別では女性に多く、男性に比べ5〜6倍の発症です。しかし、60歳代からの発症も多く、この場合を「高齢発症関節リウマチ」と呼んでいます。高齢発症関節リウマチでは、男女の発症率に差はありません。

関節リウマチは、できるだけ早く発見して早くから治療を始める事で重症化を抑え、運動機能を保つことができます。

道端にちらほらと春の小花を見かけるようになってきました。暖かい日も増え、過ごしやすくなってきましたね。

さて、お知らせです！4月から当院で「リウマチ外来」が始まります。ということですが、今月号では関節リウマチについて取り上げてみました。

リウマチ外来

—整形外科の診療も行います—



- 診察日：毎週 火・木曜日
- 診察時間：14時～16時半（受付）
- 担当医：加茂洋志先生

4月より、九州労災病院の副院長であった加茂洋志先生が、当院で主にリウマチの診療を開始することになりました。日本リウマチ学会評議員、日本整形外科学会専門医であり、整形外科全般にわたり、これまで診療を行ってこられました。リウマチ以外でも、膝や腰などの調子が悪い方は、ぜひご相談ください。

月曜日の憂鬱 ～太陽の光でよい睡眠を～

朝、目が覚めたら太陽の光を浴びましょう。

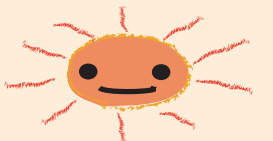
すると、太陽光の情報が目を通じて視床下部（視交叉上核）にある体内時計のリズムがリセットされます。

すると14～16時間後になると体が眠る準備を始めるのです。

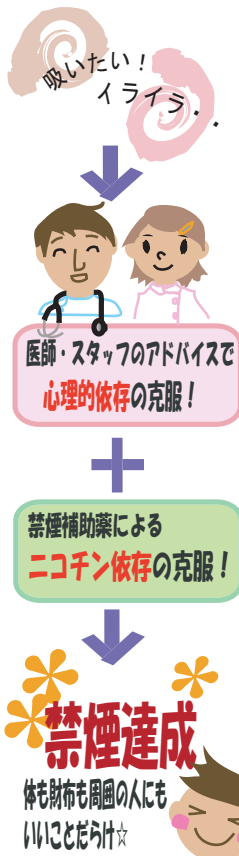
人間が本来もっている1日の単位は25時間で、この25時間の周期を24時間で1日の周期に合わせる事ができるのが体内時計の役割です。

曇りの日でも屋外は室内の5～10倍の明るさがあります。起床後、2時間以内に太陽光を浴びないとリセットが行われません。

休日に遅くまで布団の中で過ごすると体内時計のリセットができずその夜はなかなか寝付くことができず次の日の朝、起きるのが辛いということが起こってしまうのです。



禁煙外来



タバコが体に悪いというのはもう皆さん知っていますよね。「だけど止められない!」「何度か禁煙したけど無理だったよ。」これは意思が弱いからというだけではなく、ニコチンに対する身体的依存と喫煙習慣による心理的依存が関係してきます。禁煙にはこの二つの問題の解決が必要です。当院では医師による禁煙指導と禁煙補助薬による治療ができます。

また喫煙は睡眠時無呼吸症候群にも関係するのですよ! 喫煙によってタバコのヤニでのがタバコとなり、のが詰まりやすくなります。さらに、気道粘膜に炎症をおこし、いびきが出やすくなり、無呼吸を悪化させます。さあ、ぜひ禁煙プログラムにご参加を!!

検査室からのお願い



●土曜日や月末は大変込み合い、かなりお待たせしています。月初めや平日（火・木・金の午後）が比較的空いています。毎月15日までの受診にご協力をお願いします。

★月に一度の受診を必ずお願いします!

CPAPは健康保険の適用となりますので1ヶ月に一度の受診が必要です。来院がない場合は機器会社にCPAPを返却していただく場合があります。

●水曜日の午前中は休診になります。

受付も会計も出来ませんのでお気をつけください。

●受付時間は午前9:00～11:30、午後14:00～16:30までとなります。お間違えの無いようお願いいたします。

★検査室直通電話 093-921-0493