

せいりょう

VOL.67

2020.秋



成尾整形外科病院
NARUO ORTHOPEDIC HOSPITAL



関節リウマチと新型コロナウイルス感染症



リウマチ科部長
友田 邦彦

日々の外来診療で関節リウマチ患者様方の新型コロナに対する不安はとも強く、感染を恐れ、病院への来院をなるべく控えたいので最大限の投薬期間やオンライン診療を希望される方もかなりおられます。

患者様方が感染を恐れる最大の理由は関節リウマチの治療薬にあります。

一般的に、関節リウマチは「遺伝素因」に「感染（歯周病やたばこによる

肺障害も原因として考えられています）」などが引き金になって「異常な免疫反応（何らかの原因で免疫系が自己抗原を非自己と間違えて認識し自分自身を攻撃する。免疫寛容の破綻）」が惹起され、それにより関節滑膜細胞が刺激されて増殖し、種々の炎症性のサイトカインを放出し関節破壊が生じると考えられています。

依然として、根本的な、なぜ免疫異常が生じるのか、どうしてそれが慢性化するのかは不明です。

現在の関節リウマチの治療薬は、暴走した免疫を抑える（免疫担当細胞を抑制、炎症性サイトカインをブロック）薬です。

関節リウマチ患者様方も大変不安に思われていることと思います。その不安に応えるべく、日本リウマチ財団のリウマチ情報センターが6月15日に示しましたQ&Aから一部ご紹介します。

Q1 関節リウマチの治療（生物学的製剤、メトトレキサート、ステロイド剤、タクロリムス、Jak 阻害剤など）をしていると新型コロナウイルスにかかりやすいですか？

A1 これらの薬剤はいずれも免疫を抑える、免疫抑制薬です。免疫を抑えることで病気をコントロールしますが、一方で身体の抵抗力を落とす薬でもあります。これらを服用、注射している人が新型コロナウイルスにかかりやすいという直接のエビデンス（証拠）はまだありません。

そもそもかかりやすさは一定量のウイルスに接触すれば誰でも同じですが、免疫という抵抗力が弱まっているので、ウイルスが体内で広がりやすいかもしれません。しかしその免疫低下の程度がどれくらいかという、強い抗がん剤の治療をしている人たちの免疫力の低下に比べればごく弱いものです。心配されていることは感染を怖がって薬を飲むのをやめてしまったり減らしてしまった結果、病気自身が悪くなることで、その状態で新型コロナウイルスにかかると、最悪の状態になり、回復困難になってしまいます。

ですから新型コロナウイルスが流行っていても、今処方されている薬は必ず今まで通り続けるようにしてください。

ここで、「免疫」について少し考えてみたいと思います。
(P3 へ)

NEW施設認定
一般社団法人日本リウマチ学会
教育施設認定 (2020.9.1)



理 念

私たちは患者様の立場に立った医療を提供します。

基本方針

- 脊椎外科・関節外科を主体とした整形外科専門病院として信頼できる医療を提供します。
- 地域社会に開かれた病院をめざします。
- 患者様の権利を尊重した医療をめざします。
- 誠実さと思いやりの心を持った診療をします。
- 専門知識、技術の研鑽と共に人格の形成に努めます。

CONTENTS

関節リウマチと新型コロナウイルス感染症

- NEW施設認定
- シリーズ骨粗鬆症 第5回
- 骨密度測定検査の紹介
- 免疫とは
～疫(病気)から「免」(まぬが)れる～
- Topic!
教えて!! コロナと免疫と栄養
- ブログ紹介
Dr.アベルの元気になるオルソペディック
- 看護部HP開設
- フェイスシールド製作監修
- 当院の感染対策
- 新入職員紹介
- 外来診療医一覧表



骨粗鬆症のセルフチェックについて

骨粗鬆症



前号で、骨粗鬆症に自覚症状がない事が治療率の低下に繋がっていると記しましたが、自覚症状が出ていない皆様、ご自身が骨粗鬆症なのか気になってきましたよね？

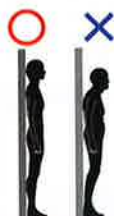
そこで、今回は骨粗鬆症の一つの目安となるセルフチェックの方法をご紹介します。

①～③に当てはまる方は、検査をおすすめします。

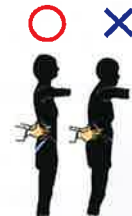
①25歳の頃の身長より4cm以上縮んだ
⇒椎体骨折のリスクが高い



②壁沿いに気をつけの姿勢で立った時に、壁と後頭部の間に隙間があること



③立った姿勢で肋骨と骨盤の間に指2本以上の隙間がないこと



骨密度測定検査の紹介



当院では骨密度測定検査にDEXA法を導入しております。DEXA法とは、エネルギーの異なる二種類のX線を用いて骨密度を測定する方法で、当院では腰椎と大腿骨頸部の二部位の測定を行っています。



腰の骨



太もも付け根

骨密度測定法については超音波を用いたものなど様々な種類のものがありますが、その中でもDEXA法は最も精度高く骨密度を測定できると言われており、日本骨粗鬆症学会から出されている骨粗鬆症治療ガイドラインにおいても推奨されている測定法です。



ホロジック

痛みもなく検査にかかる時間も短いため気軽に検査を受けて頂けます。

Q&A

●費用はどれくらい??

検査にかかる費用は3割負担で 1,350 円、1割負担で 450 円となります。

※DEXA法により腰椎と大腿骨頸部の二カ所を測定した場合の価格であり検査方法により費用の違いはあります。

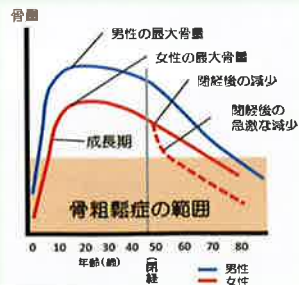
●どんな人が検査を受けた方がいいの??

- 女性の場合は閉経を迎える50歳前後から急激に骨密度が減少するため定期的な検査をお勧めします。特に痩せ型の体型の方はより注意した方がいいでしょう。
- 男性の場合、女性に比べ加齢による骨密度の減少は緩やかですが、糖尿病や慢性腎疾患など骨粗鬆症の原因となる疾患をお持ちの場合は検査をお勧めします。
- 「軽くころんだ」、「尻もちをついた」、「重たいものを持ち上げた」など日常生活の軽微な外力により手首や腰、股関節の骨を骨折した経験がある方は既に骨粗鬆症を発症している可能性があるため検査をお勧めします。

あなたの骨密度は
0.828 g/cm²です
恐い人と比較した値は
0.815です
同年代と比較した値は
0.825です
骨密度: 0.828 g/cm² (T値: 0.44) (Z値: 0.54)



骨折・転倒は寝たきりになる原因の第3位とも言われています。骨粗鬆症による骨折を未然に防ぐためにもご自身の骨密度を一度測定してみたいはいかがでしょうか。



免疫とは ～疫(病気)から「免」(まぬが)れる～

リウマチ科部長 友田邦彦

細菌やウイルスといった病原体などの異物（非自己）を排除する生体反応のことです。免疫には、自然免疫と獲得免疫の2種類があります。

①自然免疫

病原体に対する宿主防御応答における最初の反応（即戦力として相手の処理に当たる）。免疫を担当する細胞（NK細胞、マクロファージ、好中球など）が体の中で非自己（細菌など）とみなした物質があれば素早く攻撃をしかけます。また、病原体だけでなく、もともと正常な細胞が変化を起こしてきたがん細胞なども、自分ではない異物とみなして攻撃します。

②獲得免疫

異物から体を守るための第二段階の防衛ライン。自然免疫の段階で攻撃した異物の情報（抗原と呼ばれるタンパク質の情報）を、獲得免疫を担当する細胞（リンパ球）に伝えます。

こうして獲得免疫が異物の目印を記憶すると、再び同じ病原体が体に侵入したり、体の中で同じ異常細胞が発生したりする場合に獲得免疫がそれらを素早く攻撃できるようになります。

また、自然免疫より細かい違いを見分け、多様な異物（血液中に流れている毒素分子や小さな病原体）、また細胞の中に入り込んだ病原体（ウイルス）などを認識できます。

獲得免疫に関わるリンパ球にはB細胞とT細胞があります。B細胞は抗体を作り、T細胞は様々なサイトカインを作り、ウイルス感染細胞を見つけて攻撃します。

リンパ球の特徴は自己寛容、つまり自分の体は攻撃しないことです。

*NK細胞

自然免疫の主要因子として働く細胞障害性リンパ球の一種。体の中に侵入してきたウイルスに感染した細胞など、異常のある細胞を見つけて徹

底的に攻撃して破壊します。T細胞とは異なり事前に感作しておく必要がないということから、生まれつき（natural）の細胞障害性細胞（killer cell）と名付けられました。

NK細胞の活性が高ければ、感染症などの疾病を未然に防ぐことができるようになります。

現在の関節リウマチの治療薬は程度の差はありますが、いずれも免疫を抑える薬です。患者様方が、現在、有効な治療法のない新型コロナウイルス感染を特に恐れるのも当然のことと思います。患者様方には、「我々が、今、自分にできるのは、できるだけ健康的な暮らしをする（睡眠・食事）ことで、それが自然免疫力を上げることだと思います」と説明しております。

自然免疫力を上げる (健康的な暮らし) 方法は、

①十分な睡眠

②適度の運動（リウマチ体操：自宅でできるリハビリ、リウマチ友の会編集のCDあり）

③栄養（規則正しい食事）

発酵食品（納豆、みそ、しょうゆ、キムチ、カマンベールチーズ、ヨーグルト、漬物）、豆腐、生姜、ニンニク、酢、青魚（イワシ、サバ、マグロ、サンマ、アジ）、肉、海藻、野菜、きのこ、緑茶など

④ストレスの回避、リラックス、笑う（NK細胞が活性化される）

⑤体を冷やしすぎない

⑥口腔ケア

⑦禁煙



皆様方のご参考になれば幸いです。



教えて!! コロナと免疫と栄養

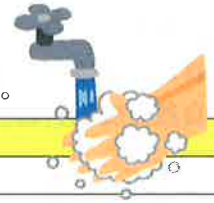
みなさんの“知りたい”にお答えします。



1 食事でコロナ感染しないように気を付けることは?

#新型コロナウイルス #食事 #手洗い

食品や食品包装を介して伝染する可能性は非常に低いと言われていますが、感染予防の観点から、手洗いは有効です。下の表を参考に、日常的に行いましょう。



どこで?	いつ?
家	食べ物を触る前と後
外出	公共の場所に行った後/咳やくしゃみをした後
お店で	お金を扱った後/ドアハンドルなどに触れた後
従業員として	お客様用の清潔なカトラリー、食器、グラス、その他のアイテムを取り扱う前に 顧客テーブルから使用済み食器を片付けた後/職場の異なる領域間を移動するとき
さらに加えて	現金の使用を減らし、電子決済/混雑を避けるため、客が少ない時間帯を選ぶ



2 食事によって免疫システムを強化できますか?

#免疫 #食事 #栄養バランス

特定の食品やサプリメントでウイルス感染の拡大を抑えることはできません。しかし、ご自身の免疫システムが正常に機能するためには多くの栄養素を摂ることが必要です。以下の表を参考に必要な栄養素摂取に努めましょう。

必要な栄養	開設	食材例
適切なエネルギー	やせても肥満でも感染リスクは高まる	米・うどんなど
タンパク質	免疫細胞の材料となる	肉・魚・卵
n-3系脂肪酸	腸内環境を整える	サバ缶
食物繊維	腸内環境を整える	わかめ、ひじき、もずく、こんにゃく
ビタミン/ミネラル	血行促進	ばなな、りんご、キウイ
乳酸菌	腸内環境を整える	ヨーグルト、ヤクルト



3 どんなメニューがおすすめですか?

#免疫強化 #レシピ #サバ缶 #塩こうじ

画像はサンプルです。

サバ缶のに入った豆腐ハンバーグ 材料(2人分)



サバ水煮缶 …… 1缶
卵 …… 1個
綿豆腐 …… 1/6丁
青のり、みそ、ラード 適量

- ①豆腐は水切りしておく。
- ②さば缶の汁を捨て、①を含む全ての材料とよく混ぜる。
- ③フライパンでラードを温めたら、形を整えた②を焼き、中まで火を通す。
- ④お好みで青のりをふりかけて出来上がり。

塩こうじ漬けチキングリル 材料(2人分)



鶏もも肉 …… 2枚
お好みの野菜
塩こうじ …… 大さじ2~3

- ①チャック付き袋に、鶏もも肉、塩こうじを入れて揉み込み、20~30分漬け込む。
- ②フライパンならフタをして弱火で20分程、オーブンなら200℃で15分程、①を焼く。
- ③食べやすい大きさに切って皿に盛り付ける。お好みの野菜を添える。

人は無意識に顔を触っています

新型コロナウイルスの感染経路は飛沫感染のほかに接触感染があります。無意識に顔を触り、目・鼻・口などの粘膜からウイルスは体内へ侵入します。アルコール消毒とマスクの着用で感染からご自身を守りましょう。



人は1日に10回以上顔に触れています。

ブログ紹介

NEW



Dr. アベルの 元気になるおルソペディック

当院ホームページ内で Dr.アベルのブログを開設しました！

整形外科での診断や治療、最新の学会での報告など様々な情報を発信していきます！

皆さま是非ご覧ください！



看護部 ホームページ開設

NEW

看護部ホームページを開設しました！

当院の看護の特徴・職場の雰囲気などが伝わるような内容をどんどん掲載していきます。また、看護師の育成にも力を入れ、その教育プログラムなども紹介しています。

当院ホームページのバナーから閲覧頂けます。



フェイスシールド 製作監修

NEW



新型コロナウイルスの影響で感染防止対策が日常とされる時代を迎えました。

「私たちに今出来ること」の思いから感染防止対策のためのフェイスシールド製作に監修として当院も参画させて頂きました。コストを抑えたことで、医療機関では使い捨てとしてご利用頂けます。また、学校や飲食店、イベントなど多くの人が集まる場所では皆様のご利用により感染防止対策の一助となることを目的としています。冬を目前にしインフルエンザの流行期と重なる季節は、より感染防止対策が重要視されると考えられます。

〈お問い合わせ先〉成商事 096-373-1177

当院の感染対策

当院では新型コロナウイルス感染防止対策を継続しております。

ご来院の皆様には現在も入館時の検温、健康チェックの問診、面会制限にもご協力いただいております。

今後は、AIカメラの導入により検温など入館時の健康チェックの効率化を検討し、患者様の負担軽減と安全な医療現場の確保に努めて参ります。



新入職員紹介

新入職員です。宜しくお願いします。

①所属 ②趣味・特技 ③ご挨拶

New Face

いしい ひさこ
石井 久子

- ①薬剤科
- ②読書

③少しでも早くお役に立てるように努力してまいります。よろしくお願いいたします。



くらはし えりこ
倉橋 絵理子

- ①薬剤科
- ②テニス

③約8年ぶりの仕事となりました。早く仕事を覚えられるように頑張りますので、よろしくお願いいたします。



ふじき まり
藤木 麻里

- ①院内感染対策室
- ②ドライブ、パワーストーン作成

③9月より院内感染対策室に配属になりました。感染管理認定看護師として、少しでもお役に立てる様に努力してまいりますので何卒よろしくお願いいたします。



りレボ ちかこ
周子

- ①2病棟
- ②写真撮影

③医療業界で働くのは初めてですが、人の役に立ちたいと思っています。ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



外来診察医一覧表

2020年9月1日～

	月	火	水	木	金	土				
						1週	2週	3週	4週	5週
午前	成尾政一郎		成尾政一郎		成尾政一郎					
		浦門 操	浦門 操	浦門 操						
	知花尚徳		知花尚徳		知花尚徳		知花尚徳		知花尚徳	
		林田 実		林田 実	林田 実	林田 実		林田 実		
	山城和馬		山城和馬		山城和馬		山城和馬		山城和馬	当日 担当医
	田畑聖吾	田畑聖吾		田畑聖吾		田畑聖吾		田畑聖吾		
	友田邦彦			友田邦彦	友田邦彦					
	上蘭幸作 (内科)									
					野上俊光 (漢方内科)		野上俊光 (漢方内科)	野上俊光 (漢方内科)		

午後	月	火	水	木	金	土			
							午前	午後	
	林田 実	知花尚徳	知花尚徳	知花尚徳	山城和馬	休診	受付時間	8:30～12:00	1:30～5:00
	友田邦彦				友田邦彦		※新患	8:30～11:00	1:30～5:00
	田中佳代 (禁煙外来)						診療時間	9:00～12:30	2:00～5:30

患者様の権利

- 個人の尊厳**
 - 病を克服する主体として、人格を尊重された医療を受けることができます。
- 平等で良質な医療を受ける権利**
 - 平等で現在の医療水準に基づいた安全な医療を受けられます。
- 情報を得る権利**
 - 自らの状況を知るために必要な情報を得ることができます。
- 選択の自由と自己決定の権利**
 - 提供された情報を基に、自己の自由な意思で医療行為を受けたり、あるいは拒否することができます。
 - 医療のどの段階においても他の医師の意見（セカンドオピニオン）を求めることができます。
- プライバシーの権利**
 - 診療の過程で得られた個人情報厳正に守られます。

クレド

- クレドⅠ 職員に向けて**
 - ありがとうの心を力にします
- クレドⅡ 患者様に向けて**
 - お一人お一人に寄り添った、安心できる医療を提供します
- クレドⅢ 地域の皆様に向けて**
 - 地域の皆様に愛される病院をつくります
- クレドⅣ お取引業者様に向けて**
 - 信頼関係を築き、感謝の気持ちを伝えます

成尾整形外科病院



〒862-0958 熊本市中央区岡田町12-24
 TEL.096-371-1188 FAX.096-366-9923
 HP <http://naruoseikei.com/> E-mail madoguchi@naruoseikei.com

「せいりょう」では身近な情報を掲載しています。記事に関するご要望などございましたら広報担当(渡邊)までお寄せ下さい。次号発行は2021年新春号予定です。お楽しみに!!

広報担当 澤村拓朗・川中洋平・渡邊江身子

敷地内全面禁煙

～禁煙のお願い～

当院は「病院敷地内を含め全面禁煙」として
 います。皆様のご理解とご協力のほど宜しく
 お願い申し上げます。

※一方通行にご注意下さい
 白山通りからの通行は
 8:30～19:00 進入禁止です

