

東北大学病院広報誌「へっそ」

hesso

ご自由におとりください



特集
リウマチ

49

関節リウマチの早期診断で よりよい生活を

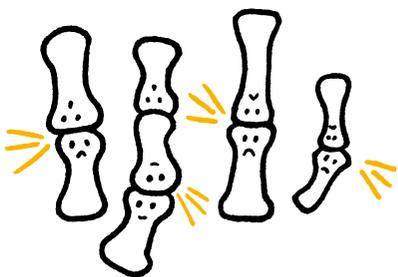
リウマチ膠原病内科 藤井 博司

「リウマチ」という言葉は、ギリシャ語の「rheuma(流れるもの)」に由来します。これは、関節の痛みが水の流れのように移動することから名付けられたといわれています。現在「リウマチ」といえば関節リウマチを指すことが多いですが、もともと「リウマチ」は関節や筋肉に痛みを伴う病気全般を指す広い概念です。

免疫とは、一度感染症になった人が同じ感染症にかからなくなる現象のことをいいます。本来、抗体と呼ばれるタンパクやリンパ球といわれる細胞が、外から入ってくる細菌やウイルスなどを攻撃し、体を感染症から守るためのものです。膠原病とは全身の結合組織(皮膚、血管、関節など)コラーゲン線維を含む組織)に炎症が起こる病気の総称で、全身性エリテマトーデス(SLE)、強皮症、皮膚筋炎、シェーグレン症候群などが含まれます。現在、膠原病は免疫が自分の体を攻撃してしまう自己免疫疾患であることが分かっています。

関節リウマチは膠原病の一つです。関節の内側にある「滑膜」といわれる部分に自己免疫による炎症が起こり、関節が腫れて痛みが生じます。進行すると、手足が変形したり関節が動かせなくなったり、日常生活に大きな影響を及ぼします。また、関節以外にも肺や血管などに合併症を引き起こすことがあります。早期に適切な治療を行うことで、これらの合併症のリスクも軽減できます。

かつて、関節リウマチは症状を取ることが精いっぱい、関節破壊を完全に防ぐことは難しいとされてきました。しかし、近年は治療が進歩し、寛解(症状がほぼなくなり、関節破壊の進行も止まる状態)を達成することを目指しています。寛解を目指す治療の基本となるのが「抗リウマチ薬(DMARDs)」です。中でも「メトトレキサート(MTX)」はリウマチ治療の基本となる薬で、関節の炎症を抑え、病気の進行を防ぎます。さらに、近年登場した「生物学的製剤」や「JAK阻害薬」などの新しい治療薬は、従来



hessou ちゃん



100% ORANGE

の薬で十分な効果が得られない患者さんに対して大きな効果を発揮しています。また、「寛解を目指した治療(「Treat to Target: T2T」)」という考え方が普及しており、定期的に症状や炎症の程度を確認しながら、治療を最適化していきます。寛解に至った場合でも、治療を急に中断せず、医師と相談しながら慎重に薬剤を調整していくことが重要です。治療の継続によって関節破壊の進行を抑え、患者のQOL(生活の質)を最大限に高めることが可能となります。

膠原病には多くの種類があり、それぞれ異なる臓器に影響を及ぼします。関節リウマチは主に関節の炎症を引き起こしますが、他の膠原病でも関節炎がみられることがあり、診断するときにしっかりと区別することが大事です。例えば、関節炎を起こす疾患でも全身性エリテマトーデス(SLE)では皮膚症状や腎炎を伴うことがあり、シェーグレン症候群では、口や目の乾燥が特徴です。また、関節リウマチと似た関節炎を起こす病気として、乾癬性関節炎や強直性脊椎炎などの脊椎関節症と呼ばれる一群もあります。関節の痛みやこわばりがあるからといって必ずしも関節リウマチとは限らず、膠原病全般を考慮した診断が必要です。そのため、「関節が痛い＝リウマチ」と自

己判断せず、気になる症状があれば早めに専門医を受診することが重要です。まとめると、関節リウマチは膠原病の一つであり、免疫の異常により関節に炎症を起こす病気ですが、正しく診断し、適切に治療することによって「寛解」を目指すことができる時代になりました。治療を続けることで関節破壊を防ぎ、日常生活に支障なく過ごすことが可能になります。また、関節リウマチの初期症状は他の膠原病や内科疾患と似ていることもあるため、自己判断せず、気になる症状があれば早めに医療機関を受診することが大切です。

藤井 博司

1971年生まれ。兵庫県出身。1996年東北大学

医学部卒業。2002年東北大学大学院修了、医学博士。エモリー大学博士研究員を経て、2008年東北大学病院血液免疫科助教、2020年よりリウマチ膠原病内科長、2024年東北大学大学院医学系研究科臨床免疫学分野教授。

チェックしよう



当てはまる症状があれば、早めに専門医を受診しましょう。

リウマチ・膠原病チェック

- 朝、手指がこわばって動かしにくい
(1時間以上続く)
- 指や手首、膝などの関節が腫れている
- 関節の痛みが左右対称にある
(両手・両膝など)
- 原因不明の倦怠感や微熱が続く
- 家族にリウマチや膠原病の人がいる
- 口の乾燥や目の乾燥がある
- 日光に当たると肌が異常に赤くなる
- 寒いと指先が白や紫に変色することがある

医療のギモン

関節リウマチに
なりやすい人がいる



うそ？ほんと？

40〜60代の女性に比較的多く見られます。家族に関節リウマチの人がいると、そうではない人に比べて発症する可能性はやや高まるとされています。また、喫煙や歯周病も関節リウマチの発症リスクを上げることが分かっており、禁煙や口腔ケアが予防に役立ちます。ストレスや環境要因も影響すると考えられています。が、正確な発症メカニズムはまだ完全には解明されていません。

診療科のご案内

リウマチ膠原病内科

Rheumatology

関節リウマチや膠原病の専門的な診療を行っています。長く付き合わなければならない病気ですが、先進的な診断、治療法を用い、患者さん一人ひとりに最適な診療を提供することを心がけています。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1112/>



ここがツボ。

「ツボとは」経穴(けいけつ)とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できるところを指します。

「陽池・外関」

リウマチは関節が炎症を起こし、軟骨や骨が破壊されて関節の機能が損なわれ、放っておくと関節が变形してしまい日常生活の活動を著しく低下させる疾患です。近年では薬剤の使用により骨の变形は抑えられるようになってきましたが、手の腫れやこわばり、痛みが残ってしまふこともあります。「陽池」と「外関」というツボは指を動かす筋肉を刺激して、指の運動機能を改善することが報告されています。

(正確な診断は医療機関にご依頼ください。)
漢方内科鍼灸師 石井祐三

たんぱく質がとれる
。えいようレシピ

「豚肉」

豚肉は体の筋肉や皮膚、血液などの材料となるたんぱく質のほか、体内で栄養素の代謝を助けてくれるビタミンB群を豊富に含む食材です。

今回は、栄養豊富な豚肉を使ったサンドイッチのレシピをご紹介します。マスタードとはちみつで甘辛く味付けした豚肉と、マリネした紫キャベツの相性が抜群です。ぜひお試しください。

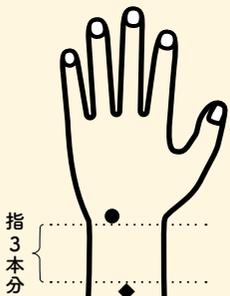
レシピ提供 栄養管理室



豚肉と 彩り野菜のサンド 〜ハニーマスタード味〜

〈ツボの位置〉

陽池(左図の●)
手の甲側の手首の中心付近(少し小指寄りの腱があるところ)
外関(左図の◆)
手の甲側の手首から指3本分



〈ツボの押し方〉

ツボの位置に親指を当てるとゴリゴリとした筋肉や腱が触れますので、ほぐすような感覚で10秒ほど押してください



〈材料〉2人分

- 食パン(8枚切り)4枚○卵2個
- 豚こま肉120g(2cmに切る)
- 紫キャベツ80g○調味酢大さじ1
- リーフレタス2枚○トマト小玉1個
- スライスチーズ2枚○バター適量
- 【調味液】○醤油・はちみつ・粒入りマスタード各小さじ2

〈作り方〉トマトを輪切りにする。紫キャベツは千切りにし、調味酢で和える。固焼きの目玉焼きを作る。豚肉を炒め、調味液を加える。トーストした食パンにバターを塗る。長めのクッキングシートの中央に食パンを置き、用意した具材を乗せもう一枚の食パンで挟み、包む。(包み方は動画参照)

〈栄養価〉1人分

- エネルギー 501 kcal
- たんぱく質 32g



サンドイッチの包み方は
こちらで公開中!

Q1. どうやって体の中のバイキンを見ているの? (リリこ・5歳)

A. うんちやおしっこ、血の中にあるバイキンにあかとあおの色をつけてから『けんびきょう』という虫メガネでバイキンを大きくして見ているよ。バイキンをとくべつなごはんでそだててあげると、リリこちゃんの目でも見えるくらい大きくなるよ。わるいバイキンがいたらお医者さん^{いしや}におしえて、患者さん^{かんじや}におくすりを出してもらっているよ。

〈答えた先生〉検査部 勝見 真琴

Q2. 先生も具合が悪い時は病院に行くのですか? (50代)

A. 風邪や花粉症であれば市販薬を飲んで乗り切りますが、具合が悪くて処方・処置が必要になるような時は病院に行きます。研修医時代には患者として救急車に乗ったこともあります。運転中、電柱に衝突する自損事故を起こして口の中を切り、足を骨折しました。大学病院の近くだったので、そのまま運ばれ入院した苦い思い出です。

〈答えた先生〉てんかん科 神 一敬

先生あのおね



「アボカドの種」

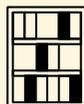
俵万智 / 著
2023.10 角川文化振興財団 1,400円+税

三十一文字で表現する歌人・俵万智さんの第7歌集。コロナ禍や高齢の両親との生活、大学進学する息子のこと、歌会や自身の病のことなど、多岐にわたる題材を詠む。心の揺れに立ち止まり言葉をつむぐ豊かさは、深刻な事ささえも優しいユーモアに包んでしまう。日常が楽しくなる一冊。

選・嶋原 明子(仙台市民図書館)



本棚より
仙台市民図書館の



かかどが浮かないように気を付けながら、10回*を目安に曲げ伸ばしします。



壁や椅子などにつかまり、片脚で立ちます。



脚を入れ替え、反対側も同様に行います。途中で休憩を挟んでも構いません。



そのまま膝を曲げて、ゆっくりと腰を落とします。

※回数は減らしても構いません。体力に合わせて無理せず行いましょう。

主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。運動は呼吸を止めず、リラックスしながら行いましょう。

リハビリテーション部 理学療法士 馬場 健太郎

「片脚スクワット」

太ももの筋肉を鍛える

自宅で簡単!
エクササイズ&ストレッチ

詳しい動画、他のエクササイズ&ストレッチも公開中です!



聴覚過敏保護用シンボルマーク

周囲の音が大きく聞こえて苦痛を感じるなど、聴覚過敏の症状がある方向けに制作されたマークです。イヤーマフなどの防音保護具に貼り付けて、苦手な音を防いでいることを知らせることができます。このマークを身に付けている人を見かけたら、防音保護具の使用にご理解をお願いします。



こちらからダウンロードできます



知ってる?このマーク

外からの視点



故郷と母

藤原 喜明

俺は岩手の江釣子村えつりこむら（現在の北上市）の農家に、六人兄弟の長男として生まれた。家は無駄に広く、風通しの良すぎる茅葺かやぶき。エアコンなど無い。暖を取る手段はイロリとコタツだけ。六十数kgの米俵を担いだ骨太で大柄な母に「寒いー」と言えば「着ろー」と一言。「まだ寒い」と言えば「春が来れば暖かくなる」夏

は「暑かったら脱げ」「もう裸だ」と言えば「秋が来れば涼しくなる」そんな母だった。

俺の趣味は盆栽。かれこれ五十年になる。冬は寝室の出窓に、寒さに弱い鉢を並べ鉢が凍らない温度に保つ。温度が高過ぎると、春が来たと勘違いしてしま

うからだ。そんな訳で、エアコンは数日しかスイッチが入らない。

昨年、後期高齢者の称号を手に入れた俺は、夜中に何回かトイレに起きる。つい出窓の盆栽に手を入れたくなったりする。一枚羽織れば済むのに、どうせ

すぐ寝るのだからと寒さをガマンしているうちに、数時間過ぎてたりする。どうやら「三つ子の魂百まで」ってやつか。

まあ、こんな俺だから、昭和の新日本プロレスの理不尽な稽古に生き残れたのかも知れない。お母さんありがとう。

藤原喜明

プロレスラー。1949年、岩手県北上市生まれ。1972年、新日本プロレスでデビューし、1991年には藤原組を旗揚げ。現在も現役レスラーとして活躍。関節技の鬼として知られる。俳優、声優、陶芸家、イラストレーターなど幅広く活動している。著書『猪木のためなら死ねる!』2（宝島社）が発売中。

グッド快適!

デジタル サインエージを 設置しました

当院一階正面玄関入口と外来待合ホールに、デジタルサインエージを新しく設置しました。デジタルサインエージのモニターには受付のご案内や当院からのお知らせのほか、院内のフロアマップなどの情報を集約して画面に表示しています。ご来院の際はぜひご活用ください。



まちがい探し

間違いを4つ探してね!



けんこう川柳

やせるため 朝から走り 食進む (けっきよく太った・40代)

なぞなぞ

山を下りる時、笑い声が聞こえるよ。どこから聞こえる?

東北大学医療系メディア<LIFE>を開設しました



東北大学大学院医学系研究科・医学部と東北大学病院が共同で運営するウェブメディア『東北大学医療系メディア<LIFE>-いのちの可能性を見つめる-』を公開しました。

さまざまな領域と医学・医療を交差させながら、誰もが自分らしい生を生きるための知恵として役立つような情報を提供し、「いのち」の可能性をともに見つけ、広げていきます。ぜひご覧ください。



編集後記

今号の「リウマチ」特集、いかがだったでしょうか。「リウマチ=手足のしびれや関節の痛み」というイメージを持っていた方も多いと思いますが、これらの症状は必ずしもリウマチだけの症状とは限らず、膠原病の可能性もあるということを私も寄稿を読んで初めて知りました。現在は薬が進歩し、寛解を目指した治療も可能とのこと。気になる症状がある場合はぜひチェックリストで確認して、受診のきっかけにいただければ幸いです。(広報室 渡邊)

総務課DX推進チームが東北大学総長業務功績賞を受賞しました



当院総務課DX推進チームが令和6年度東北大学総長業務功績賞(事務部門)を受賞しました。総長業務功績賞(事務部門)とは、本学の事務その他の運営に関する職務において、本学のビジョン実現、業務改善、大学改革の推進等への顕著な貢献その他の業務上特に顕著な功績があった職員を表彰するものです。総務課DX推進チームは、コストゼロで業務改革を成し遂げるとともに、医療従事者の労働時間削減と適切な健康管理の実現に貢献しました。



第39回東北大学病院運営諮問会議を開催しました



3月10日、第39回東北大学病院運営諮問会議を開催しました。本会議は当院運営の一層の発展に資することを目的として年2回開催し、外部有識者の方々に委員としてご出席いただいております。会議では当院の経営状況や取り組みなどについて報告したほか、SiRIUS(医学イノベーション研究所)や医療AIセンターの設置、オウル大学病院とのMoU更新などについて説明し、各委員よりそれぞれの視点でご意見をいただきました。今回いただいたご意見、ご提言をもとに、今後さらなる病院運営の改善・発展を図ってまいります。



ホスピタルモールみんなのコンサートを開催しました



2月26日、ホスピタルモールみんなのコンサートを開催しました。今回は「みんなのコンサートスペシャル!仙台フィル ほうもんコンサート」と題し、仙台フィルハーモニー管弦楽団 弦楽四重奏の皆さんにご出演いただき、ヴァイオリン、チェロ、ヴィオラによる演奏を披露いただきました。会場には多くの患者さんや職員が集まり「入院中にこのような贅沢な時間を過ごせるなんて思ってもいなかった」「こんなに美しい演奏を聴いたのは初めてです」といった感想が寄せられました。



ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立やそれらを担う医療従事者の育成に取り組むとともに、東北地区の医療体制を守るべく、日々、研さんと努力を重ねております。皆さまからいただいたご寄附は、これらの使命の実現の

ため有効に活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。

東北大学病院
みんなのみらい基金
www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



hesso 読者のおたより

48号のてんかん特集、文章と内容が分かりやすく安心させてくれるような感じがしてとても良かったです。先生あのねでは、先生方の考えや人柄が見えて親近感が持てました。(30代)

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先までがき、Eメールまたはフォームでお送りください。

※本誌やウェブサイトなどでご紹介する可能性がございます。予めご了承ください。



hessoオリジナルステッカーを
抽選でプレゼント!



〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室
〈Eメール〉hesso@grp.tohoku.ac.jp
〈フォーム〉<https://forms.gle/AZoUbmETXXp8cviGA>

Instagram



誌面と連動した
コンテンツを発信
左記QRよりご覧ください。フォロー
や「いいね!」お待ちしております!

LINE スタンプ



連載中の4コママンガ
「hessoちゃん」
LINEスタンプ発売中!



日常会話やからだ・健康についてのスタンプ全40種類です。

東北大学医療系メディア<LIFE>



TOHOKU
MEDICINE **LIFE**
(いのち)の可能性をみつめる



東北大学病院の情報を発信

配信希望の方は左記QRより登録ができます。
(無料/月1回配信/不定期)

hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」
第49号 2025年4月30日発行

東北大学病院 〒980-8574宮城県仙台市青葉区星陵町1-1
TEL:022-717-7000 URL:www.hosp.tohoku.ac.jp
〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室
TEL:022-717-7149 E-mail:pr.hosp@grp.tohoku.ac.jp

Publisher:東北大学病院/Plan&Edit:東北大学病院広報室/Design:akaoni/Illustration:100%ORANGE
(表紙・P2,5)・ちえちひろ(P13)/©2025東北大学
病院/本誌に掲載されている内容の無断転載、転
用及び複製等の行為はご遠慮ください。



カラダと地域のまんなか

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまに分かりやすく当院の活動を紹介します。hessoを中心に人の輪がで
きる、まさに地域の「おへそ」
のような存在を目指します。 WEBサイト



〈なぞなぞの答え〉膝(膝が笑う)
〈まちがい探しの答え〉①めがねがさくらんぼ ②ひげがただちやまめ
③将棋の駒の形 ④ニットの柄

