

## リハビリ部門にて シーティングチーム稼働！！

今年度からリハビリテーションセンター作業療法士部門でシーティングチームを稼働しました。チームでシーティングを行い、院内での車椅子乗車を見直したことで、寝たきりの患者さまが車椅子上で笑顔が増えたことや、車椅子移動が自身で行えるようになった患者さまなどがいました。また、「座り心地が良い」、「長時間座っても痛くない」といった患者さまの感想も聞かれています。

### ●そもそもシーティングって何？

シーティングとは、身体に合わせて車椅子、クッションを調整することで、治療手段の一つとして提供しているものです。

### ●どんな人がシーティングするの？

座っている姿勢が崩れている方、お尻が痛く車椅子に長時間座れない方、車椅子での移動が難しい方、その他日常生活動作（例えば食事の時の姿勢が食べづらいなど）に困っている方など車椅子乗車において問題を抱えている方が対象者となります。



### ●最後に

家族や身の回りの方で車椅子に座っていると姿勢が崩れる、長時間座るとお尻が痛いなど車椅子に座っているのが辛そうな方はいませんか？それはもしかしたら、車椅子、クッションが本人の体に合っていないことが考えられます。車椅子は移動手段として考えることが多いですが、日常生活で長時間座るための椅子であり、治療道具でもあります。この記事を読んで自身の身体に合わせた車椅子選びの大切さ、車椅子への興味、関心が少しでも湧いていただけたら幸いです。

## リウマチ内科のご紹介

平成27年11月より当院に新たな診療科リウマチ内科が追加されました。今回は診療科の特徴や受診にあたってのアドバイス等をご紹介します。

### 《リウマチ膠原病科が対象とする主な病気や体の部位》

**古典的膠原病：**関節リウマチ全身性エリテマトーデス、強皮症、多発性筋炎、結節性多発動脈炎、リウマチ熱

**膠原病類縁疾患：**混合性結合組織病、シェーグレン症候群、アレルギー性肉芽腫性血管炎、ウェグナー肉芽腫症、高安動脈炎、側頭動脈炎、リウマチ性多発筋痛症、抗リン脂質抗体症候群、成人発症スティル病、強直性脊椎炎、感染性関節炎、ベーチェット病、サルコイドーシス、再発性多発軟骨炎、その他

リウマチ内科  
小田井 剛

膠原病は、臨床的には①リウマチ性疾患、②免疫学的には自己免疫疾患、③病理組織学的には結合組織疾患にそれぞれ分類されます。

- ① **リウマチ性疾患**とは、関節・骨・筋肉・靭帯・腱などの痛みやこわばりを発症する疾病の総称をいいます。
- ② **自己免疫疾患**とは、本来、細菌やウイルスといった病原体から身を守るために、これらを排除する「免疫」という仕組みが、自分自身に向けて働き出してしまうために起こる病気です。
- ③ **膠原病**とは、「体の中の臓器と臓器をつなぐ血管や結合組織に炎症が起こる」病気です。

### 《リウマチ科の診療内容・治療方針》

ステロイド剤、免疫抑制剤、抗リウマチ薬、生物学的製剤、大量ガンマグロブリン療法など。白血球除去療法、血漿交換といったアフエレシス療法は腎臓内科とも協働して治療にあたります。整形外科医やリハビリテーションスタッフと内科医が協力をして、薬物療法だけでなく手術療法、リハビリ（理学療法）運動療法の併用等、患者様にとって最適な対応を提供いたします。

### 《こんな症状の時は受診してください》

「手指が腫れる・痛む」「力が入りにくい、だるい」「原因不明の発熱が続いている」「リウマチ・膠原病の数値が陽性」など膠原病が疑われる際や、膠原病でお困りの患者さんは、是非当施設へお気軽にご相談ください。専門医師が患者さまのお悩みや疑問にお答えし、一人ひとりに適した治療をご提案いたします。

### 《受診時のアドバイス》

膠原病や膠原病類縁疾患は、原因不明の発熱、全身倦怠感、関節や筋肉の痛みをはじめとして非常に多くの症状が生じることがあり、診断までに時間を要することも少なくありません。発症早期に適切な診断ができるよう、専門医師による詳細な病歴聴取、身体診察に加え各種血液・尿検査やレントゲン・CT、MRI、関節超音波などを行ってまいります。また、内科他科、整形外科、リハビリテーション科などの他診療科とも連携し、全身的な問題点に対して適切な医療を提供いたします。



## IMSグループからのお知らせ

### 医療・介護のことでお悩みはありませんか？

IMSグループイムス総合サービスセンターが、みなさまからの医療・介護のご相談をお受けいたします。

来訪もしくは、お電話かホームページ(メールフォーム)よりお問合せください。

0800-800-1632 03-3989-1141(代表)

※「050」からはじまるIP電話および国際電話からはご利用いただけません。

受付時間/平日8:30~17:30 土曜日8:30~12:30(日祝・年末年始休み)

<http://www.ims.gr.jp/gscenter/>

〒170-0013 東京都豊島区東池袋 1-21-11 オーク池袋ビルディング 8F

#### 【受付時間】

平日：8:00~12:00(診療開始9:00より)  
12:30~16:30(診療開始14:00より)  
土曜：8:00~12:00(診療開始9:00より)  
休診：日曜・祝日

#### 【24時間救急応需】

救急の場合は24時間体制で随時対応いたします。  
来院する前に必ずお電話でご確認ください。

#### あさひだより

発行/横浜旭中央総合病院 広報委員会  
〒241-0801 神奈川県横浜市旭区若葉台 4-20-1  
IMSグループ 医療法人社団 明芳会  
横浜旭中央総合病院  
TEL：045-921-6111  
FAX：045-922-2720  
<http://www.ims-yokohama-asahi.jp/>

# 花粉症対策していますか？

## 今年も花粉症の季節がやってきました！

今や国民病とも言われる花粉症ですが、アレルギー性鼻炎とは別の病気だと思っている人が意外に多いようです。

アレルゲン(アレルギーの原因物質)を吸い込むことにより、くしゃみ・鼻水・鼻づまりなど、カゼに似た症状を起こすのがアレルギー性鼻炎、アレルギー性鼻炎のうち、アレルゲンであるスギやヒノキなどの花粉を吸い込んで起こるのが花粉症です。

全世界的にアレルギー性鼻炎は増加傾向にあり、全人口のうち約40%の人がアレルギー性鼻炎もしくはその関連疾患に罹っているとされます。日本におけるスギ花粉症は全人口の約30%と推定されており、小児アレルギー性鼻炎の罹患率も増加しています。

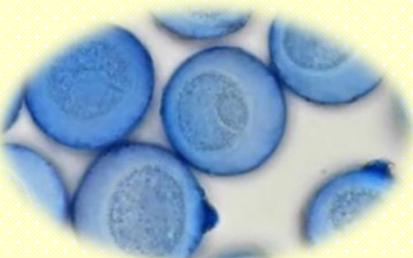
アレルギー性疾患の発症には遺伝的な素因が関わっていますが、日本においてアレルギー性鼻炎患者数が昔と比べ、とても増加している理由としては、大気汚染、生活様式の変化、ストレス社会における心理・精神的な影響など環境要因の関与が考えられています。最近よく話題になる、PM2.5や黄砂がアレルギー反応を増強することも明らかにされています。



耳鼻咽喉科  
永井 康洋

### 《診断》

鼻のかゆみ、くしゃみ・鼻漏・鼻閉の3主徴をもち、鼻汁好酸球検査、皮膚テストまたは血清特異的IgE抗体検査が陽性、誘発テストが陽性であれば確実ですが、上記3テストのうち1つのみ陽性であっても典型的症状を有し、皮膚テストや血清特異的IgE抗体検査が中等度以上陽性ならアレルギー性鼻炎と診断されます。



## ～花粉症対策レシピ～

青魚に含まれるEPAとDHAには免疫の働きを正常にしてアレルギー症状を抑える働きがあります。また生活習慣病予防にも青魚はとっても効果的。殺菌作用に優れ、薬味や刺身のツマとして使われることの多いしそは、日本のハーブとも言われており花粉症の予防対策に効果的です。花粉症には日頃からバランスよい食事を心がけ予防しましょう！

### 青魚のしそゴマ味噌焼き

【材料】2人分  
青魚切り身 2切れ  
(ぶり、さわら、サバ、アジなど)  
酒 適量  
●味噌 小さじ2  
●白ごま 小さじ1  
●砂糖 小さじ1  
●酒 大さじ1  
●しそ(千切り) 2枚

【作り方】  
1. 魚に酒をふりかけ、水気をふき取ります。  
2. ●を全部混ぜておきます。  
3. 魚をオーブントースターかグリルで両面を焼き、火が通ったら②の味噌ダレを塗り焦げ目がつくまで焼きます。  
4. 器に盛り完成です。

エネルギー187kcal たんぱく質16.5g 塩分0.6g



### 《治療目標》

「薬を飲んでも完治しない」と言う患者さまが時々おられますが、実は、それは当り前の事なのです。花粉症はアレルギー性疾患ですので、現在のところ薬物療法は対症療法または発作予防にとどまり、根治療法には至っていません。ですから、治療の目標は

- ①症状はない、あるいはあってもごく軽度で、日常生活に支障のない、薬もあまり必要ではない状態。
  - ②症状は持続的に安定していて、急性増悪があっても頻度は低く、遷延しない状態。
  - ③抗原誘発反応がないか、または軽度の状態。
- にもっていくことにあります。

### 《対策・治療方法》

対策・治療法としては、抗原の除去と回避、薬物療法、手術療法、アレルゲン免疫療法が挙げられます。

#### ◆花粉の回避◆

花粉症は、花粉が目や鼻に接触することで起こるので、花粉をできるだけ避けることが大切です。

- ①花粉情報に注意する。
- ②飛散の多い時の外出を控える。外出時にマスク、メガネを使う。
- ③表面がけばだった毛織物などのコートの使用は避ける。
- ④帰宅後、衣服や髪をよく払ってから入室する。  
洗顔、うがいをし、鼻をかむ。
- ⑤飛散の多い時は窓、戸を閉めておく。  
換気時の窓は小さく開け、短時間にとどめる。
- ⑥飛散の多い時のふとんや洗濯物の外干しは避ける。
- ⑦掃除を励行する。特に窓際を念入りに掃除する。



#### ◆手術療法◆

鼻粘膜の縮小と変調を目的とした手術や、鼻閉の改善を目的とした鼻腔整復術、鼻漏の改善を目的とした手術がありますが、不可逆性の変性組織が症状の改善を妨げているときに応用する治療法です。手術をしたからといって、薬が全くいらなくなるわけではないのでご注意ください。当院から近隣の医療機関へのご紹介が可能です。

#### ◆アレルゲン免疫療法◆

治癒または長期寛解を期待できる唯一の方法です。皮下免疫療法は長期通院の必要性、注射の疼痛、蕁麻疹・顔面浮腫・ショックなどの全身症状の問題などによりあまり普及しませんでした。この点を改善するため舌下免疫療法が導入されました。しかし、舌下免疫療法も最低3年の継続治療(毎日、薬を舌下に投与します)が必要であり、約7割の患者さまに有効であること(逆に3割の方は効果が得られない)は皮下免疫療法と同様であり、軽い副作用は反って皮下免疫療法より多く、ショックも皆無ではないことなど、理想的な治療法とは言い難いです。

花粉を避けることが最も大切ですが、喫煙も症状悪化に関係し極めて有害です。タバコを吸っている人ばかりでなく、周りの人への影響も甚大です。家族にタバコを吸う人がいたら直ちに禁煙してもらいましょう。なかなかやめられない場合は禁煙外来の受診をお勧めします。

