

窓から宍道湖を臨み、広がる青空。

緑に恵まれた玉湯の丘で期待に応える病院を目指します。

No. 50
2018年 新春号

JCHO玉造病院広報誌

たまつくり

Now ナウ



人工関節10,000例記念植樹

CONTENTS

最新医療レポート	2・3
コツコツ通信／今月のレシピ	4
インフルエンザと思ったら…／仕事と趣味の両立	5
INFORMATION	6
人工関節手術件数 10,163件 (12月12日現在)	

理 念

私たちは心温まる医療を実践します。

基本方針

1. 患者さんの立場に立った安心・安全な医療を行います。
2. 医療人として責任を自覚し、高度で良質な医療を行います。
3. 整形外科とリハビリテーションの基幹病院として、患者さんの身体機能の回復・維持、生活の質の改善を支援します。
4. 地域の医療・介護・福祉機関と連携し、地域に根ざした医療の充実に努めます。
5. 人材育成を進め、働きがいのある病院づくりに努めます。



Japan Community Health care Organization JCHO / ジェイコー
独立行政法人地域医療機能推進機構

玉造病院

生物製剤が発売されて 14年になりました



リウマチ科 部長
川上 誠

このコーナーに目を通して下さる読者様には、「関節リウマチ」または、単に「リウマチ」という病名を聞いたり、見たりした人が多いのではないかと思います。英語では「Rheumatoid Arthritis」です。そのため、「リウマチ様関節炎」と呼ばれていた時代もありました。その後、「慢性関節リウマチ」となり、また「リウマチ」が「リウマチ」と記載されたこともありました。現在、学会で使われている名称は、「関節リウマチ」です。

まず、関節リウマチは「自己免疫疾患」のグループに属し、その病因に関しては、多くの研究者が様々な角度から研究を行っていますが、いまだにわかっていません。次に、この疾患は出産後の若い女性に好発します。すなわち根本的な治療法がないので、長期にわたりこの疾患と共存していかなければなりません。更には、病気の特長が、関節炎であるため、多くの人で関節痛を伴い、罹患関節の破壊が進行して変形や脱臼を生じます。先に述べたとおり、病因が解明されていませんので、根本的に治療することは不可能です。私が医者になった三十年前から、リウマチ薬が発売されました。しかし治験にかかわった私にも責任がありますが、「この薬は効いた」という感触はありませんでした。「鯛の頭も信心から」に合い通ずるような薬が多かったと思います。更に、遡ること、1954年には、米国リウマチ学会誌が刊行されていますので、実に長い期間、リウマチに携わる医師は無力でした。その間、多くの

医師は臨床と共に基礎研究に時間を費やしてきました。病因はわからないながら、リンパ球（中でもTリンパ球）に問題があること、リンパ球の表面受容体の特定と機能、分泌するサイトカイン¹⁾、抗体産生、遺伝子の異常発現など研究分野を挙げればキリがありません。それらの研究の中から、現在、広く臨床に応用されているのが、生物製剤です。

生物製剤は大きく二つに分類されます。一つはサイトカインをターゲットとしたもの、もう一つはリンパ球表面受容体をターゲットとしたものです。前者は更にTNF α とIL-6という二種類のサイトカインをターゲットとしたものに分類されます。今、市場に出回っている生物製剤は、各製薬会社によって製剤の構造に工夫が施され、全部で7種類あります。

これらの生物製剤はざっくり言えば、たんぱく質です。しかしながら、献血によって得られるような人由来の血液製剤ではありません。簡単に言えば、たんぱく質を分泌する不死化細胞株（Cell line）²⁾へたんぱく質の遺伝子情報を組み入れ、細胞を培養して得られた培養液を精製して、目的のたんぱく質を取り出して製剤にします。他の化学的に合成される薬剤に比べて手間がかかり、設備も大掛かりなのでしょう。それゆえ、薬の特許が切れてもジェネリックが生産できないのではな

いかと思います。この理由から薬価が安くなりません。表1に一ヶ月換算の薬代を示しました。患者さんの負担はこの1割～3割になりますが、まだまだ、高価です。ちょっと話がそれますが、私が医者として駆け出しの頃、研究室で使用していた抗体は、1mgが1万円位でした。生物剤の一つであるレミケードは一回200mg使用します。単純計算では、200万円になります。流石にここまで高くはありませんが、これらの抗体が臨床に投入されるようになった時は驚きました。

リウマチ治療は、三十年経て飛躍的に進歩しました。今後、医療がますます進歩し、新しい治療法や薬が開発されることを期待します。

- 1) サイトカイン：細胞から分泌され、細胞間相互作用に関わる生理活性物質
- 2) 不死化細胞株（Cell line）：突然変異によって細胞老化を回避し、連続的な細胞分裂能力を獲得した均一な細胞群



図1：使用される各生物製剤

表1：生物製剤

商品名	レミケード	エンブレル	ヒュミラ	シンボニー	シムジア	アクテムラ	オレンシア
ターゲット	TNF α	TNF α, β	TNF α	TNF α	TNF α	IL-6	表面受容体
薬代 (一ヶ月換算 円)	約8.3万	約12.5万	約13万	約12.7万	約12.7万	約7.9万	約11.2万

コツコツ通信

骨粗しょう症を 予防するための3原則 part.1

放射線室（骨粗鬆症マネージャー） 須田 学

骨粗しょう症ってご存知ですか？

骨粗しょう症は、骨がスカスカ（骨量減少）になって骨折しやすくなる病気です。そのため、若い頃から貯金ならぬ「貯骨」をしておきましょう。また、中高年の方も『骨粗しょう症を予防する3原則』に十分注意すれば、骨量が減少するスピードを抑えることができます。

『骨粗しょう症を予防するための3原則』を正しく理解していただき、骨折をしない健やかな生活を送っていただきたいと考えています。

さあ、あなたも 骨密度チェック！

- 骨粗しょう症が気になる
- 骨密度検査を受けて自分の骨の状態を知りたい

という方は、お気軽に主治医、看護師にご相談下さい



骨粗しょう症を予防するための3原則

日光

食事

運動

予防と治療には、この3つに気をつけて生活することが大切です

① 日光：適度な日光浴でビタミンDを

カルシウムは丈夫な骨を作るために欠かせない栄養素です。

しかし食事でがんばってカルシウムをたっぷり摂取しても、カルシウムが骨に沈着しなければ、せっかくの努力が無駄になります。

食事で摂取したカルシウムを体内に効率よく吸収して骨を形成するには、ビタミンDが必要となります。ビタミンDは、魚類やきのこ類などの食品から摂取する以外に、太陽光（紫外線）に当たることで、体内（皮膚）で作られます。

過度の日光浴は皮膚がんの危険がありますので、強い日差しを避けて、木漏れ日程度の日光浴がおすすめです。

なお、ガラスは紫外線をカットするため、窓ごしの日光浴ではあまり効果はありません。日中外に出ない人は注意して下さい。

天気の良い日は、家に閉じこもらずに散歩や買い物など外出を心がけましょう。



今月の

Recipe of this month

当院の管理栄養士が健康や美容などに効果的なレシピをご紹介します

レシピ

管理栄養士 周藤 あゆみ

ホカホカ・南瓜のポタージュ

寒い日が続く、インフルエンザやノロウイルスなど、感染症が心配な時期になりました。そこで今回は冬にぴったりなスープをご紹介します。

材料に使う南瓜は、β-カロテン（ビタミンA）を多く含みます。また、ビタミンB₁・B₂・C・カルシウム・鉄などをバランスよく含んだ栄養面にすぐれた野菜です。

粘膜などの細胞を強化して免疫力を高め、疲労回復や体を温める効果が期待でき寒い冬の時期には欠かせない食材です。

あったかいスープを飲んで、寒い時期を元気に過ごして下さい。

◎レシピ(6人分)

エネルギー：190kcal程度 / 1人分

●材 料

カボチャ(中)	1/2個
玉葱	1/2個
水	300ml
豆乳	600ml
バター	10g
鶏ガラスープの素	小さじ2
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1



●作り方

- ① カボチャはラップに包んで電子レンジ1000Wで1分かけ、取り出し皮と種を除き、一口大程度に切る。
- ② 玉葱を薄切りにする。鍋にオリーブオイル入れ、玉葱がしんなりするまで中火で炒める。
- ③ ②に①のカボチャと水を入れ、沸騰したら鶏ガラスープの素を入れ、柔らかくなるまで中火で10分程度煮込む。
- ④ 粗熱が取れたらミキサーにかける。
(水分が少なくてミキサーが回らないようなら、分量の豆乳を加える)
(このままでも滑らかですが、より滑らかにしたい方は裏ごしして下さい。)
- ⑤ ④を再度鍋に移し、豆乳を入れ、鍋でひと煮たちさせ、バター・塩・コショウで味を整え完成です。

※お好みで生クリームやオリーブオイル、クルトンで飾ってください。

インフルエンザと思ったら…

臨床検査室 岩間 真奈美

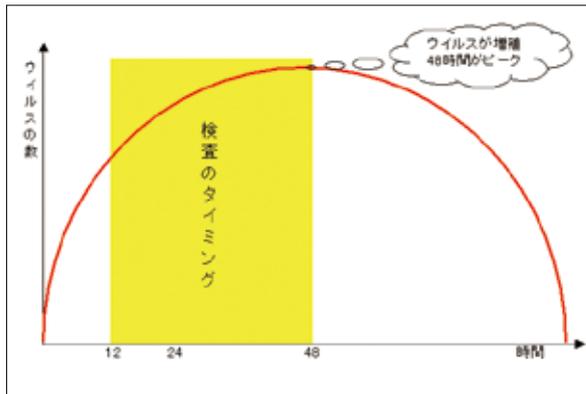
これからの時期、熱が出たら『インフルエンザかも?早く病院へ行って検査してもらおう』って思われる方も多いと思います。(もちろん私もです)

でも、ちょっと待ってください。

急いで病院へ行き検査をしてもらい『インフルエンザではありません』と言われ一安心。

だがしかし一向に体調が良ならず、翌日検査をしたら『インフルエンザです!』なんて言われることもあります。

なぜなら、インフルエンザの検査を受けるちょうど良いタイミングを逃していたからです。



インフルエンザの検査を受ける最適なタイミングは『症状が出てから12時間から48時間以内』とされています。

インフルエンザの感染初期ではウイルス量が少なく、検査をしても正確な診断が出来ないことがあります。

インフルエンザと確定した場合、抗インフルエンザ薬を内服します。この薬は発症してから48時間以内に内服しないと効果がないとされているからです。

熱が出て、インフルエンザなのか、一般的な風邪なのか、症状を見極めて(見極めが難しいところですが…)最適なタイミングで検査・診療を受けましょう。

仕事と趣味の両立

西2階病棟 看護師 小泉 優奈

小学生から高校生までもバドミントンをしていました。高校3年生の夏、引退と共にあまりバドミントンをするのが少なくなってきました。看護学校は県外の学校に行っており、就職と共にまた島根県に帰って来ることになりました。就職してすぐは仕事のことで精一杯だった部分もありましたが、少し仕事にも慣れてきたころ友達に誘われたことをきっかけに、またバドミントンを趣味程度に始めることにしました。高校の時までは真剣にバドミントンに取り組んでいましたが、今はその時に一緒に練習をしていた友達と楽しくバドミントンをしたり、時々大会にも出て、楽しく運動をすることで息抜きができています。



バドミントンをするにはいろいろなショットや体力、メンタル面など他にも様々なことが必要となってくるため、頭で考えながらプレーしなければなりません。仕事をするにあたって考えながら看護をしていくことが必要なため、スポーツと共通している部分もあると思います。これからも仕事と趣味を両立していきながら頑張っていきたいです。



筆者(右から2番目)とサークルのメンバー

元気に冬を乗り越えよう

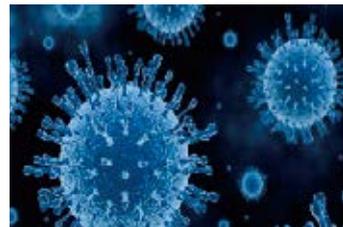
感染対策室看護師長・感染管理認定看護師 石倉 淳子

赤や黄色で目を楽しませてくれた秋もあっという間に終わり、今年も冬がやってきました。ウィンタースポーツを楽しみにしておられる方にはワクワクの季節なのでしょうが、感染対策にとってはドキドキの季節です。一年を通して多種のウイルスや細菌が活動しますが冬は何といてもインフルエンザです。誰もが正しく予防することで、感染拡大が少しでも防げるようにしていきましょう。

インフルエンザ予防

① ワクチン接種

毎年受ける必要があります。接種しても100%かからないというものではありません。重症化や死亡を阻止する効果があります。特に以下の方は接種を強く推奨します。
・お年寄り・お子さん・妊婦さん・呼吸器慢性疾患、心臓疾患、糖尿病にかかっている方



② 上手な手洗い

インフルエンザは咳やくしゃみによる飛沫を浴びて感染(飛沫感染)する経路と環境に付着したウイルスが手に付き体内に入れてしまう経路(接触感染)があります。石鹸と流水で上手な手洗いを徹底することはインフルエンザを予防する上で非常に重要なポイントとなります。液体石鹸を十分に泡立て手全体を丁寧に洗った後よくすすいでください。またアルコール消毒も非常に効果があります。手全体に塗り延ばすよう十分な量(15秒擦れる量)と手技を意識してください。図の赤い部分は最も洗い損なう部位を表しています。意識をしないと意外と上手に洗えていない可能性があります。参考してみてください。



手洗いし損ないやすい部位

③ 咳エチケット

「咳エチケット」とは症状のある人が飛沫の拡散をしないようエチケットとして守っていただく行動です。

④ 換気

ウイルスのいる閉め切った部屋に長時間いると感染してしまう可能性があります。暖房をしていると換気を忘れがちです。時々換気をしてウイルス量を減らしましょう。元気に冬を乗り切りたものです!!



〈咳エチケット〉

- 咳・くしゃみの際はティッシュやハンカチなどで口・鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上離れる
- 鼻汁や痰を含んだティッシュは蓋付の容器に捨てる(またはビニール袋に捨てて口を縛る)
- 咳やくしゃみのある人はマスクを正しく装着する



効果のないマスク装着の例

×鼻の部分に隙間がある。×あごが大きく出ている。



正しいマスク装着方法

- ◎ 鼻と口の両方を確実に覆います。
- ◎ ゴムひもを耳にかけます。
- ◎ フィットするように調節します。

厚生労働省：インフルエンザ一問一答より

あ
と
が
き

新しい年が始まりました。初詣には行かれましたか。無病息災も願ってばかりではありません。健康のためまずは一歩を踏み出しましょう...と、雑誌にありましたが、その一歩が踏み出せないままに去年は終わってしまいました。ただ今年こそとは気合は十分です。なにをするかは思案中ですが...。病院に動いていますと健康というのが本当に大事だと思ふことが多々あります。皆さんは今年をどのように過ごされますか。皆さんが健康でありますようにお祈りいたします。

ホームページから
たまつくりNOWがダウンロードできます。
<http://tamahosp.jp>

- 編集・発行責任者 院長/池田 登
- 広報/川合 準



JCHO玉造病院
〒699-0293 島根県松江市玉湯町湯町1-2
TEL.0852-62-1560

患者さんの権利

あなたは、人種・国籍・性別・年齢・宗教、その他の個人的な背景に拘らず、差別なしに適切な医療を受ける権利を持ちます。
あなたは、担当の医師や病院を自由に選択できる権利を持ち、またどの治療段階においても、他の医師の意見を求める権利を持ちます。
あなたは、すべての医療上の記録を知る権利を持ちます。また、医師から症状について十分な説明を受ける権利を持ち、自分自身に関わる治療方針を自由に決定できる権利を持ちます。
あなたのプライバシーと個人情報には完全に保護いたします。