

予防医学と健康のためのコミュニケーション誌

ふれあい

2009 Autumn

Vol.90

INDEX

医学最前線

Medical Store

運動情報

知って食べる！美味しい発見！

宮城のほっとスポット

医学 + 最新線

リウマチ治療の現状

医療法人美環 太白さくら病院

理事長 宗像靖彦



リウマチの原因究明・治療法開発が進み、リウマチの完全寛解も期待できる環境が整ってきています。患者さんが選択できるリウマチの治療法も多様になっています。それと同時に治療に関する薬剤費の自己負担額も選択した治療法によって大きな差が生じるようになってきました。医療を提供する側の多様性が生じてきているだけではなく、患者さん自身も知り尽くし、選択も大きく変化してきており、医師任せの受動的な医療は原則不可避な状況です。患者さん自身が自分の病気について医師とともに考え、自分の責任で選択し、医療を受けてゆかなければなりません。診療を提供する医師と相談をしながら、自分のライフスタイルに合わせた納得の行く治療を受けていただきたいと思います。

リウマチ治療の目標

リウマチ治療の目標は

- ①痛みを取り除くこと。
- ②身体機能の低下を防ぐこと。
- ③関節破壊の進行を止めることによります。

生物学的製剤（遺伝子工学の技術を利用してつくられた抗体製剤）の利用が可能となった昨今ではこれらの目標を達成し、リウマチを寛解状態に導入することが夢ではなくなってきました。しかし、生物学的製剤は大変高価であり、勝手に選択できる治療方法ではありません。寛解導入をめめるには生物学的製剤が必要とされるでしょうが、患者さんの中には、とりあえず痛みが取ればよしという考えをお持ちの方もいらっしゃいます。このような場合、疼痛除去を目標とした治療方針を立ててゆくこととなります。患者さんの求める医療レベルを主治医に伝え、オーダーメイドの治療方針を作ってもらう必要があるのです。

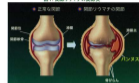


寛解導入療法と生物学的製剤 — 早期診断・早期治療の必要性 —

リウマチの寛解を目標とするには

- ①発症早期からの積極的治療。
 - ②生物学的製剤の使用がポイントとなります。
- リウマチの関節破壊は関節炎種の増強（炎症）形成から始まります（図1）。

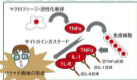
図1. 関節リウマチの関節炎



このような病理現象を関節破壊の初期段階と考えるとリウマチにおける関節破壊は発症後おおよそ2年以内に急速に進行することがわかってきています。また、リウマチで見られる機能障害も発症早期において深刻です。リウマチ発症後3年以内に約30%の方が働けなくなり、退職するといくつか統計データも出されています。更に、リウマチの病変は関節のみにとどまらず多臓器に及ぶため、生命予後も一般健康人よりおおよそ10年短いとされています。従って、リウマチの治療に当たってはリウマチ発症後できるだけ「早い時期」に完全に寛解を導き、合併症を防ぎ、骨破壊を抑制することが必要で、これが生命予後の改善につながってゆくものと考えます。

寛解を目標としたリウマチ治療としては、早期にリウマチの診断を確定し、上記の3つの目標を達成しうる科学的エビデンスを持つ治療薬を処方することが必須となります。この目的にかなった今日におけるリウマチ治療の標準治療薬はメトトレキサートで、主幹予後改善効果が実証されています。しかし、メトトレキサートの効果が万全かというそうではありません。残念ながら、メトトレキサート単剤でのリウマチの寛解導入効果は満足できるほど高いとは言えません。そこで登場するのが生物学的製剤です。現時点で有効可能な生物学的製剤は、リウマチの病態形成において中心となる炎症産物たんぱく質TNFαを標的とする抗TNFα製剤です(図2)。

図2. リウマチ病態における炎症性サイトカインと生物学的製剤



抗TNFα療法が有効であることは、はじめはマウスを使った動物実験で確かめられました。ヒトのTNFαを体内で過剰に産生するマウスを遺伝子組み換え技術を用いて作り出したところ、このマウスにリウマチと同様の関節炎が観察されました。このマウスに抗TNFα抗体を投与したところ、関節炎は改善し、マウスのリウマチは寛解状態になりました。今日現在、治療で用いられている抗TNFα製剤はヒトのカードとエンブレムの二剤です。ヒトカードは遺伝子発現、エンブレムはインスリン注射と同じように皮下注射の製剤です。これらの薬剤での治療成績はほぼ同等に認められ、メトトレキサートと同様することでリウマチの治療目標(①痛みを取り除くこと、②身体機能の低下を防ぐこと、③関節破壊の進行を止めること)をおおよそ半分で達成することがあることがわかってきています。生物学的製剤の副作用で代表的なものは結核の「再燃」です。これについては、生物学的製剤投与前のスクリーニングの段階で再燃予防の手当(結核菌の予防投与)を講じることでこのリスクを低減させることがわかっていきますので、今では大きな心配の対象とはなっていません。生物学的製剤の登場で、リウマチ治療が劇的に進歩したのは事実ですが、問題点も浮かび上がってきています。すなわち、生物学的製剤でも効果なられた関節を治療することはできません。関節の結核を生じる再発や骨密度低下を改善させることはできませんのでオールマイティーな治療薬ではないのです。更に、生物学的製剤はリウマチの病態が複雑化したとしても、リウマチの再燃を防ぐために、継続的に投与していかねければならなくなる可能性もあります。これらの問題を解決するためには、「リウマチの

寛解状態が保たれる前に(寛解早期に)生物学的製剤による治療を行い、リウマチを寛解状態に導くには、生物学的製剤の継続期間を決定することができるのではないか」という仮説を検証することが必要となります。最近、寛解早期のリウマチ患者さんに対してヒトカードを一年間投与し、その後ヒトカードを中止してメトトレキサートのみ投与するという治療方法で、リウマチを寛解に導くことができるのではないかという臨床成績が報告されてきています。生物学的製剤を寛解早期のリウマチに対して用いることでリウマチの寛解寛解率も高くなってきています。

リウマチ治療の選択肢

生物学的製剤の使用も前提としたリウマチの寛解を目標とした治療法の選択が可能になってきていることを確認してきましたが、生物学的製剤の効果が最大限に享受するための使用タイミングなど生物学的製剤治療の要件も指摘してきました。一方、生物学的製剤は大変高価であることも治療方法選択の上での大きな要素となります。リウマチの寛解導入を目的とした生物学的製剤による治療法オプションが利用できる現在では、リウマチ治療の選択にあたっては、生物学的製剤を使用するが自分の選択になっていくことが必須です。この点から考えると、リウマチの治療方針を決定する際大きな要素は以下の4点に集約されます。①発症期間、②合併症、③治療の目標、④経済的許容度。これらの要素を考慮し、生物学的製剤を主とした治療でやむを得ずの部リウマチ薬を主とした治療でやむを得ずの治療方針を決定する必要があります(図3)。

図3. リウマチ治療のパリエーション

発症期間	短い		長い	
	合併症	なし	あり	なし
治療目的	完全寛解		対症的治療	
経済的許容度	制薬強い 生物学的製剤	制薬弱い 抗リウマチ薬	制薬強い 生物学的製剤	制薬弱い 抗リウマチ薬

この際、治療方針を選択するのは患者さん自身であり、主治医は患者さんが治療法の選択ができるよう十分な情報を提示する必要があります。患者さんと主治医の間で十分な相談をすることが重要になってきます。

Medical Store

アウトドアの大敵! ヒトを襲う怖い

ハチ



アウトドアでのキャンプやバーベキューは楽しいものですが、ふと頂上の中を飛上ると何やら大きなかたまりが一面をつけないといけいないのがヒトを刺すハチの巣の存在です。巣が発達する夏から秋にかけて、ハチは最も攻撃的になる時期を迎えます。

野山にいたる代表的なハチの種類としてはアシナガバチ、スズメバチ、ミツバチなどがあります。ハチの巣の作用としては過食、過みや腫れなどが起るれますが、痛みは数時間〜1日でなくなります。刺された所にはかゆみを伴うことがあり、数日で治ります。

ところで、同じ種類のハチに2回以上刺されると、「アナフィラキシーショック」といふ危険な状態に陥る可能性があります。これもご存知でしょうが刺された時の毒の量によっては、全身に腫れをもたらす場合があります。

アナフィラキシー」とはアレルギー反応の一種で、外から入り込んだ抗原に対して免疫が過剰に反応して起こる症状のことです。軽い場合でもじんましん、呼吸困難、嘔吐などの症状が見られます。重症になると肺が真っ黒になり、体温が低下し冷や汗

をかくてきます。これは体がショック状態に陥って血圧が下がり、呼吸困難などが起こるためです。最悪の場合は、気道閉塞や不整脈、酸欠などにより死に至る場合もあるので、早急な対応が必要です。

アナフィラキシーは症状がいつかえおきまっても、数時間後に再び症状が起れることがあります。症状は人によって異なりますが、ハチに刺された後に急に体調が悪化した場合はすぐに医師に相談しましょう。特に過去にハチに刺されたことがある人や、野山での作業をすることが多い人は、血液検査でハチ毒の抗体をもっているかどうかを調べておくことをおすすめします。

ハチに襲われるための対策として、外で作業するときの服装は、長袖や長ズボン、手袋などを着用してできるだけ肌の露出を避けるようにしましょう。またハチは濃い色や甘いにおいに関心を覚えるので、濃い色の服や香水などの使用は避けるようにしたほうが無難です。大半なのはハチの巣を見つけたらまずは逃げないこと。もしハチが近くに居ても、巣を振り回すなどしないで見逃してあげましょう。自然に居られた道や林の中でより安全に過ごすためにも、ハチやその巣の存在に注意しながら、ハチも刺さないようにすることが安全です。



アシナガバチ



ミツバチ



スズメバチ

運動情報 (バランス・複合運動編)

MEMO
カラダとココロを
軽くする
体操レシビ

【制作】アサヒ出版株式会社 編集部
【編集】藤田 浩一(健康情報編集長)

スポーツの秋!いろいろな運動に関わるイベントにチャレンジを!

夏も終わりを告げ、心地よい涼やかな風を感じる季節となりました。この季節は色々なイベントや景色、体験を楽しむことができますが、自然の恵みが多い者に少々季節感が旺盛に…。楽しみな季節ではありますが、この食欲(体重)が落ちの機といつ方も多いのではないのでしょうか。「食欲の秋」と言われるこの秋には美味しいものが多いのですが、同じく「スポーツの秋」という言葉もあり、1日を通して身体も動かしやすい気候になって各種で色々な運動に関わるイベントも多くなるといえます。運動不足を感じている方はぜひこの機会に色々なイベントに参加してみたり、自分で新たな運動にチャレンジしてみよう。

これまで、「有酸素運動」や「筋力トレーニング」といった運動を紹介してきましたが、今回は多くの筋肉を同時に運動させる「バランス・複合運動」を紹介いたします。

私たちの日常生活では、歩く動作や物を拾う・掲げる動作、自転車に乗るといった一見単純に思える動きや作業場に行かなくていられない動きでも、腕の動きや頭の動きなど、様々な動きが同時に効率よく組み合わさって一連の動きになります。その際には目や耳からの情報や過去の経験などを元に、色々な情報(筋肉など)を上手く同時に使いこなすことが重要で、この部分が、いわゆる脳動作の運動(運動)だけでは、普段行わない「動きや環境の動作に慣れていない」ためその動きに身体が対応できない情

合があります。歩く運動は生活習慣病の予防などに大きく貢献しますが、歩くといった緩やかな動作だけでは身の回りの危険を回避することはできません。走んでくるボールや自転車などにぶつかりやすくなったり、転びやすくなったり、日常生活ではあきらめていたことがないくらい「複雑な動作と、動きの正確なバランス感を要求されます。普段からこのような動きと類似した動作を行うことで、目や身体が動きに身体が反応しやすく、そして正確でスムーズな動きになると言えます。昨今色々な運動が紹介される季節となる運動も多いと思いますが、各運動には得られる効果と得られない効果というものがあ、有酸素運動、筋力トレーニング、バランス運動にもそれぞれ特有の運動効果があります。1つの運動に偏ることなく色々な運動をうまく組み合わせて、適切なエネルギーを効率よく消費してみよう。簡単な運動を紹介いたしますので是非試してみてください。



バランス感覚大事ですよ!

① うしろむかえ歩き (胸・おなか・腰の運動です)

身体を後ろに倒し、脚で体重を支えます。その状態を維持して歩きます。

お尻を床に浮かせ、脚で体重を支えながら歩を伸ばします。

腰を床から離して、身体が立ち上がりましょう。

※初めは歩幅の小さな1〜2歩程度の位置に手を付けて下さい。

② 転がり運動

両肩の力を抜いて、手足を真一直線の状態にします。

なるべく手足を伸ばせずに、うつ伏せ、あおむけの状態が続いていきます。

※色々のずりこわらぬ状態を維持してください。

③ しやがみ歩き (脚の運動)

歩幅が狭くはならないように、歩幅の幅を維持しながら歩きます。立ち上がる際には、立ち上がる前に、立ち上がる前に立ちます。

両足で体重をしっかりと支えます。立ち上がる際には、立ち上がる前に、立ち上がる前に立ちます。

※しやがみ歩行はつま先で下がる動作にして下さい。

④ ステップ歩き

1歩 2歩 3歩 4歩

左足 右足

いつもの歩き方を少し変えてみましょう。歩幅の歩行スピードで歩幅が4歩幅だけを2〜3歩分外側にひきます。慣れた歩幅から、4歩幅の足を歩幅と同じくらいに踏みこんで歩幅で歩いてみましょう。

応用編として、慣れてきたらより歩幅を外側にひいてみてください。

宮城の ほっとスポット

わくわく 発見!! 石巻散策

県の東部に位置する湖を渡るロマンの街、石巻市。海と湖をならではの食・文化・歴史にふれ、心が和むひとときを過ごしてきました。



日和山

かつて、地蔵菩薩が訪れた聖地の地。周囲は約4000坪ですが、天気のよい日は松島や松島半島などを見ることが出来ます。

上品の郷

デザイン性に優れた木材建築の道の駅。石巻の新鮮な地産産品が数多く並んでいます。道の駅には必ずしく温泉施設・足湯があり、手軽に癒しと安らぎを得られます。



石巻しみん市場

市場に新鮮な食材が並び、新鮮な食材を使用したおにぎりや地元産の食品が並びます。



宮城県慶長使節船ミュージアム

宮崎県高良原使節船の歴史的価値が様々な手法で紹介されています。なかでもシミュレーションシアターは、本格的な航海気分が味わえて240年の遠征でした!



フェスティバル・イン・かほく (かほく産業まつり)

「各種展示イベント」や「試食コーナー」、「餅のつかみどり」など子供から大人まで一目楽しめる。賞品の抽、当選の機会も豊富!



お問い合わせ

- 石巻市産業振興観光課 — tel.0225-95-1111
- 宮城県慶長使節船ミュージアム — tel.0225-24-2210
- 上品の郷 — tel.0225-62-3670



協会通信

インターンシップ実習

今年も夏休み期間を利用してのインターンシップ実習を受け入れました。
東北大学大学院2年生の学生さん4名には、施設見学・健康企画見学・各々活動体験等の体験をしていただくました。



コミュニケーション能力は自分を知ってもらうためにも、相手を知ろうることも重要である事を学びました。

とにかく自分から積極的に行動することも大切だを学びました。また自分自身が社会の役に立てる事であるという自覚が芽生えられた。

積極的に行動するに際しては準備が大切であるという事を学びました。

何事にも積極的に1つ1つ学習に際し細く細く学ぶ大切であるという事を学びました。

胃腸X線検査車納車

胃腸X線検査車(04-7号)7台新車導入しました。

この04-7号車は、従来の簡易検査車に比べ、コンパクトな車体にL型DR(デジタルでの画像収録)を採用しとエックス線撮影システムを搭載した検査車です。

このL型DRで撮影したデジタル画像は健診センターでの遠隔にX線読影の専用モニターで診断を行い、より精度の高い検査を実現します。



【福トレバス10】健康★エスカルゴ

①～⑩の答えがわかればOKになっています。オレンジロマスの文字を並べ替えるとある言葉が出来ますが、それが何でしょうか。(答えは本文ページ参照)

- ① クラゲが泳ぐ場所○○○○○
- ② 10本のピンを握ればピンクライク
- ③ ○○○スルーが、帰国難です。
- ④ 白食
- ⑤ 漢語から分派される意味。
- ⑥ 誰かから平口からあります。感かをつけて健康計画アップを促す言葉でしょう。
- ⑦ 夜でいること。
- ⑧ 血だ、心臓が動かせ。
- ⑨ ○○県、九州地方北部をよめる県。
- ⑩ 海産物の一種。

○はオレンジロマス、●はエスカルゴ、□は福トレバス10の文字を並べ替えてある言葉です。

①			と	③
②	い	●		ん
	べ		ど	ん
	○	●	★	⑩
④	き			
	ち			

答え

健康は明日への自信

健康診断の是非迷ふみる間い合わせて



文(財)宮城県予防医学協会
TEL.022-274-3131
FAX.022-233-7104
仙台市青葉区月宮4丁目3番地4号

文(財)宮城県予防医学協会
健診センター
TEL.022-262-2621
FAX.022-262-6666
仙台市青葉区月宮4丁目3番地10号



宮城県予防医学協会ホームページ <http://www.mhqa.jp>