



♪ 豆を食生活に取り入れよう ♪

皆様は大豆やあずき、インゲン豆など豆類を日常的に食べていますか？
豆はビタミンやミネラル、食物繊維、ポリフェノールなど様々な栄養素が含まれており、健康維持に役立つ食べ物です。



日本では、昔から豆は餡や和菓子、煮豆など甘い味付けをして食べるものと、思っている方もいるかもしれません。



豆類は、味に癖がなく、一緒に調理した食材のうま味を吸って、その美味しさを実感させてくれるため、様々な食材との相性も非常に良いです。

煮物、スープ・シチュー、焼き物、揚げ物、サラダ、肉・魚料理の付け合わせ、ハンバーグ、炊き込みご飯など、様々な料理に豆類を取り入れてみませんか？



健康にいいことはわかったけれど、
水に長時間浸して戻してから調理するのは面倒かも・・・。

時間がある時に一度にまとめてゆでて、冷凍保存が可能！
豆の水煮や蒸し煮のパックもスーパー等で購入できるので
お勧めです
レトルトカレーやパスタソースに、ゆでた豆を入れるだけでも
不足しがちな栄養を補えます。



豆知識～節分～

季節の変わり目には、邪気(鬼)が生じると考えられており、それを追い払うための悪霊払いの行事です。

なぜ、炒った豆を使うかというと、穀物には生命力と魔よけの呪力が備わっているといわれることと、語呂合わせで「魔目」、鬼の目に投げつけて鬼を滅するという「魔滅」につながると考えられています。



また、自分の年の数プラス1粒の豆を食べると、“体が丈夫になり、風邪をひかない”という習わしがある地域もあるようです。

智浩先生の 関節リウマチに負けない～ケアからキュアに向けて～

◎ 関節リウマチってどんな病気？

関節リウマチは、全身の関節が腫れて痛み、徐々に骨や軟骨が壊れて関節が変形していく病気です。関節の内側にある「滑膜」が炎症を起こし、それが増殖することで進行します。発症の原因は分かっていませんが、様々な遺伝的素因と環境的因子を基盤として、自己免疫異常が起こり、炎症性サイトカインという物質や抗体が関節の中でたくさん産生されることで関節の炎症（滑膜炎）につながると考えられています。

関節リウマチの方は、日本全国に約70万～100万人いると言われていています。女性の割合が多く（男性の3～4倍）、小児から高齢者まで誰でも発症する可能性があり、決して珍しい病気ではありません。

◎ どんな薬を使うの？

以前は、病気の進行を緩徐にする治療しかありませんでしたが、現在では

・「免疫調整薬」「免疫抑制薬」

免疫の異常を抑える方法

・「抗サイトカイン療法（生物学的製剤）」

炎症性サイトカインの働きを抑える方法の出現によって関節リウマチの治療は画期的な進歩を遂げています。

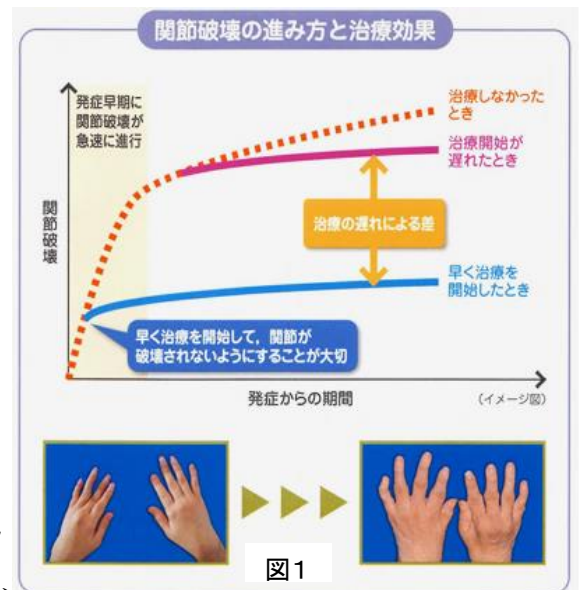
そんな中、抗サイトカイン療法は、痛みや腫れなどの症状のない「寛解」へ導く効果が最も高く、強力に関節破壊を抑制する効果があるため、免疫調整薬や免疫抑制薬を使って効果が不十分な時は生物学的製剤を使用することがすすめられています。

さらに最近では様々な研究が進み、関節の破壊は発症早期（発症後2～3年以内）から始まっていることが分かってきており、これらの薬物療法は関節リウマチ発症後、できるだけ早期に積極的に開始し、関節の痛みや腫れが全くないか、せいぜい1関節以内である「寛解（臨床的寛解）」を目指すことが理想的です。（図1）

◎ 目指すは「寛解」！

東京女子医大の調査では、重症のリウマチ患者さんで「寛解」の人の割合は、2000年にはわずか8%にすぎませんでしたが、2012年には初めて50%を超え、現在は60%弱になっています。

このように関節リウマチの治療は、痛みを抑えるための「ケアの治療」から、病気の進行を抑えて関節が壊れないようにする「キュアの治療」へとシフトしてきています。（図2）



関節リウマチの治療目標

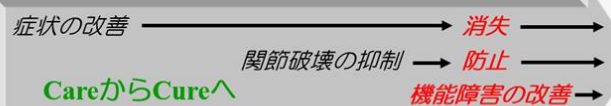


図2

しかし残念ながら現時点で関節リウマチは完治が難しいとされている病気です。完治する病気は何かと考えると意外なほど少ないわけで、外傷や骨折、インフルエンザや感染症は完治しますが、これらは原因が体外にあるものばかりです。

つまり、原因が外から来たものは体に治す力があるから治癒できますが、体の中から起こった病気は体に治す力がないから病気になっているのであって、なかなか完治しません。リウマチも高血圧も、糖尿病も、そして癌もなかなか治らないのはそのためです。



先に述べたように、リウマチ治療は進歩しており、夢を持てば完治につながる可能性はあると思います。現在もいくつもの薬剤が開発されており、早期診断、早期治療を開始すれば完治も可能との考えも出ています。リウマチの完治は、現在は夢でも、いずれ必ず実現すると信じています。

◎ チームで治療にあたります！

リウマチ性疾患の治療環境や考え方が、以前とは大きく変化し、医師一人では十分な治療ができないため、多職種によるチーム医療の重要性がますます大きくなってきました。

リウマチ性疾患のケアに関する優れた看護師を育成し、リウマチ専門医と連携・協働して医療水準の向上と安全・安心の医療の実践を図り、患者様により良い治療環境を提供することを目的に、2010

年度より「(公財)日本リウマチ財団登録リウマチケア看護師」制度が発足しました。

当院にもリウマチケア看護師が1名在籍し、患者様のニーズに合わせた治療や診察が行えるよう、患者様と多職種間の橋渡しとしての役割を担っています。

みなさん！早期診断、早期薬物療法を中心とした治療の4本柱(図3)を実践し、寛解を目指しましょう。

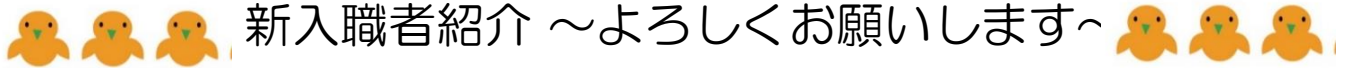
関節リウマチの治療 治療の4本柱



図 3

現在、関節の腫れ、痛み、発熱や全身のだるさでお困りの方、また現在関節リウマチの治療中で薬物療法の効果が十分でない方は、ぜひリウマチ専門医を受診して頂くか、かかりつけの先生に相談してください。

太田メディカルクリニック 整形外科
佐々木 智浩



新入職者紹介 ～よろしくお願ひします～



<血液浄化センター 運転手> 西部 正勝

患者様とふれあい、コミュニケーションを図り、日々勉強だと思ひ頑張り、安全運転を心掛けますので、皆様のご指導よろしくお願ひ申し上げます。

私の趣味はスポーツ特に野球で学生の時よりやっており、現在も50才還暦野球をやっています。還暦野球は毎週日曜日朝練をしています。よろしくお願ひ致します。

<3階病棟> 青山 重美

病院勤務経験もなく、デイサービスでの経験しかない准看護師です。分からない事だらけで、皆さんにご迷惑ばかりかけると思ひますが、努力してまいりますので、よろしくお願ひします。

<放射線科> 河瀬 真依子

久しぶりの病院勤務なので、とても緊張しています。初心に戻って一つずつ丁寧に仕事を覚え、一日でも早く即戦力になれるよう努力したいです。

笑顔を忘れず、業務は的確な放射線技師になりたいです。

<2階病棟> 星井 咲野

12月より2階病棟で働かせていただくことになりました。テキパキと働く2階病棟の皆さんについていけるよう頑張ります。よろしくお願ひします。

☆太田メディカルクリニック休診のお知らせ☆

- ・田中 浩行 医師 2/12 (水) 午後診療
- ・渡邊 友純 医師 2/13 (木) 午後診療 (整形外科休診)

※休診は変更する場合がありますので、受付窓口近くの掲示板でご確認ください。

★太田メディカルクリニック 休日急患診療所当番日のご案内★

*2月23日(日) 受付時間 9:00～16:30



急病などで応急処置を必要とする方を対象としております。

症状によっては休み明けに改めて医療機関を受診していただき、適切な検査や指示を受ける必要があります。



あ と が き 朝は、車のフロントガラスが凍る日も増えましたね。溶かすためについつい“熱湯”をかけたくなりますが、“熱湯”は急激な温度差でフロントガラスが割れてしまうことがあるそうです。フロントガラスが凍ったときは“ぬるま湯”か“常温の水”がベストだそうですよ。

次号の発行は令和2年3月5日の予定です。 経営企画室