



「じゃが
じゃが」

健康通信

問/医療介護課介護保険係
☎内線519

特定保健指導実施中!
病気の予兆をキャッチするために、年に一度の体のメンテナンスとしてオスメしている特定健診。治療を必要とする状態までではないけれど、そのまま放っておけば病気になるかもしれない。それを防ぐために、保健師、管理栄養士は地域に飛び出し、皆さまの健康をお手伝いさせていただいています。

具体的には、「ご自宅に伺い、身体、血液データから、生活習慣や食習慣などを分析します。それをもとに、半年間の期間で、少しでも改善に向かうことを目標に支援するものです。」
対象となるのは、市の特定健診・日帰り人間ドック・情報提供制度を利用した特定健診受診者の中から、一定の基準により、保健指導が必要と判断された方です。
特定保健指導の他にも、専門職による健康相談、栄養相談については、どなたでもご利用いただけます。お気軽にお問い合わせください。

「エスパー現る!?!」



健康 マメ知識

なるほど関節リウマチ

毎日元気に過ごしたい

健康

health

色々なギモンにお答えします!

健康 Q&A

Q.1 関節リウマチって?

A 免疫の異常により複数の関節の腫れや痛みを起し、そのうち変形(関節破壊)をきたす病気です。呼吸器病変や血管炎などの関節外の症状を伴うこともあります。

Q.2 この病気の患者さんはどのくらいいるの?

A 人口の0.5%程度といわれており、30歳以上の人口の1%にあたる人がこの病気にかかるといわれています。どの年齢の人にも起こりますが、40歳から50歳代で発病する人が多く、男性より女性に多く認められます(約3倍)。

Q.3 この病気の原因はわかっているの?

A 完全に病気の原因がわかっているわけではありません。免疫系(細菌などから体を防御するシステム)に異常があることが知られています。このため遺伝的要因に環境因子(ウイルス感染や喫煙など)が加わり、自己免疫応答がおこると考えられています。この免疫系が異常に活動する結果として、関節の毛細血管が増加し血管内から関節滑膜組織にリンパ球、マクロファージなどの白血球がでてきます。このリンパ球やマクロファージが産生するサイトカイン(TNFα、IL-6など)と呼ばれる物質の作用により関節内に炎症反応がひきおこされ、関節の内面を覆っている滑膜細胞の増殖が起こり、痛みや腫れを起し、関節液が増加し、軟骨・骨の破壊が進んでいきます。

食生活改善で体いきいき!

食改レシピ

Vol.08

そばのだんご汁

そばを使った簡単料理です。
これからの寒い季節にだんご汁で体も心もほっこり温まりませんか?
鶏肉を入れてもおいしいですよ!

■材料(4人分)

- そば粉 150g
- 片栗粉 50g
- 塩 少々
- 水 100~120ml
- 干しいたけ 中4枚
- かにかま 長1本
- 小ねぎ 1本
- しそ 4枚
- だし汁 4カップ(いりこ、こんぶ、しいたけ戻し汁)
- うすくちしょうゆ 大さじ1
- みりん 小さじ1

※具は好みの物を入れてもよい。

【作り方】

- いりこ、こんぶ、干しいたけでだし汁を作る。
- 干しいたけはスライス、かにかまは4cmくらいの長さに切り、裂いておく。ねぎは小口切り、しその葉はせん切りにする。
- そば粉と片栗粉・塩をボウルに入れ水で溶く。それを鍋に入れ、火にかけ練りあげる。団子状になったら、適当な大きさに丸め汁の中に入れる。
- うすくちしょうゆとみりんを味を整える。



しそのちょっと使いで風味アップ!

Doctor's コラム



整形外科
菅田 耕先生

●どのような検査が必要?
関節リウマチの診断をするときに役立つ検査に、血清のリウマトイド因子、赤沈、CRP、手のエックス線写真などがあります。
リウマトイド因子(RF)は、関節リウマチの患者の80~90%で陽性となります。しかし、リウマチ患者でも陽性とならない人もあり、また、関節リウマチ以外の病気の人や健康な人でも陽性となることもあります。
RF陽性でもすぐ関節リウマチというわけではありません。関節リウマチ早期で陰性のことがありますが、抗CCP抗体はRFよりも早期から陽性になるとされており、診断のつかない

●治療法は?
関節リウマチの原因は、まだよく分かっておらず、原因をとりのぞく根治療法は今のところ困難です。しかし、メトトレキサートなどの抗リウマチ薬や生物学的製剤を積極的に使うことによって患者さんのQOLを維持し、寛解を導くことが治療の目標となってきました。
現在、メトトレキサート(MTX)や生物学的製剤(抗TNF製剤など)の使用により早期であればリウマチの進行を止めることが可能になりました。これらの炎症を抑える薬と痛みをとる薬とを併用して関節リウマチの治療が行なわれています。

串間市民病院整形外科の菅田です。市民病院に赴任してから、早いもので2年が過ぎました。「関節リウマチ」がどのような病気かということについては、上記で説明しましたので、ここでは検査や治療法についてご説明します。
最近では、エックス線写真ではわからない変化がMRIや関節超音波(エコー)検査で検出することができ、早期診断に重要な検査となっています。
赤沈やCRPは関節リウマチの炎症の程度を知る上で役に立つ検査です。MMP3も活動性の指標として有用です。
早期例には抗CCP抗体が検査の適応になります(まれですが、RFや抗CCP抗体が共に陰性の関節リウマチの方もいらっしゃいます)。
最近では、エックス線写真ではわからない変化がMRIや関節超音波(エコー)検査で検出することができ、早期診断に重要な検査となっています。
赤沈やCRPは関節リウマチの炎症の程度を知る上で役に立つ検査です。MMP3も活動性の指標として有用です。