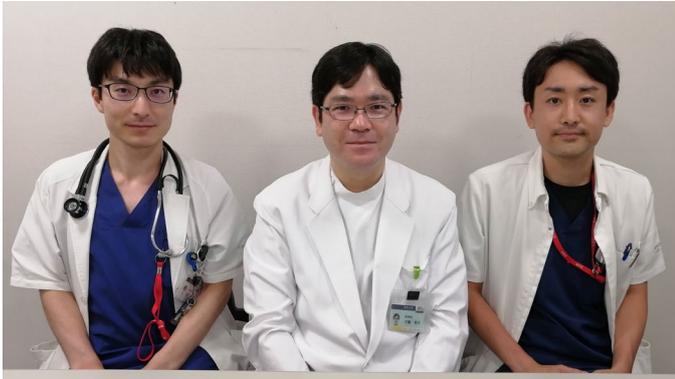


巻頭言 よろしくお願ひします!! 内科（リウマチ・膠原病）です



〈内科（リウマチ・膠原病）の医師たち〉

皆さん、はじめまして。本年4月から横浜市北部病院内科に仲間入りをさせていただきました「リウマチ・膠原病内科」です。三輪裕介・石井翔・西見慎一郎の3名による新体制で診療を開始いたしました。皆様のご協力とご支援に感謝するとともに、気概を持ち北部病院の医療チームの一員として、診療を行ってまいります。

ところで、「リウマチ・膠原病内科」という診療科名について、どんな印象をお持ちですか。病名がそのまま診療科名になっている数少ない診療科です。リウマチの歴史は古く、古代ギリシャの「ロイマ」(rheuma,流れの)という言葉に由来したと言われていいます。ルノアール、アルフレッド・ノーベル博士、アガサ・クリスティもリウマチを罹患し、当時は痛みや治療に苦労したエピソードが残っています。ルノアールが罹患していた1900年初期ではリウマチの治療法は殆どなく、関節変形の予防手段はありませんでした。

現代では、リウマチ性疾患では内科各科、整形外科、皮膚科など多くの科との連携が非常に重要になります。

北部病院でも多くの方々のご協力のもと、リウマチ性疾患の診療をトータルで行う医療体制が構築されています。また、関節リウマチの他にも全身性エリトマトーデス、強皮症、多発性筋炎、皮膚筋炎、血管炎症候群などの「膠原病」をはじめとする多彩な「リウマチ性疾患」の診療も行っています。「関節リウマチ」では早期の診断が重要です。また、早期に治療を行い、関節破壊・変形の進展を抑え、患者さんのQOLを患者さんとともに考え、適切な治療を行っていく必要があります。そのために、効果の高い「生物学的製剤」や「免疫抑制剤」などを積極的に導入し、寛解を目指します。さらに肺炎などの感染症の合併等のリスクマネジメントも同時に行います。スタッフは全員「日本リウマチ学会専門医」、「総合内科専門医」、「日本リウマチ財団登録医」などの資格をもち、チームで協働しながら診療を進めています。

現在当施設は日本リウマチ学会の「専門医教育施設」の認定を申請しております。診療の更なる充実のために多くのリウマチ専攻医も育成していきます。4月1日の診療開始以降、4ヶ月間で約200人の患者さんをご紹介いただき、延べ入院患者数も30人を超えました。今後はご紹介のみではなく、安定した患者さんの逆紹介・ペア診療も積極的に行って参ります。逆紹介をお受けしていただける医療機関を募集しております。医療連携室までご連絡いただければ幸いです。

新しく北部病院の仲間となった「リウマチ・膠原病内科」を見守っていただきながら、ご支援、ご協力をいただきますようよろしくお願い申し上げます。

(内科（リウマチ・膠原病） 三輪 裕介 准教授)



- P1. 【巻頭言】 よろしくお願ひします!! 内科（リウマチ・膠原病）です
- P2. 【医学講座コーナー】 脂質異常症について
- P3. 【医学講座コーナー】 脂質異常症について
- P4. 【お知らせ】 各種イベント開催中止のお知らせ
【お知らせ】 がん相談支援センターのご案内
- P5. 【患者さんからのご意見・ご要望】
- P6. 【TOPICS】 当院へのご支援の御礼/ 【編集後記】

医学講座コーナー 脂質異常症について

(内科 (糖尿病) 友安 雅子 講師)

●脂質異常症とは

脂質異常症とはLDLコレステロール(いわゆる悪玉コレステロール)や中性脂肪が高い状態、もしくはHDLコレステロール(いわゆる善玉コレステロール)が低い状態のことを言います。

脂質異常症の原因としては食事療法の乱れ、運動不足など生活習慣が影響している場合がほとんどですが、遺伝子異常が関与する家族性高コレステロール血症や甲状腺機能低下症(橋本病など)に伴う脂質異常症もあります。

脂質異常症は発症しても特に自覚症状はありません。しかし、気づかないうちに体内の血管の中で動脈硬化が生じ、進行していきます。動脈硬化が進行すると、全身の血管が硬くなり、狭くなっていきます。その結果、心筋梗塞や脳梗塞といった重篤な病気につながっていきます。脂質異常症は早期発見、早期治療が大切な病気なのです。



●脂質異常症の診断

脂質異常症の診断基準は表1に示す通りです。健康診断の結果等をもとにご確認下さい。

表1 空腹時採血

LDLコレステロール	140mg/dl以上	高LDLコレステロール血症
	120~139mg/dl	境界型高LDLコレステロール血症
HDLコレステロール	40mg/dl未満	低HDLコレステロール血症
中性脂肪	150mg/dl以上	高中性脂肪血症

●脂質異常症の治療目標

脂質異常症の治療目標は動脈硬化を防ぐことです。もともと糖尿病や慢性腎臓病などの基礎疾患をお持ちの方は、より動脈硬化のリスクが高いためLDLコレステロールの目標値が厳しく設定されています(LDLコレステロール<120mg/dl)。また、以前に冠動脈疾患(心筋梗塞や狭心症)を経験したことがある人は、再発予防のためにLDLコレステロール<70~100mg/dlとより低値の目標設定になっています。中性脂肪は<150mg/dl、HDLコレステロール \geq 40mg/dlが目標値となっています。ご自身の管理目標については主治医にご確認下さい。



医学講座コーナー 脂質異常症について

●治療法

脂質異常症の治療の基本は食事・運動療法を中心とした生活習慣の改善にあります。1年に1～3%の体重減少により中性脂肪、LDLコレステロールの低下、HDLコレステロールの上昇が認められています。

<食事療法>

LDLコレステロール：LDLコレステロールの低下に有効なのは動物性脂肪に多く含まれる飽和脂肪酸を減らすことです。具体的には牛肉、豚肉、特に脂身・内臓・皮の摂取と乳製品（マーガリン、ファットスプレッド、ショートニングやそれらを原料に使ったパン、洋菓子、揚げ物）を控えましょう。卵は1日1個程度にしましょう。

中性脂肪：ご飯やパンはエネルギーとして使われなかった分が中性脂肪に作り変えられます。ご飯、パンなどの炭水化物の量を減らしましょう。お菓子、甘い飲料水も取り過ぎは中性脂肪を増やします。アルコールは肝臓での中性脂肪合成を高めるため、原則として1日25g以下（ビール500ml、日本酒1合程度）に制限しましょう。

いわし、さんま等の青魚に多く含まれるイコサペント酸やドコサヘキサエン酸といったn-3系多価不飽和脂肪酸の摂取は中性脂肪の低下に有効とされています。

<運動療法>

最も効率が良いのは、多くの酸素を利用して脂肪の燃焼をはかることのできる有酸素運動です。

「楽に行える～ややきつと感じる」程度の運動が良いでしょう。運動開始から10分後までは糖質が多く使用されますが、その後は徐々に脂質が利用されていきます。できれば1日30分以上の有酸素運動が効果的で、1週間に180分以上がすすめられています。ウォーキングなどからはじめてみて、慣れてきたら速歩や軽いランニングなど運動強度を強めていきます。その他水中歩行、サイクリング、階段昇降なども効果的です。

<お薬>

LDLコレステロールを下げる薬（スタチン系）と中性脂肪を下げる薬（フィブラート系）は複数存在しています。その人のリスクなどにより、主治医の判断で処方が決まります。薬を飲んでも、体調が良くなるなどの目立った効果は感じられないと思いますが、将来起こりうる動脈硬化を予防してくれています。自分の判断で薬を中断しないようにしてください。

また、動脈硬化の予防のために禁煙はとても大切です。禁煙の効果は動脈硬化に対して禁煙開始とともに現れ、禁煙期間が長くなるほどリスクが低下します。脂質異常症の管理とともに、禁煙もすすめていきましょう。



各種イベント開催中止のお知らせ

■秋期公開講座の開催中止について

昭和大学では、本学の教育研究内容を広く社会に開放し、社会人の教養を高め、文化の向上に資することを目的とし、大学および各附属病院において一般の方々を対象とした公開講座を実施しております。当院でも、例年春と秋の年2回公開講座を開催しております。

今年度の春期公開講座は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、開催を中止しており、秋期公開講座についても開催を中止することとなりました。

参加を楽しみにして下さっていた皆様にお詫び申し上げます。

なお、来年度の開催については、当院ホームページや院内掲示板などで改めてお知らせいたします。

■ロビーコンサートの開催中止について

当院では毎月1回、ピアノ奏者や歌手の方などをお呼びしてロビーコンサートを開催しておりますが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、2021年3月までの開催を中止することとなりました。

参加を楽しみにして下さっていた皆様にお詫び申し上げます。

なお、今後の開催については、当院ホームページや院内掲示板などで改めてお知らせいたします。



がん相談支援センターのご案内

がん専門相談員（看護師等）が、患者さんやご家族からのがんに関連した質問や相談をお受けし、情報提供や問題の解決に向けて、一緒に考えていきます。

※プライバシーを守り、相談されたことにより不利益が生じないように配慮します。

※相談は無料です。

※当院を受診されていない方の相談もお受けしています。

受付時間：月～金曜日（祝日除く）

8：30～17：00

対応時間：月～金曜日（祝日除く）

8：30～17：00

場 所：中央棟 1 階

総合相談センター・がん相談支援センター



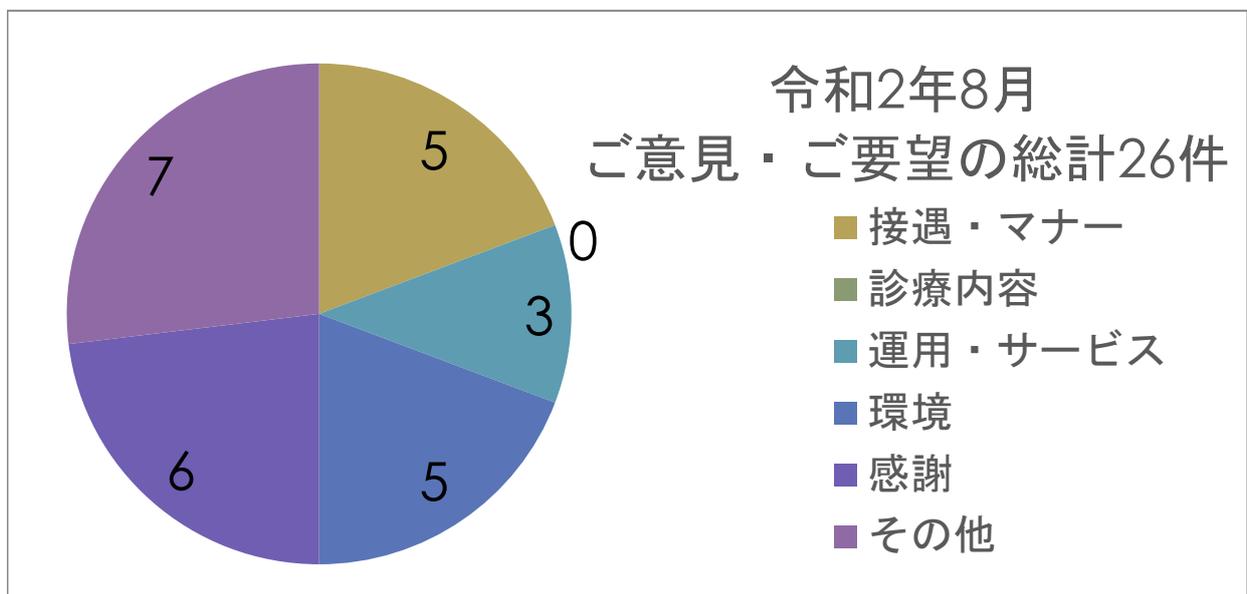
患者さんからのご意見・ご要望

日々患者さんよりいただきましたご意見・ご要望に関しましては、病院長及び関連する部署の責任者に報告し、改善に努めております。

今までのご意見の中で多くいただいたものや最近のご意見・ご要望を中心に改善策を掲載させていただきました。掲載されていない内容についても対応しておりますのでご了承ください。

今後もお気付きの点やご要望をお聞かせくださいますようお願い申し上げます。

ご意見・ご要望	回答・改善等
<p>中央棟地下駐車場が制限されているため、西棟地下駐車場が混雑しています。</p> <p>入口の渋滞や、場内で枠線の外に駐車する車両もあって、非常に危険を感じます。</p>	<p>中央棟地下駐車場閉鎖にともない、利用者の皆様には多大なるご不便とご迷惑をおかけしておりますこと、深くお詫び申し上げます。</p> <p>西棟地下駐車場の枠外駐車に関しましては、巡回時に発見しだい、院内放送によって車両の移動をお願いしております。</p> <p>引き続き皆様には、ご理解とご協力をお願い申し上げます。貴重なご意見ありがとうございました。</p>
<p>先日、産婦人科の受付で症状を聞かれたのですが、すぐ後ろには別の科を受診される男性もいて、とても話づらかったです。</p> <p>結局は同じことを問診票に書くのですから、もう少し配慮があっても良いのではないのでしょうか。</p>	<p>この度は不快な思いをさせてしまいまして、大変申し訳ございませんでした。</p> <p>患者さんが来院された際には、ご希望の受診科や症状といった内容をお聞きした上で、問診票をお渡ししております。</p> <p>今後は、周囲の状況にも充分配慮するよう心掛け、対応させていただきます。</p> <p>貴重なご意見ありがとうございました。</p>



当院へのご支援の御礼



＜ご寄付いただいたフェイスシールド＞

引き続き多くの方から当院にご支援をいただいております。マスクやフェイスシールド、アイソレーションガウンをはじめ、飲食物や日用品のご寄付もたくさんいただいております。

なお、ご支援の詳細は当院ホームページでも掲載しております。(http://www.showa-u.ac.jp/SUHY/index.html)
当院へご支援くださった皆様へ、この場を借りて、改めて御礼申し上げます。

昭和大学および当院へ
ご寄付いただいた皆様、
誠にありがとうございます。



編集後記

秋といえば、年々賑やかになっている行事の一つにハロウィンがあります。ハロウィンは、古代ケルト人が行っていた宗教行事が起源と言われています。この日は秋の収穫を祝い、悪霊を追い出す祭りだったそうですが、アメリカで民間行事として広まるに連れて、祝祭的意味合いが薄くなり、かぼちゃをくり抜いて作る「ジャック・オー・ランタン」や子供たちが仮装して近所にお菓子をもらいに行く現在のハロウィンに姿を変えてきたそうです。

また秋といえば、中秋の名月。9月の十五夜は有名ですが、10月にも月を愛でる「十三夜」という行事があります。旧暦の9月13日ですが、現在の暦では10月10日あたりで年によって前後するそうです。十三夜は栗や豆をお供えすることから、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。コロナウイルスの影響で多くのイベントが延期・中止されていますが、月を味わうというのも風情がありなかなか素敵ではないでしょうか。

(臨床病理検査室 十良澤 智子)



北部病院だより 第148号
2020年10月1日発行

発行責任者 門倉 光隆 (昭和大学横浜市北部病院長)
編集責任者 緒方 浩顕 (広報委員会 委員長)
発行 昭和大学横浜市北部病院

〒224-8503 横浜市都筑区茅ヶ崎中央 35-1
電話 045-949-7000(代表)
URL : http://www.showa-u.ac.jp/SUHY/index.html
北部病院ホームページにて最新・過去の『病院だより』がご覧いただけます。