

# しあわせ



福岡志恩病院ホームページ <http://shion-hp.jp/>

## ～ご挨拶～

まつお ちえみ  
福岡志恩病院 看護部 病棟師長 松尾 智恵美

2011年に開院し、早いもので7年目を迎えました。  
この間、多くの方々に足を運んでいただいておりますこと、心から感謝いたしております。  
病棟には現在26名の看護師、4名の看護助手がおり、皆様の入院生活に関わらせて頂いております。

看護師の“看”という字は「目で見て、手で触れる」と書きます。  
医師が手術や投薬で治療を行い、リハビリスタッフによる各種リハビリテーションがおこなわれますが、その傍ら、目線を合わせ、手で触れ笑顔で会話することで患者さんの心に寄り添い、安心して患者さん自身が満足する治療を受けられる環境を整えていくことが看護だと思っております。手術や入院生活に対し不安な思いで入院される患者さんやご家族の心を、明るい笑顔と元気で癒していきたいと思っております。

「志恩病院に入院してよかった」と思われる病棟づくりを行っていきたくと思っております。

# 関節リウマチについて

おかだ ふみ

福岡志恩病院 整形外科 岡田 文



## ① 関節リウマチの主な病態

関節リウマチは免疫の異常によって関節に炎症が起こり、関節のこわばりや腫れ、痛みが生じる病気です。以前は、「慢性関節リウマチ」と呼ばれていましたが、慢性に経過するのではなく、実際急性発症する例もあり、現在は「関節リウマチ」が正式名称です。

進行すると関節の変形や脱臼、強直などがおこって関節機能が障害され、日常動作や日常生活に支障をきたします。

## ② 関節リウマチの原因

発症には環境要因と遺伝要因の両方が重要とされています。

環境要因としては、喫煙、腸内細菌の変化、歯周病原菌の感染との関連が指摘されています。

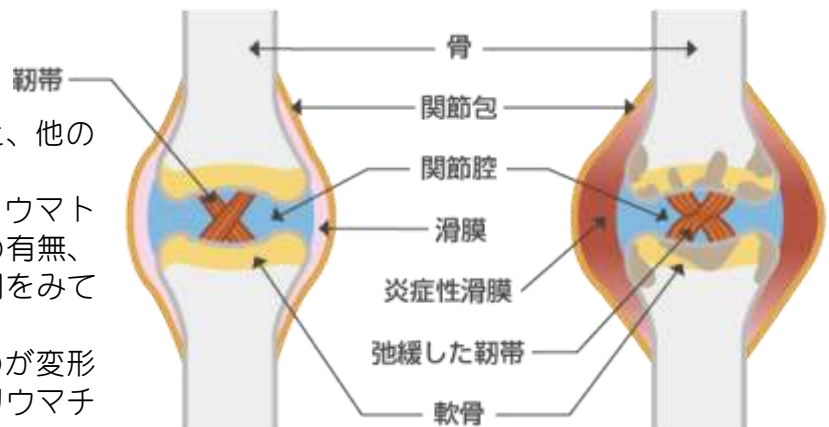
ある種の遺伝的背景を持った人に環境要因が加わることにより発症すると考えられています。

## ③ 関節リウマチの診断

まず、臨床的に関節の腫れがあること、他の病気ではないことを確認します。

腫れた関節の数と部位、血液検査でリウマトイド因子や抗CCP抗体などの血清反応の有無、CRPなどの炎症反応を確認し、罹患期間をみて総合的に診断します。

大まかには、骨(骨棘)が形成されるのが変形性関節症、骨が溶けて壊れるのが関節リウマチと言えます。



正常な関節

関節リウマチの関節

## ④ 関節リウマチの治療

発症してから約2年間のうちに関節破壊は急激に進むといわれています。

また、発症早期は薬の効き目がよいことがわかっています。そのため、近年は早い段階から強力な薬を使って、関節破壊を抑えることが重要と考えられています。

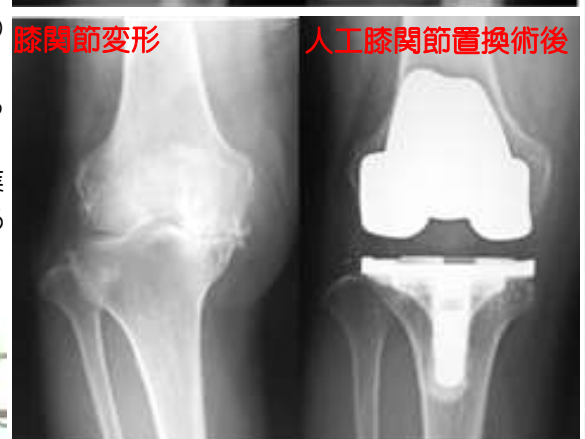
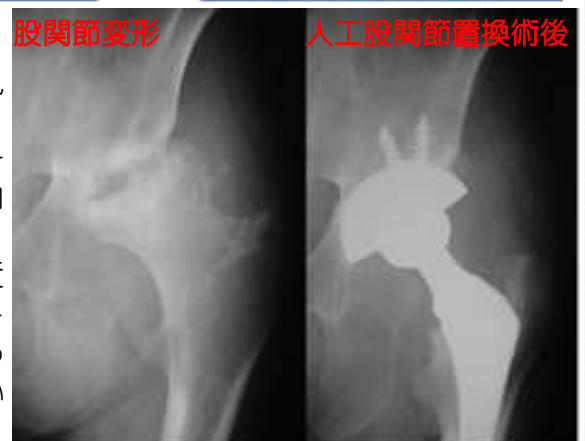
患者さんの状態に応じて免疫抑制薬や免疫調整薬、さらには近年登場した生物学的製剤(関節炎や関節の破壊に関係するサイトカインの働きを抑える注射薬)等を組み合わせ、関節炎が治まって関節破壊の進行がない状態(寛解)をめざした薬物療法を行います。

個人により薬剤の効果や用量は異なり、薬の調整はある程度の時間を要します。

関節炎がある状態で無理なことをすると、関節破壊を助長することもあり得ます。

当院では、医師だけでなく薬剤師、看護師、理学療法士、作業療法士など多職種で情報を共有しながら患者さんの治療にあたっています。

(次ページへ続く)



(前ページの続き)

## ⑤ 関節リウマチの手術

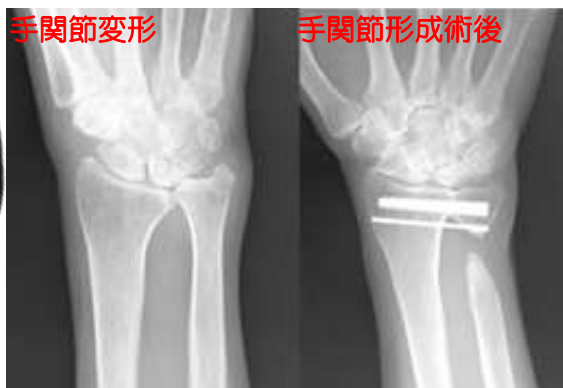
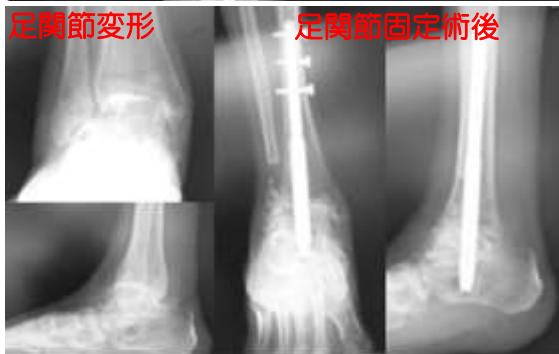
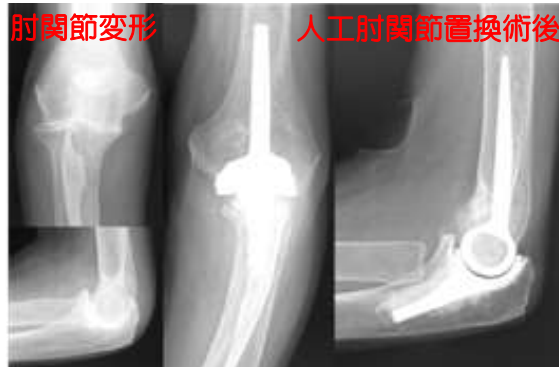
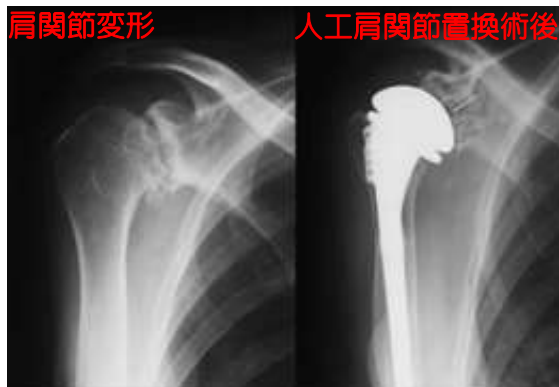
薬物治療やリハビリを行っても、一部の関節に痛みが残ることがあり、また、すでに壊れてしまった関節には薬物治療の効果は及びません。

関節リウマチの炎症が薬物治療によってある程度安定している状態で、かつ激しい痛みがあったり、日常生活に支障がある場合、適切な時期に手術を受けることにより、その後の生活がしやすくなります。

逆に、時期が遅れると手術が困難になることがあります。

患者さんの状態に応じて時期を見極め、痛みを取り除くことと関節の機能を改善することを主な目的として、人工関節置換術、関節形成術、滑膜切除術など各種手術も行っています。

当院では関節リウマチのチーム医療に積極的に取り組んでいますので、疑問・質問等ありましたらお気軽にスタッフにご相談ください。



## 関節リウマチに対して日常生活で工夫するポイント

うえの ひろみ

福岡志恩病院 リハビリテーション部 上野 宏美

関節リウマチは自己免疫疾患の一つで、現在日本には70万人以上の関節リウマチ患者さんがいるといわれています。

前述されているように、関節が炎症を起こし、軟骨や骨が破壊され、関節機能が損なわれ放っておくと関節が変形してしまう病気です。そのため、日常生活動作において **関節に負担を出来る限りかけない方法で動作を行うことをおすすめしています。**

また、関節の腫れや痛み、変形でうまく動作が行えない場合は、道具を用いることで動作が行いやすくなる場合もあります。

今回は動作の方法や注意点、自助具の紹介をさせていただきます。

### 【日常生活で関節に負担をかけない動作の工夫】



#### 起き上がり動作

- ※横向きから、前腕で支えながら起きます。
- ※手をつくときは、手のひらでなく、グーについて行いましょう。

(次ページへ続く)

(前ページの続き)



### 立ち上がり動作

※支えが必要な時は、座面に手のひらをつくのではなく、グーについて立ち上がりましょう。  
またテーブルがある場合は、前腕で支えて立ちあがりましょう。



### 荷物を持つ動作

※荷物を持って歩くときは、手にぶら下げずに、肘で持つようにしましょう。  
また、リュックやキャスター付きのカートなどを利用するのも良いでしょう。

### 【手の使い方の工夫】

関節リウマチは手指に症状がでる方が多いです。  
手指に負担がかからない動作を心がけましょう。

- ①タオルを絞る時は、蛇口を利用して行うと良いでしょう。
- ②コップは片手で取手を持つのではなく、両手で持ちましょう。
- ③水道の蛇口は捻るものよりもレバー式のもの指への負担が少ないです。



### 【自助具のご紹介】

自助具とは、日常生活で行いにくい動作を行いやすくするために工夫された道具のことです。最近はユニバーサルデザインとして、誰もが使いやすいように工夫された様々な道具もあります。

100円ショップやホームセンターで買えるもの、インターネットで買えるもの、介護ショップでしか買えないもの、介護保険が利用できるものなどさまざまです。

- ① オープナー (ビンやペットボトルがあけやすくなります)
- ② らくらくグリップ (物で重くなったレジ袋やバックを手が痛くならずにもてます)
- ③ ドアノブグリップ (楽にドアノブがまわしやすくなります)
- ④ 手が痛くなりにくいはさみ (取手の部分がやわらかくできています)



わからないことや、実際に自助具を見たいなど、何かありましたらお気軽にリハビリテーション部スタッフへお声かけ下さい。

# ～新入スタッフ紹介～



いわもと りえ

## ♥ 岩本 理絵 ♥(看護部 外来看護師)

今年の1月より外来で勤務している岩本です。  
これまで全く違う領域の看護に携わってきてまいりましたが、今回ご縁があり、志恩病院に入職させていただくことになりました。  
毎日が緊張の連続です。スタッフの方々の優しいご指導の下頑張っております。  
日々成長していきたいと思っていますので、どうぞ宜しくお願いします。



てしま しずえ

## ♥ 手嶋 静枝 ♥(看護部 手術室看護師)

今年の1月から手術室(パート)で働かせて頂いております手嶋です。  
あっという間に5ヶ月が経ちましたが、専門性の高い手術スタッフについていけるよう、勉強の毎日です。  
手術は患者さんにとって大切なイベントであり、強い責任感をもって仕事に臨ませていただいております。  
まだまだ微力ですが、先輩方の指導の下しっかりと頑張っていきたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願いします。



えじま みきこ

## ♥ 江島 美紀子 ♥(看護部 病棟看護師)

今年の2月より病棟で勤務させていただいております江島です。  
以前は消化器外科や脳外科に携わっていましたが、今回整形外科の専門スキルと技術を学びたいと思い、当院に参りました。  
趣味は乗馬や海外旅行、野球観戦などで、特にホークスが大好きで月に一度はドームに向き、外野スタンドで大声で応援をしています。  
今後は当院でも患者さんの思いに寄り添い、EBMに沿った看護を行っていききたいと思っています。ご指導よろしく申し上げます。



きしろ ちよこ

## ♥ 木白 千代子 ♥(看護部 病棟看護助手)

2年半前にも志恩病院で働いておりましたが、また縁あって働かせていただけることに感謝しています。  
若いスタッフに比べて体力面や知識、技術面で劣ることがありますが、患者さま第一に精一杯頑張っていきたいと思っております。  
患者さまが安心して入院生活が送れるよう目配り、気配り、心配りに努めていきたいと思っておりますので、宜しくお願い致します。



かつき ゆきこ

## ♥ 香月 由紀子 ♥(看護部 病棟看護助手)

今年の2月より病棟にて看護助手として勤務させていただいております。  
患者さまに寄り添った看護提供ができるよう日々心がけ、いつどんな時でも笑顔での心遣いができる自分でありたいと考えております。  
患者さまに少しでも不安のない入院生活を過ごして頂けるよう、努力し、サポートしてまいりたいと思っておりますので、どうぞ宜しくお願い致します。

(次ページへ続く)

(前ページ「新入職員紹介」の続き)



おがわ なおこ

## ♠ 小川 奈緒子 ♠(栄養部 管理栄養士)

2016年12月より栄養部に入職いたしました。

前職では転勤もあり、他県で働くこともありましたが、この度、縁あって地元福岡で働けることを嬉しく思っています。

私は主に入院患者さんの栄養管理をおこない、外来で来院された方と接する機会は少ないと思いますが、お食事や栄養面で困りの際はお尋ね下さい。

今後はさらに患者さまと関わり、栄養面よりサポートしてまいりたいと思いますので、宜しくお願い致します。

# 志恩病院クラブ活動 活動報告

福岡志恩病院ではクラブ活動を通じ、楽しくワイワイ職員同士の交流を深めています。

現在、「ゴルフ部」「ランニング部」「テニス部」「美食倶楽部」「登山部」「野外活動部」の6つが活動しております。

今後も仲良く楽しく活動する姿を報告していく予定です。お楽しみに!!!

### ◆ 美食倶楽部 ◆

2017年1回目の美食倶楽部は2月25日に吉井にある「まあぼや」に行きました!

麻婆豆腐と担々麺のセットを頂きました。

噂によると、会員になった方だけが食べられる裏メニューがあるみたいです。

是非食べてみたいです^ ^

(記事:平島 優)



### ◆ 野外活動部 ◆

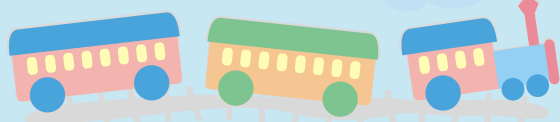
新たに野外活動部が新設されました!

第1回目は4月1日にサバイバルゲームとバーベキューを行いました。

桜が咲くのにはまだ少し早くて残念でしたが、天気もよく楽しめました。

次は何をするのか企画が楽しみです!!

(記事:平島 優)



### ◆ 編集後記 ◆

みなさん、いかがお過ごしですか?

季節は春が過ぎ、梅雨を迎えようとしています。

私は志恩病院に入職して2年目になります。

気持ちを新たに病院・患者さんのために頑張っていきたいと思います。

さて、、、私の最近の楽しみは家族や友人と旅行をすることです。

鹿児島、大分、韓国等々。。。

みなさんも行ってみたい所や、やってみたいことを見つけ、旅行に行かれてみてはいかがでしょう?

(事務管理部 医事課 光安みさき)

