



## 上板橋病院とリウマチ

当院は 1964 年故大畑信子総院長先生が開設されて以来『リウマチの専門病院』として貢献してまいりました。

特に 1987 年日本リウマチ学会教育認定施設（全国 No.7）に認定されてから、近隣の患者さんだけでなく、関東一円のリウマチ患者さんに、外来通院や入院治療を受けて戴いております。

現在のリウマチの診断、検査および治療、特に最新治療には目を見張るものがあります。

一昔前では全く考えられなかった、画期的な治療法『生物学的製剤』などが、当院でも毎月 300 人以上のリウマチ患者さんに多大な恩恵をもたらしています。

## 生物学的製剤は、頻度や方法など様々

その『生物学的製剤』も、当院では  
6 種類 エンブレル、  
ヒュミラ  
シンボニー  
オレンシア  
アクテムラ  
レミケード

最も高頻度の 1 回 / 週から、  
低頻度の 1 回 / 2 ヶ月まで、様々です。  
方法も、皮下に注射し、数秒で終了のものから、点滴注射にて、30 分～2 時間まで色々あります。

## 全世界同時進行の新薬の治療

さらに、全世界同時進行の新薬の『治療』も、当院で実施 / 継続しています。

（都内では、慶應大学病院と東京女子医大病院と、当院の 3 ヶ所のみ）

また、これから来年にかけて、経口薬、所謂「飲み薬」で、先程の『生物学的製剤』に効果が匹敵する「新薬」が、日本でも新登場します。もちろん、当院でも、真っ先に採用 / 処方致します。

## 上板橋病院は、「寛解」や「治癒」を目指し、最新の治療を提供します。

実は、他にも、次々有力な「新薬」が目白押しなのです。

要するに、近々、10 種類 近くの最新の「切り札」を手にすることになります。かかる“最新の治療”を受けない理由は、どこにも見当たりません。

『リウマチ』は、難しい病気ですが、不治の病では決してなくなり、『寛解』や『治癒』が目の前に来てます。どうか、あきらめないで下さい。

必ず、お一人お一人に合った有効な治療薬が見つかります。

『リウマチ』は良くなるのです！ そして、『リハビリ』も非常に大事です。

「最適な」治療薬が見つかり、少しずつ良くなってきたら、一緒に『リハビリ療法』を併用することで、間違いなく、元気で、爽やかな「明日」が待っています！！

## リウマチレクチャー

上板橋病院  
院長

小出 純

リウマチ指導医

「創刊に寄せて」

## リハビリコラム

## 「自分の身体を“知ること・気づくことの”大切さ」

「この運動をすれば腰痛に効く・・・」や、「簡単 3 分エクササイズ・・・」といった色々な運動は、様々なメディアで紹介されています。

しかし、身体というものは、多様な個人差があります。姿勢から違うし、遺伝的な要素、生活習慣などによっても身体の状態は様々です。また、身体の違和感や痛みは、ケガによる原因もありますが、こうした、個人的な体の使い方や習慣がもたらす事が多いのです。

身体を使って、感じて、動いているのは、自分自身です。

自分の身体を知れば、身体の変化（痛みや疲労、姿勢など）に気づいて、それに応じていくことができます。

自分で別な状況を作って、変化させることが出来るのです。

日々の生活の中で、自分の身体を知る・気づくことが大切になってくるのです。

身体を知るポイントは、対称性です。利き手ばかりを優先使用していると、身体にゆがみが生じ、姿勢や動作に影響したりします。運動は、身体の対称性や正中活動（身体の真ん中の中心軸からの動き）が前提となり、効率的に遂行されます。

簡単に言うと、身体が右に偏っていれば、重心は右に傾き、左へ動かしくくなります。また、右に身体が傾く分、左に戻そうとする筋活動が起き、そこが疲労し、左の腰痛が起きたりします。対称にあるかを知るには、鏡を見たり、人に聞いてもいいのですが、

大切なのは、自分の感覚です。

猫背になっていないか？どのような姿勢でいることが多いか？など自分で感じて検証することが重要です。

肩こりや腰痛を持っている人は、肩や腰に力が入っている時間が多いはず。つまり、「おっ、肩に力がいっているなあ、ふ～力を抜かなきゃ」と身体の状態に気づき、知ってあげれば工夫もできてきます。

## リハビリテーション科

理学療法士

白木 靖次郎



意識して、自分の身体に聞きながら、感触を確かめながら、

気付いてあげる事そのものが、健全の状態に戻していく作業になるのです。

自分のライフスタイルの中で、自分の身体をご自愛して付き合ってくださいね。もちろん、どんどん運動して、小さな、新しい自分の変化を感じていきましょう！

## 入院患者さんの作品



本館 B1 のリハビリ室前の壁面に、入院患者さんの書道作品を掲示しています。

作業療法（OT）でのリハビリとして実施しました。書道により、上肢～手の運動や、注意機能（集中力や、行為の持続など）や構成機能（形やバランス）など、様々な機能を促せます。

まあ、楽しめるリハビリが、心と身体には、一番ですね。

ぜひ、作品をご覧にいらっしゃって下さいね。

## リハビリクイズ

嚥下障害（食べ物を飲み込む障害）のある方にとって、どれが一番、食べやすいでしょう？

A：ごはん      B：ハンバーグ      C：お味噌汁



答えは下にあります

答え:A ごはん 粘り気があり、口の中で一塊にまとめ易く、咀嚼（かみ砕く）しやすく、飲み込みやすいため。