



忘れ得ぬ患者さん
シリーズ（その2）
小出院長

放射線科最新医療機器 CT 紹介

ちょっと寄り道小話

リハビリクイズ

リハビリコラム
腰痛とセルフケア（その2）

**連携本部・上板橋病院医療相談室の相談員
&地域包括支援センターのスタッフ
の皆さんです。**



**お気軽に
ご相談ください！**

ベトナム生まれ、工場で働く、子供 3 人のお父さん

今回は、平成 19 年 10 月 18 日、当院（正確には上板橋病院改築中であったため、東武練馬中央病院）に、馴染みのクリニックから、紹介され初診となった、男性のリウマチ患者 N.N さんである。

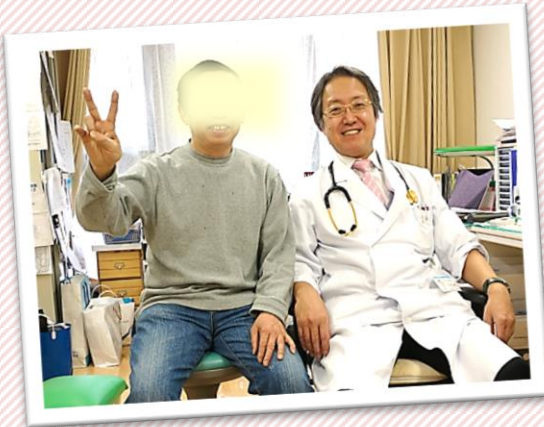
ベトナムで生まれ育ち、日本にやって来て、20年、帰化されて、当時46歳の、新〇の工場で働き、子供3人を養うお父さんである。

3年前から関節リウマチ（RA）を発症し、一時は、リウマチ専門の都立病院に半年以上、通院加療されるも、良ならず、その後、ベトナムから、リウマチに効くという触れ込みの薬を送ってもらい、1年以上服用していたりした。RA は悪化の一途を辿り、高島平の整形クリニックを受診され、「相当重いから、集中的治療をしなければ、働けなくなる」と言われ、小生が担当医となったわけである。

臨床所見は、最悪に近かった・・・

確かに、両手、特に手首、両膝（とりわけ右膝）、および両足首と、発症後3年にしては、血液（赤沈値:82mm 正常値 0.1~10mm、CRP:6.40 正常値 0.3 未満、MMP-3:1072 正常値 36.9~121 ng/ml など）、X線、臨床所見のいずれもが、大変な急速進行型で、最悪に近く、立位や歩行も儘ならなかった。

小出院長と記念撮影しました。
ご協力ありがとうございます！！



ある意味、不安は
的中してしまっ
た・・・

治療薬は高額・・・治療効果へのプレッシャー

初診時に、1時間以上患者さんを説得し、2回目の外来受診の11月1日から、生物学的製剤 IFX（点滴静注）を導入することに決めた。なにしろ、高額であり、3割負担であるから、毎月数万円治療費がかかってしまう。もし、治療効果が、『お互いに』満足できなければ、早ければ最初の3ヶ月、遅くても半年後に、中止します、と固く約束した。かかる強化療法に協力してもらわなければ、本当に、働けないどころか、何箇所も手術したり、最悪、寝たきりになってしまいかねないのである。

しかし、そうは言っても、不安はあった。まだ、この IFX 注射剤も、小生自身が、当時で使用症例9例であり、彼が、10例目であった。使いこなし始めた程度であった。

7割以上に有効である特効薬ではあるが、「彼に」確実に『著効』してくれるか…、効いて来ても副作用が出てしまわないか…、効果出現のスピードが思ったより早くないと、本人はもとより周囲から、「そんな高額な治療は止めた方がよい！」とか言われてしまうのでは…。

ある意味、不安は的中してしまった。

内服薬の MTX+AZN も十分量飲んでもらい、生物製剤の点滴注射を3回施行した、12月13日、カルテ上にも、効果判定は、『いまいち、というより、いまふたつ』（わかりやすくするため、平易な言葉に直してあります。念の為）と記してある。次の外来受診時、『秘薬』の併用開始を考慮とも…付け加えられていた。

投与期限が近づき、秘薬の併用療法を開始する。

なにしろ、約束の、最短ならば3ヶ月という、期限が近づきつつあった。翌年の20年1月10日、例の秘薬、1日2錠（朝晩1錠5mg ずつ）を経口投与開始し、1月31日（点滴注射開始から3ヶ月）に、4回目の点滴注射施行した。

2月から、明らかに効果出現し出し、3月17日、彼が、「初めて」満面の笑みで、外来を受診して来た。

「著効」を実感する瞬間である（これが有るから辞められない!）。

上板橋病院

院長

小出 純

リウマチ指導医

「忘れ得ぬ患者さん シリーズ 2」



秘薬の正体とは？

早速、秘薬を月 1 mg ずつ、テーパリング（ゆっくり減量）開始し、その年の 10 月 30 日には、4 mg / 日となっていた。

そう、何を隠そう、秘薬とは、ステロイド剤であり、有名な「プレドニン」のことである。この薬は、専門医でも、使い方が難しく、投与量と、投与期間のサジ加減が、極めて大大大事な諸刃の剣なのです。彼は、比較的若い男性であり、リウマチ以外に合併症（特に肺疾患や糖尿病など）が無く、普段の肉体労働の負荷が大きい。しかも、早く効いてくれないと困る、という諸条件から、ステロイド剤の併用投与に踏み切った。大正解であった。レトロスペクティブに見たら、併用しなくても、6ヶ月後には、生物製剤の点滴が、間違いなく効いてきたであろう。

この3ヶ月間を縮められた結果が、彼にとっても、主治医にとっても、非常に大きかったのである。

アレルギー反応出現

しかし、なかなか、一筋縄ではいかないものである。20年12月25日、10回目のIFX製剤の点滴開始後、30分で、体幹部に、痒みを伴う発疹が出現した。そう、IFX製剤による、アレルギー性皮膚炎である。今度は、注射で、ステロイド剤を追加投与し、その場をしのいだ。次回の点滴からは、IFX製剤の直前に、ステロイド剤の静注と、抗アレルギー剤の筋注をしてから等々、工夫していった。

そうこうしているうち、リウマチは、寛解となり、ほぼ全く不自由のない日常生活や、工場でのフルの仕事も可能となっていたのである。もちろん、血液検査もほぼパーフェクトであった。

21年4月16日、12回目のIFX製剤が無事、点滴終了し、開始から、丁度1年半がたった。

生物製剤との卒業！

彼との約束で、言い忘れたが、どのくらい点滴をし続けますか？という、日頃の質問に対して、「効いていけば、短くて、1年半、長くて3年」と、言っていた。だから、彼も、もちろん覚えていて、1年半後の、その外来で、もし良ければ、そろそろ終了できませんか？と、口には出さなかったが、顔には書いてあった。心情を察し、今日で、IFX製剤の点滴は、一旦、卒業してみましよう、但し、今後、『万ー』、症状や検査が悪化したら、他の生物製剤を開始せざるを得ないよ、と伝えておいた。彼は、二度目の満面の笑みで、お礼を言ってくれた。

「先生のお陰で、治ったようになり、一家で、ベトナムに帰らずに済みました。一生感謝致します！『万ー』が無いのを望んでいます」と。

Chúa ban

phước cho bạn !

お大事に！

それからは、MTX+AZNを飲み続けてもらい、途中、肝機能障害なども出現してきたため、MTXを減量せざるを得ず、23年12月8日から、週1錠（2mg）のみ、という脅威的な少量でも、コントロール可能となって行った。例のステロイドPSLも当然減量していき、24年9月27日、ついに、PSL-offとなった。

25年1月31日、外来受診。リウマチは、ほぼ完全寛解を維持、赤沈値15mm、CRP 0.25、MMP-3が85、SAAも13、という、こちらも完璧な血液データのまま。もちろん、極少量の飲み薬だけを服用しているだけである。

本当に良かった！

本当に、良くなってきて、良かった！
ただただ、その一言のみ！！

生物学的製剤に踏み切り、1年半で、「華麗に」卒業できて、その後も、再発・再燃を認めず、現在、飲み薬も僅かのみ、という、歴史的にも稀に見る、忘れられない患者さんである。



腰痛対策とセルフケア その 2

前号で、テコの原理から、腰部への負担を数値化したり、姿勢（脊柱のS字カーブ）の重要性を掲載しました。今回は、腰痛のセルフケアの方法など、ご紹介したいと思います。

はじめに

青壮年（20 歳前後～50 歳代前半）の有訴率*1 をみると、腰痛は、**男性で1位、女性では肩こりについて2位**となり、多くの方が苦労しています。生活習慣病の1つと言われる訳です。腰痛の原因は、前号を参照して下さいね。

皆さん、腰痛になった時、友人や職場の仲間に「安静が一番よ」と言われますよね。

しかし、現在、12カ国以上で腰痛診療ガイドラインが発表されていて、結果が共通するものとして、“**安静の排除**”と“**早期の運動開始**”とが、科学的根拠に基づき、全てに共通して、推奨されているのです。

“**安静の大獄**”なんて揶揄もあり、**安静の弊害は、事欠きませんが、腰痛も同様のようです。**

早期（2日以内）に活動を開始し継続することは、結果的に、休業期間を短くし、腰痛の慢性化を予防する。安静臥床（2日以上）は、弱化を招き、症状を悪化させるため、有効ではない。と腰痛ガイドラインでは推奨されているのです。

安静のもたらす効果も否定はしません。少し、横になって、疲労を取るのも大切。”安静”ではなく、“**痛くなく疲れない程度に、少しでも身体を動かしてね**”がベストアドバイスになりそうです。

もちろん、前号で記載した受診すべき腰痛は除外します。

腰痛と上手に、付き合っていく方法として当たり前ですが、まずは、原因究明です。腰痛の検査、診断から適切な腰痛対策の評価・指導を行います。

ここでは、非特異的腰痛（血液・X線診断学的に著名な異常所見がないもの）について述べます。

基本的な流れとしては、姿勢評価や痛みの生じる**運動方向**、逆に、身体症状が**改善する運動方向と運動境界**を探っていきます。問題部位の特定をし、柔軟性や神経筋協調性、筋力・持久力をアップさせていきます。どの方向でも痛い場合は、体幹の支持性を高める深層筋運動を指導したりします。

介護労働者の腰部負担調査*2によると、介護職では、勤務時間の39%を腰部負担が大きいとされる作業姿勢で占めているそうです。腰部動的負担として、45°以上の前傾姿勢から状態を引き起こす動作は、148回/時間にのぼったそうです（よく調べたものです…）。8時間頑張ると約1200回にのぼります。したがって、腰部負担が大きい前傾姿勢（上体傾斜角）を減少する様な、介助方法が必須になるでしょう。

セルフケアの一例として



膝を曲げ足を開いて、前傾姿勢を防止。

① **前傾姿勢**や腰で**頑張る作業**を少なくする。やむを得ず必要な場合は、**息を吐いてお腹を凹ませ、腹筋に力を入れて身体を固定し、上下肢を上手く使しましょう。**

② 左右どちらかが痛い、又は筋肉が硬い？

左右差が大きい場合は、生活習慣の問題の可能性大です。固い筋を触りながら、**緩む姿勢**を探してみてください。または、**痛くない姿勢**を探してみてください。その場所が腰部に優しい姿勢になります。（少し難しいかな・・・）



③ **寝た時、腰部はベッドに着いていますか？**

浮いてると腰部に負担がかかります。ベッドに着けながら**ストレッチ**と**腹筋群のアップ**を図りましょう。



腰は浮かないように



お尻を締め、お腹に力を入れ、足を天井へ。

④ 予防体操は、腰痛の場所を動かすのではなく、**近くの関節を動かしてみよう**。例) 股・膝、肩甲骨、首など

後頭部～首～胸背部を伸ばします。



腰～殿部にかけて伸ばします。

⑤ 仕事の休暇後は、**準備体操**をして、身体をほぐし、作業に望みましょう。

4 *1 厚労省統計 平成 22 年 国民生活基礎調査の概況 自覚症状の状況
*2 産業衛生学雑誌 大阪府立公衆衛生研究所他

*その他：各種腰痛に関するweb サイトより参考・引用

放射線科の最新医療機器 CT 紹介

最高速マルチヘリカルCTで
精密検査が受けられます

この装置は、瞬時に細かく 128 断面(スライス)が同時に撮影できる世界最高水準のマルチスライス技術を搭載しています。撮影時間の大幅な短縮により、低被ばく・低侵襲が可能となり、最高レベルの検査が行えるのです。

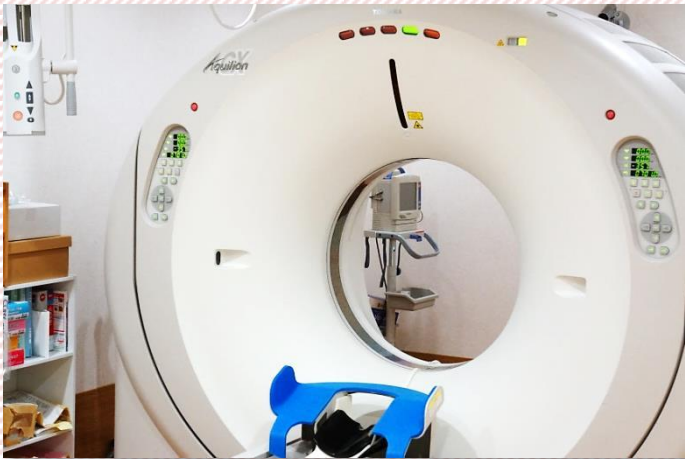


頭部・胸部・腹部など全身はもちろん、冠動脈CTなどハイレベルの検査が可能となります。

最薄 0.5mm スライスの高精度な画像は、環状断、矢状断像などの作成を実用的な速さで実行でき画像診断の援護をします。

また検査後の治療計画から治療などにも幅広く使えます。このCTは、**低被ばく・低侵襲を実現し安全面にも配慮された**、患者様に優しい検査ができるようになっています。

当院では、近隣の歯科医様からインプラント術前検査のCT撮影や地域の医療機関からのCT撮影を承っています。お気軽にご相談ください。



ちょっと寄り道小話

認知症の方とのリハビリやケアの中で、癒される瞬間は、多くあります。心と心との関わり合いを体感する時ではないかと思います。業務に追われ、医療従事者で忘れがちな要素が、大切なんですよね。

アルツハイマー病患者の権利

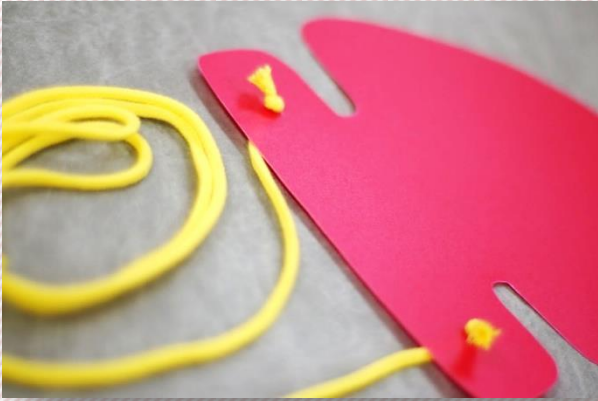
1. すべての情報提供を受ける
2. 適切な継続的な医療ケアを受ける
3. できるだけ生産的な仕事や遊びをする
4. 大人として扱われ、子ども扱いされない
5. 表現した感情は真剣に受けとめられること
6. 可能であれば、抗精神薬を使わない
7. 安全で構造的に安心な環境で生活する
8. 毎日、意味のある活動を楽しめる
9. 定期的に戸外に出る
10. 抱きしめてもらう(ハグ)、なでてもらう、握手をしてもらう
11. 文化的宗教的なことを含め、個人的な人生を知っている人と一緒にいる
12. 痴呆のケアをよく理解している人からケアを受ける

認知症リハビリというのがあります。その効果が立証され、09年度の診療報酬改定では、報酬が一気に4倍に引き上げられた程です。

アルツハイマー病患者からのお願い

1. どうぞ、私のことを我慢して。私が器質的な病気のために自立できない、無力な犠牲者だと思い出して下さい。
2. どうぞ、私に親切にして。毎日が長くて、混乱していません。親切が、とても特別な出来事です。
3. どうぞ、私に話しかけて。答えられなくても、私にはあなたの声が聞こえます。時に、言うこともわかります。
4. 私の気持ちを考えて。感情って、私の中ではまだ、生きています。
5. 人間的尊厳があり、尊敬される人として扱って。私があるあなたの立場だったら、喜んでお世話をします。
6. 私の過去を思い出して。昔は健康で、生き生きとした人間だったって。愛し、笑い、能力も知性もあつたって。
7. 私の現在を思って。私は愛すべき夫、家族も家庭もなくなってしまうようなものです。
8. 私の将来を考えて。どう思われようと、いつも明日に望みをかけています。
9. 私のために祈って。時間と永遠の間の霧の中で彷徨っている人間です。あなたは私にとってかけがえのない存在。
10. 私を愛して。あなたがくれる愛は私たちの生命を永久に照らしてくれる贈り物です。

リハビリクイズ 第 3 弾



自助具とは、心身機能・身体構造上の障害から、日常生活で困難を来している動作を、可能な限り自分自身で容易に行えるよう補助するものです。日常生活をより快適に送るために、特別に工夫された道具なのです。

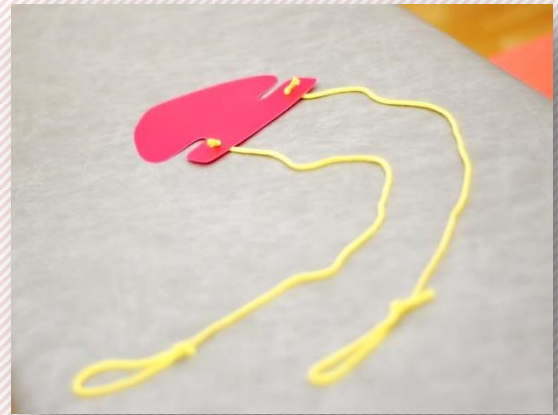
自分自身では出来ないと諦めていたり、人に依存していたことが自助具を使うことにより可能になります。物理的に生活の幅が広がると、精神的にも積極性が出てきます。

自助具は、心身ともに、**自立生活を高める効果が期待**できるのです。

お困りの方は、当院リハビリ OT(作業療法)に、お気軽にご相談下さい！

問題：上・左写真の自助具（当院 OT 作）は、どんな日常生活動作で活躍するものでしょう？

- A. 更衣のときに使う
- B. 食事のときに使う
- C. 入浴のときに使う
- D. トイレのときに使う
- E. 新春かくし芸に使う



* 答えは下にあります。

リハビリクイズの答え・解説

問題：上・左写真の自助具（当院 OT 作）は、どんな日常生活動作で活躍するものでしょう？

- A**. 更衣のときに使う
- B. 食事のときに使う
- C. 入浴のときに使う
- D. トイレのときに使う
- E. 新春かくし芸に使う

答え：A：更衣のときに使う

解説：靴下を履くときに使います。名称は、ソックスエイド。リーチ動作を補助するための自助具類です。リーチ動作とは、目標物に手を伸ばして、操作する一連の動作のことをいいます。肩・肘・手・股関節の動きに制限がある場合、リーチ動作が障害され、日常生活に支障をきたすため、使用されます。また、上記の関節を保護する目的にも使用されます。自助具を有効利用しながら、素敵な毎日をデザインして頂きたいものです。