

健康 わんだーらんど Wonder Land



こんにちは健康ワンダーランドです。今回は“手指関節の病気”について取りあげてみました。

「手指の関節の変形」について

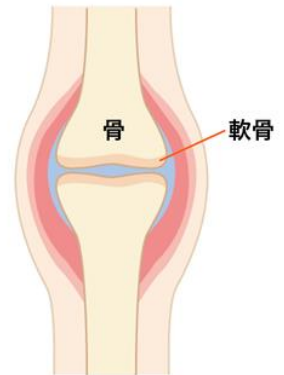
健康増進センター 医員 永尾 奈津美



手は他人に見られやすい場所であり、手指の変形がでてきて気になるという方もいらっしゃるのではないのでしょうか。手指が変形を起こす病気はたくさんありますが、今回は「変形性関節症」と「関節リウマチ」について、お話をさせていただきます。

●変形性関節症について

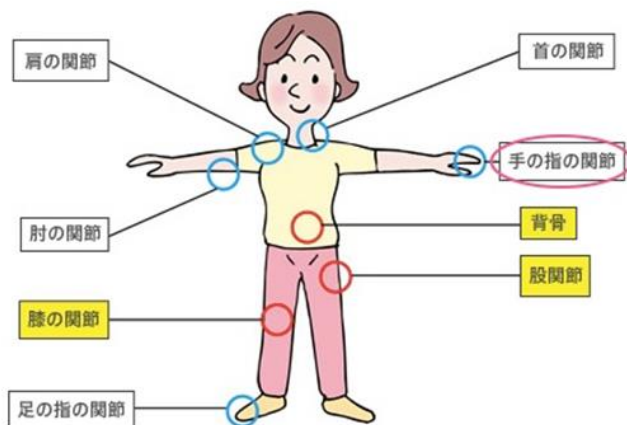
関節は骨と骨のつなぎ目の部分です。骨の両端には軟骨があり、クッションの役割を果たし、骨と骨が直接ぶつからないようになっています。この軟骨は関節を動かすことですり減っていってしまいます。軟骨が少なくなることで骨と骨が直接ぶつかるようになり、骨(関節)が変形をおこしてくる病気を「変形性関節症」といいます。



関節を動かしたときに、痛みがでることがあります。

変形性関節症は40歳頃から増え始め、60歳代になると男性の1/3、女性の1/2が罹患していると言われています。手指は変形性関節症が起こりやすい場所です。特に指の先の方の関節に変形が起こってきます。すり減ってしまった軟骨を元に戻す治療は残念なことにありません。そのため、手指の変形性関節症の場合の治療は、痛みがひどい時に痛み止めを飲んだり、湿布薬を貼ったりということが主になってきます。この疾患は、永く手仕事を頑張ってきた手指に起こりやすい変形なので、気にしすぎずに堂々とされてくださいね。

変形関節症が起こりやすい関節



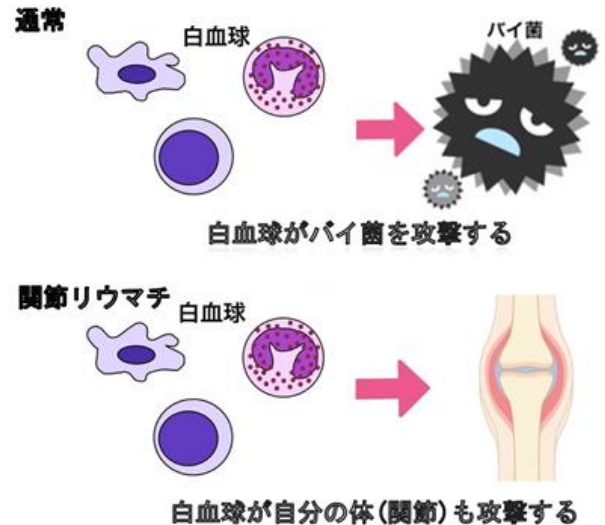
●関節リウマチについて

変形性関節症の場合と違って、指の付け根や手首の関節が腫れぼったくて、痛むということはありませんか？ そういった場合は、「関節リウマチ」といった病気の可能性があります。それ以外の症状として、朝起きた時に手を動かすににくい、足がうまく動かないなどの「朝のこわばり」といわれる症状やだるい・疲れやすいといった全身の症状があります。

関節リウマチの患者数は、100万人程と言われています。発症年齢のピークは30～50歳代で、男性より女性に起こりやすい病気です。

体の中には白血球という体の外から入ってきたバイ菌を攻撃する細胞があります。しかし、この白血球が間違えて自分の関節を攻撃するようになってしまった病気が「関節リウマチ」です。手の関節だけでなく全身の関節の腫れや痛み、変形の原因になります。放っておくと、10年後には寝たきりになってしまったり、関節以外の内臓（肺など）にも影響を及ぼしてくることがあります。そのため、関節リウマチの場合は、関節に起こっている「白血球の攻撃」を早めに抑えてあげないとはいけません。白血球は体から取り除いてしまうことができません。そのため、内服のお薬や注射のお薬など、「白血球の攻撃を抑えるお薬」を使っていかなければなりません。

関節リウマチの場合も、一度壊れた関節を元に戻すことはできません。しかし、早めに自分にあったお薬を探し使っていくことで、変形へ進むのを抑えることができます。指の付け根や手首の関節が腫れぼったくて、痛むということがあれば、一度、専門の先生にも相談してみましょう。



現在、人間ドックのご予約につきまして、インターネットの当施設ホームページからの利用が可能となっています。QRコードをご登録してアクセスいただければと思います。受診日程と内容につきましてはこちらから折り返し確認のお電話をさせていただきます。



<http://www.hakujujikai.or.jp/chuo/health/contact/index.html>

◆ ラウンジ 利用に関するアンケート調査結果

健康増進センターでは、本年4月より人間ドック専用ラウンジを開設し、昼食サービスのご提供させていただいております。本年8月に、ラウンジをご利用いただいた方を対象に、アンケート調査を実施いたしましたので結果をご報告いたします。

今回の調査結果を検討させていただき、受診者の皆様が安心して気持ちよくご利用いただけるよう努めてまいります。

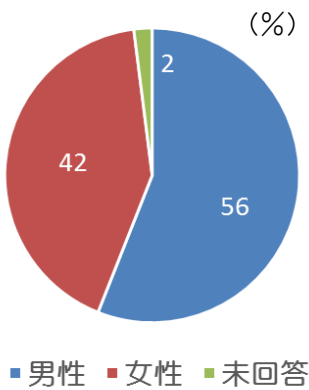


【実施期間と対象】

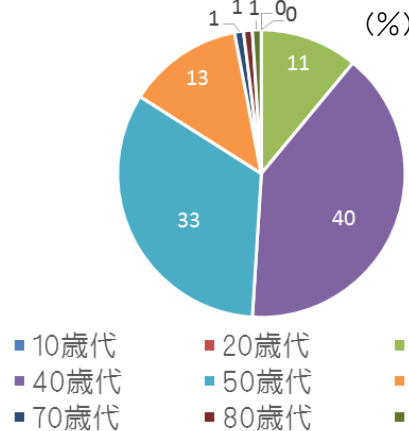
調査期間：平成27年8月3日～同年8月28日

調査対象者数：人間ドック(1日ドック)受診者100名

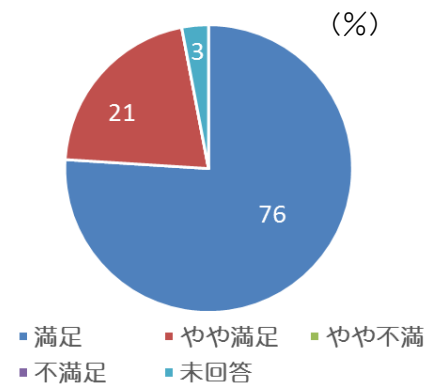
男女の割合



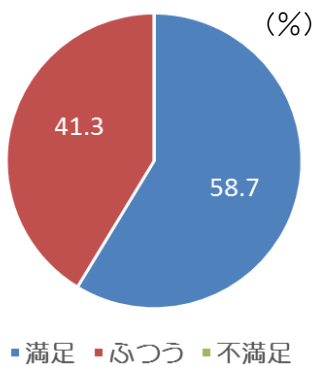
対象者年齢層



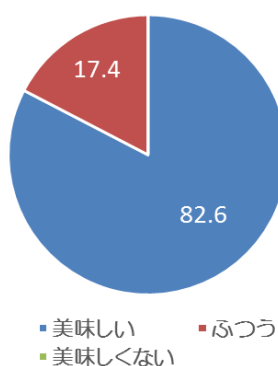
ラウンジの雰囲気について



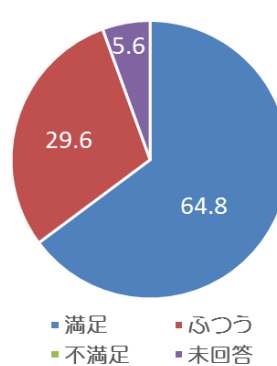
食事内容(洋食)



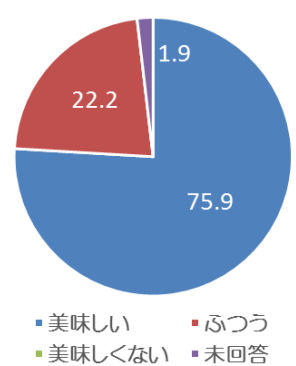
味付け(洋食)



食事内容(和食)



味付け(和食)



【皆さまからのご意見(一部抜粋)】

- ・ 以前は2階のレストランでの昼食でしたが、混雑していたり、途中トイレに行きたくなった時に大変でした。ラウンジでゆっくり食事が出来て嬉しいです。
- ・ 病院なのにカフェみたいなところがあって驚きました。健診が楽しみになりました。ごはんの量を選べたり、カロリーが詳しく分かったらもっといいと思いました。
- ・ とても薄味に味付けされていたので、このくらいの塩分量にしなければならないんだと勉強になりました。今後、食事をつくる際の参考にしたいです。

佐世保中央病院 健康増進センター 基本理念と基本方針

【基本理念】

受診者の健康を支援し、活力のある地域社会の実現に貢献します。

1. 生活習慣病の早期発見と予防の啓発に努め、健康の維持・増進をサポートします。
2. 検査技術や診断機器の精度向上を常に心がけ、質の高い検診を提供します。
3. 特定健診・保健指導を通して、受診者のライフスタイルを考えた継続的な支援を行います。
4. すべてのスタッフが相互に協力・連携して、受診者の皆様に満足いただけるサービスを提供します。
5. 健診業務で得られた個人情報への守秘義務と、受診者ご自身の知る権利を遵守します。

健康増進センター 診察担当医

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|-------|---------------------------------|----|-----|----|----|
| 午前診察 | 常勤医： 中尾・寺園・本多・永尾 非常勤医： 田中・石田 | | | | |
| 午後診察 | ※ 毎日3～4名の医師が担当いたします | | | | |
| 乳がん検診 | 佐々木 | 内田 | 佐々木 | 碓 | 鏡尾 |
| 婦人科検診 | 石丸 | 石丸 | 石丸 | 石丸 | 石丸 |

健診に関するご予約・お問い合わせについて

☆健診をご希望の方は、**完全予約制**になっておりますので、健康増進センター窓口にお越しいただくかお電話でのご予約をお願い致します。

○お問い合わせ時間

月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00

○休診日 土・日曜日、祝日 8月14日～15日（夏季） 12月30日～1月3日（年末年始）

【健康増進センター直通】

電話番号 (0956)33-5335

FAX番号(0956)33-5336

メールアドレス sch-kenkoh@hakujujikai.or.jp



編集後記

早いもので、今年も残すところ1ヶ月となり、この健康ワンダーランドも本年最後の発行となりました。一年間ご愛読いただき有り難うございました。さて、本号では手指関節の病気について、担当医師から詳しい情報提供を行わせていただきました。ご参考いただければ幸いです。次回発行日は、来年1月を予定しています。どうぞご期待ください。