



健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

三浦元美先生

中村整形外科医院 院長



## もしかして関節リウマチ？

今回は関節リウマチのお話です。中高年になって、だんだんと両手指の関節痛や変形が起こつてくると、「これってもしかしてリウマチ？」と心配になりますよね。手指の第1関節あるいは第2関節が徐々に太くなってきて痛みを伴う場合、それが我慢できる程度の痛みであれば、大抵は変形性関節症と違って、リウマチではなく年齢的な変化によるものです。農作業などよく手を使う人に多いので、対策としてはあまり手を使いすぎないこと、痛い時は関節にテーピングを巻いたり鎮痛剤を飲んだりしてうまく付き合うことです。

関節リウマチは、免疫に異常をきたし自分の体を攻撃してしまう自己免疫疾患のひとつです。もともとの体質と、感染症やストレス、喫煙など何らかのきっかけが重なって免疫の異常が起きると推測されています。「リウマチ」と聞くと高齢者の病気というイメージを持たれるかもしれませんが、実際には30～50歳代で発症することが多く、20代で発症する場合もあります。女性に多く、全身のさまざまな関節に炎症を起こし、腫れや痛み、朝のこわばりを生じ、次第に関節や骨が壊れていく病気です。また、全身がだるい、微熱が続くなど関節以外にもからだ全体の症状が見られることがあります。変形性

関節症とのわかりやすい違いは、症状が手指の第2、第3関節に起きるといことです。

診断は、問診や触診、血液検査、X線検査、関節エコーなどで行います。ひと昔前までは、関節リウマチは一生痛みが続き、関節がだんだん変形していくのは免れないと考えられていましたが、今では、発症早期に関節が壊れていくとされるため、できるだけ早い時期に治療を開始することで、痛みや腫れもなく、関節の破壊を食い止めることが可能になってきました。そういった、症状もなく炎症所見も見られない状態を「寛解」といい、寛解を目指して治療をし、その寛解を維持することで、長期的な生活の質(QOL)を改善することが治療の目標となります。

関節リウマチの治療法には、薬物治療、手術療法、リハビリテーションなどがあります。基本は抗リウマチ薬ですが、近年いろいろな生物学的製剤や分子標的薬といったとても良く効く薬が次々と開発されていますので、リウマチの未来はずいぶん明るくなりました。ともあれ、早期に発見をして適切な治療を行うことが大切ですので、「もしかしてリウマチ？」と思った時には早めに受診をしましょう。

### インフルエンザ流行前に 予防接種を受けましょう

インフルエンザは毎年12月から3月にかけて流行します。

市では、生後6カ月から中学生までと、65歳以上の市民を対象に接種費用を助成しており、対象者にはすでに予診票等を送付しました。

特に中学3年生は高校受験を控えていますので、ワクチン接種も含め、冬場の体調管理に気を付けましょう。

**【問い合わせ先】**  
健康推進課 電話42-2111 (内線303)

### 国民健康保険課からのお知らせ

#### ■特定健康診査等実施医療機関の追加について

特定健康診査(国民健康保険加入者)、健康診査(後期高齢者医療保険加入者)の個別健診の実施医療機関について、新たに次の医療機関が追加となりました。受診の際には、受診券が必要となりますので、事前に国民健康保険課に電話でお申し込みください。

追加医療機関 白生会胃腸病院(電話34-6111)

#### 【申し込み・問い合わせ先】

国民健康保険課 電話42-2111 (内線273)

#### ■平成30年度健康優良家庭の表彰

国民健康保険に加入している方の健康の保持増進と、国民健康保険制度の普及を目的に行っているもので、今年度は30世帯が表彰されました。前年度1年間に医療機関を受診しなかった世帯で、年度を通じて2人以上が国保に加入していることなどが、要件になっています。

# 市民健康づくりセンターで健康になろう

## ①若がえり健康教室

開催日	【運動強度】 内 容
12月7日(金)	【普通】姿勢を意識し、体を動かしながら1時間歩き続ける
12月14日(金)	【軽め】イスでの筋トレやストレッチ、ウォーキングの組み合わせ
12月21日(金)	【強め】「普通」よりも休憩が少なく、筋トレもあり、全身を使う

時 間 13時30分～14時30分

※申し込みは不要です。

講 師 健康運動指導士 鬼武 由美子 氏

持ち物 運動靴(外履き)、汗ふきタオル、飲み物、運動着

## ②トレーニングルームで健康づくり教室

健康度評価(初回指導)

対 象 30歳以上で特定健康診査を受けている方(通院している方は医師の同意を得ている方)

内 容 インボディ(体成分分析)測定、握力測定、健康づくり目標の設定、マシントレーニングの基礎

担 当 保健師、栄養士、健康運動指導士

定 員 先着12人 ※電話でお申し込みください

日 時 11月20日(火)、12月3日(月)、12月17日(月) 9時30分～11時30分

持ち物 特定健診の結果、運動靴(室内用)、運動着、汗ふきタオル、飲み物、通院している方はお薬手帳

運動実践について

健康度評価(初回指導)を受けた方は、運動指導員の指導のもと運動実践(マシンを使ったトレーニング)に参加できます。日程等については、健康度評価の後にお知らせします。

注意事項：ケガ等につきましては自己責任になります。病気等で通院している方は、主治医の許可をもらってください。場所によって使用する運動靴が違いますのでご注意ください。詳細は、健康推進課・健康づくりセンターに置いてあるチラシ、または市ホームページでご確認ください。

## ③食を中心とした減量教室 栄養士がサポートする健康的な減量教室に参加してみませんか？

減量を成功に導くための栄養・食生活のルールを学びます。

対象者 次の要件を満たす方

①体格指数(BMI)が25以上 ②29年度または30年度に健康診査を受けた ③40歳から64歳

日 程	A調理実習ありコース	12月3日(月)、12月11日(火)、1月18日(金)、2月8日(金)
	B調理実習なしコース	12月7日(金)、12月26日(水)、2月7日(木)

時 間 9時30分～11時30分 ※調理実習(1月18日)のみ10時～13時

内 容 各種計測・計画・目標作成、個別栄養指導、調理実習、最終評価

定 員 各10人(先着順)

持ち物 健康診査の結果

申し込み 11月26日(月)まで健康推進課へ電話でお申し込みください。

## ④健康ミニ講話 申し込みは不要です。興味のある方はぜひご参加ください。

日 程	11月19日(月)	「認知症について」(講師：介護課保健師)
	12月6日(木)	「自分の健康を守る食生活」(講師：健康推進課栄養士)
	12月21日(金)	「祖父母のための“孫の健康を守る食生活”」(講師：健康推進課栄養士)

時 間 10時～10時30分

## ⑤健康相談

健康診断の結果に関すること、健康づくりやメンタルヘルスに関すること、子どもの発育・発達に関することなどお気軽にご相談ください。平日いつでも受け付けていますが、総合健診などにより開催できないこともありますので、確実なご利用を希望される方は事前にお問い合わせください。

【申し込み・問い合わせ先】健康推進課 電話42-2111(内線307)