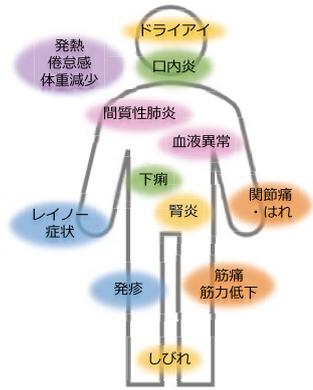
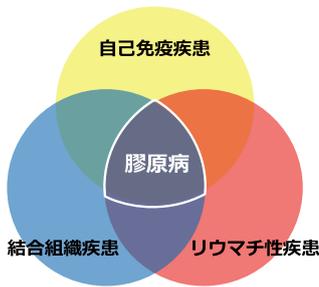


## 『膠原病』って、どんな病気？ 複数の症状が同時に出たらご用心！



三愛病院内科医師・リウマチ専門医 森下美智子



### ■膠原病とは？

膠原病(こうげんびょう)と聞くとどういうイメージをお持ちでしょうか。よく知らない、怖い病気と思う方もいるかもしれませんが、膠原病は特定の臓器やひとつの兆候を示す病気ではなく、ある共通の性質を持つさまざまな病気の総称です。今は治療法が進歩し、昔よりも格段に予後(病気の治りや余命)が良くなりました。

### ■膠原病の診断と治療

③症状：結合組織は体中にあり、障害が起こる部位によって多彩な症状がみられます。関節・筋骨格系に痛みとこわばりがでる病気を総称して「リウマチ性疾患」といいますが、膠原病もこれに含まれます。代表的な膠原病には、関節リウマチ、全身性エリテマトーデス(SLE)、全身性強皮症、筋炎、血管炎症候群、シエーグレン症候群などがあります。

膠原病は3つの側面で特徴づけられます。①成り立ち：膠原病は自己免疫疾患です。本来人間に備わっている免疫は、自己と他者を区別して働く生体防衛システム(体を守る仕組み)で、細菌など異物が体に入ると追い出そうとするシステムが働き、炎症を起こして異物を処理します(発熱やのが痛くなるのはこのためです)。自己免疫疾患になると、自分の身体に対してシステムが誤作動し、炎症が生じてしまいます。②炎症の起きる場所：膠原病は結合組織病ともいわれます。結合組織は器官や細胞の隙間を埋めて結合・支持する組織で、その主要成分である膠原線維(コラーゲン)に異常がみられたこと

色々な症状が出るので、病歴聴取と身体診察がとて重要です。血液中に自己抗体(自己成分に対して作られる抗体)が見つければ診断の一助になりますが、「検査異常≠必ず病気」ではありません。例えば、リウマチにみられるリウマトイド因子は、患者さんの3割には認めず、病気のない高齢者でも1割にみられます。診断は、十分な問診・診察・検査をもとに総合的に行うこととなります。

人それぞれ、また時によって病状はさまざまであり、病状に合わせて治療を考えます。慢性疾患であり、ゴールは「治療(病気がなくなること)」ではなく、「寛解(症状や炎症がおさまること)」を目指します。寛解を保つには、大抵の場合、薬物治療を続けていくこととなります。残念ながら、寛解後にも病気の勢いが再び活



関節リウマチ (関節のはれ)



発疹の例(紫斑)  
レイノー症状\*  
\*寒さで指先が白や紫になる現象

### ■早めの診断と治療を！

膠原病は、免疫の異常からさまざまな症状をきたす慢性の病気です。症状や経過の多様性ゆえに、発病に気づきにくいこともあります。早めに診断して治療することが後遺症を残さず日常生活を送ることもつながります。

自覚症状が早めの発見につながることもありますので、特に、「手のこわばり」と関節痛「発疹と口内炎」のようには、2つ以上の症状が長引くときは、ご遠慮なくご相談ください。

三愛病院では火曜日午後と木曜日午後、細木病院では月曜日午後、内科(リウマチ膠原病)外来を担当しています。



時 事  
エッセー

ベルリンの壁の石



仁生会理事長  
細木 秀美

30年以上前の書類が必要になって、家内と、昔の古い書類の入った箱を納戸から引っ張り出して、土日の2日ばかりで探す羽目になった。セピア色に変色

した、30年以上前の懐かしい書類を一枚一枚チェックしたが、肝心の書類はとうとう探し当てられなかった。

しかし、懐かしい父母の葬儀の時の挨拶状や、子どもたちの大学合格通知等と一緒に紙束の中に、大学時代の息子が、東西統合したばかりのドイツのベルリンの剣道愛好家からの要請で、剣道の仲間と共にベルリンに行った時に、岡山日独協会誌に息子が書いた見聞録が見つかった。東西ドイツ統合は平成2年3月のことで、ちょうど今年で30年になる。帰国時、息子がお土産に持ち帰ったベルリンの壁の石も一緒に出てきて驚いた。あの時は、

西ドイツと東ドイツの生活程度の差に驚愕したことを覚えているし、東の人々が、歓喜の声を上げて西側に流れ込んできた記憶がある。あれからドイツは一緒になるのに大変な苦勞をして、発展してきた。息子が行った頃の東ドイツの剣士たちは、竹を上手に細工して、自分で作った胴衣を着けて練習していたので、叩くと痛そうで、本気になって打ち込めなかったと、息子に聞いたことも思い出した。そんなにまでして、剣道に邁進する東ドイツを見るに見かねて、剣道の武具をプレゼントして帰国したらしい。スポーツマンシップは大切にしたいし、来年は、コロナが終息しさえすれば、スポーツの祭典、東京で2度目のオリンピック、パラリンピックだ。

今は、物が豊富にあって、お金さえあれば何でも入手することは簡単だろうが、不自由な時代の方が何事にも満足感は大きいだろうなあと感じた。



著者の光藤和明先生（故人）と  
細木信吾副院長（右）

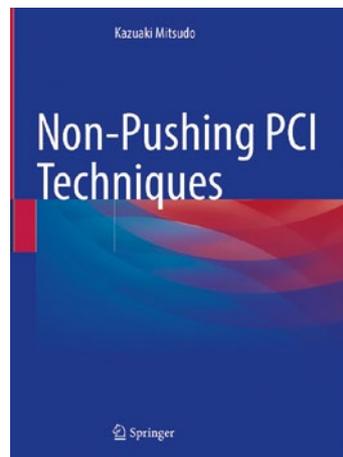
本書は受注生産だそう  
です。PCIに携わる  
方々、ご興味のある方は、  
ぜひ、Springerのホー  
ムページから検索、ご購入  
ください。  
（副院長・  
ハートセンター長  
細木信吾）

生は、特に慢性完全閉塞（CTO）へのPCIの造詣が深く、日本はもとより世界中のCTO患者さんを治療し、冠動脈カテーテル治療医の教育をしながら、その傍らで本書を執筆していま

光藤先生と云えば、平成13年に台湾の故・李登輝總統の冠動脈カテーテル治療（PCI）をしたことで有名です。光藤先生は、特に慢性完全閉塞（CTO）へのPCIの造詣が深く、日本はもとより世界中のCTO患者さんを治療し、冠動脈カテーテル治療医の教育をしながら、その傍らで本書を執筆していま

光藤先生と云えば、平成13年に台湾の故・李登輝總統の冠動脈カテーテル治療（PCI）をしたことで有名です。光藤先生は、特に慢性完全閉塞（CTO）へのPCIの造詣が深く、日本はもとより世界中のCTO患者さんを治療し、冠動脈カテーテル治療医の教育をしながら、その傍らで本書を執筆していま

光藤先生と云えば、平成13年に台湾の故・李登輝總統の冠動脈カテーテル治療（PCI）をしたことで有名です。光藤先生は、特に慢性完全閉塞（CTO）へのPCIの造詣が深く、日本はもとより世界中のCTO患者さんを治療し、冠動脈カテーテル治療医の教育をしながら、その傍らで本書を執筆していま



細木病院

細木信吾副院長が英訳に携わった  
光藤和明著『Non-Pushing PCI Techniques』発売



細木病院

## 第2回こうち循環器アライアンス開催

ほそぎハートセンター  
では、近隣の医療機関との顔の見える連携を進めています。9月24日、高知市の医療法人穂仁会植田医院の植田一穂院長を座長にお招きして、「第2回こうち循環器アライアンス」(以下、本会)

さんの経過報告を行いました。コロナ禍でもありWEB講演となりました。WEB講演となりまして、ご紹介いただいた先生を含む近隣の医療従事者47名の方々と情報共有を行うことができました。

本会の前身の会を2012年に安芸郡で始め、今年から高知市で(安芸郡ともWEBではないで)再スタートしました。地域の患者さん、かかりつけの先生とコンサルト先の当センターとで『地域チーム医療』というタグを組んで守ります。顔の見える交流を通じて、医療施設の垣根をなくすことも大きな目標です。今後2か月ごとに開催し、紹介患者さんの経過報告とさまざまな循環器内科

という勉強会を開き、私と山本哲史循環器内科部長から『地域で診る急性心筋梗塞ー心電図編ー』と題して、心電図の講演とともに、ご紹介いただいた急性心筋梗塞の患者

急性心筋梗塞は、一刻も早い治療が必要な病気で、すぐに検査できる心電図の理解が明暗を分けます。急性心筋梗塞の心電図の読み方のコツについて、紹介患者さんの心電図解説も含めてお話し

しました。本会は、倉敷中央病院の故光藤和明先生が1981年に倉敷で始めた「西部循環器プライマリケアの集い」という会をお手本に、私なりにアレンジしたもの



紹介患者さんの経過報告とさまざまな循環器内科

当センターへの紹介患者さんや心臓病でどこにかかったらよいか迷われた方は、どうぞ安心して当センターにおいでください。  
(副院長・ハートセンター長 細木信吾)

三愛病院  
あうん高知

## 一宮中学校の「一宮家おもてなし隊」から敬老のメッセージが届きました!

敬老の日に合わせて、グループホームいろは丸とデイサービスいろはに、一宮中学校「一宮家おもてなし隊」の皆さんから敬老のメッセージが届きました。

「一宮家おもてなし隊」とは、一宮中学校の生徒で結成された、ボランティアや地域交流を行うチームです。例年であれば、一宮地区のお祭りなど催しのお手伝いや福祉施設でのボランティアなどさまざまな活動を行っていましたが、今年はコロナ禍により、活動が制限される中で、自分たちができることを考え、一宮地区内の高齢者施設に敬老のメッセージを贈ることにしたそうです。

届いたメッセージは、それぞれの事業所で掲示しています。「コロナ禍で色々と制約が多いですが、今後、一宮中学校「一宮家おもてなし隊」との交流が深まってほしいと思います。」  
(デイサービスいろは 主任 竹口伸也)



一宮中学校一宮家おもてなし隊からのメッセージ

福祉施設でのボランティアなどさまざまな活動を行っていましたが、今年はコロナ禍により、活動が制限される中で、自分たちができることを考え、一宮地区内の高齢者施設に敬老のメッセージを贈ることにしたそうです。

届いたメッセージは、それぞれの事業所で掲示しています。「コロナ禍で色々と制約が多いですが、今後、一宮中学校「一宮家おもてなし隊」との交流が深まってほしいと思います。」  
(デイサービスいろは 主任 竹口伸也)



GHいろは丸から、感謝状と手作りのアクリルタワシ



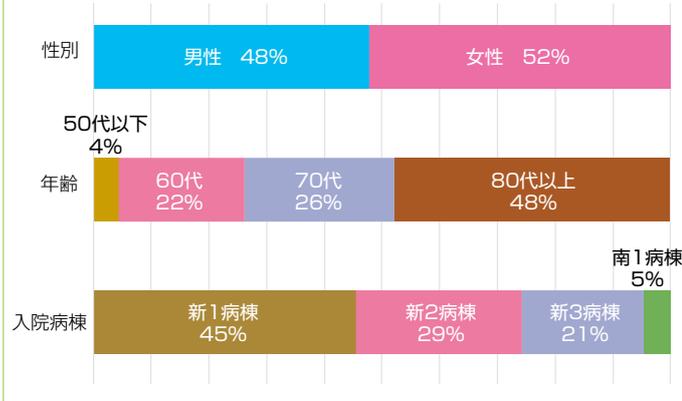
DSいろはから、こよりアートで作成した一宮中学校の校章



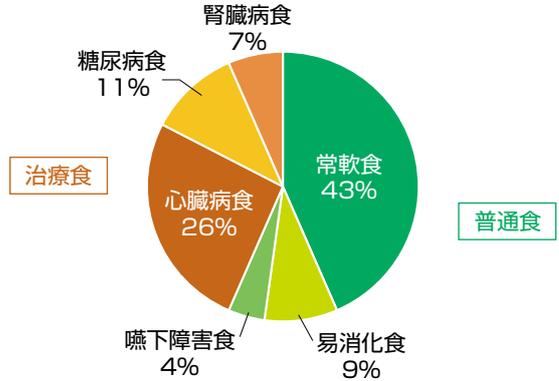
## 細木病院 患者さんアンケート結果概要（病院食）

実施期間：令和2年9月9日(水)～11日(金) / 回答者数：46名

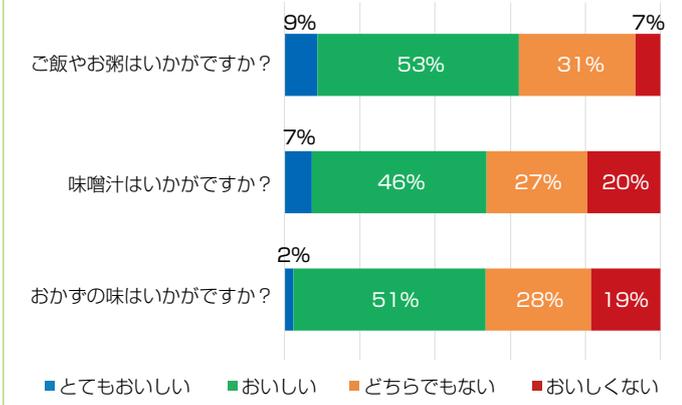
### アンケートにご回答いただいた患者さんについて



### 病院食の種類



### 病院食の味について



### ◆病院食で食べたいメニューは？

酢の物、生サラダ、魚のお刺身、タタキ、カレー、果物、麺類（パスタ、そうめん）、チャーハン

### ◆病院食について、ご意見ご要望は？

○魚料理が多いので、ほかの料理も食べたい。朝食がパンの時は、魚は出さないでほしい。

答) 食材のかたよりがなく献立に配慮しながら、入院中の健康維持と治療効果のある食事を提供しています。パン食のおかずは、「オムレツ」や「しいらのトマトソース」など、洋風料理を提供するようにしていますが、今後もパンとの相性を考慮し、改善していきます。

○味が少し薄いと思いつつも、自分が辛口だと反省しています。

答) 入院中の食事の塩分量は、1日平均10g程度です。治療食では6g未満で、普段の味付けが濃い方には薄味だと思います。入院中に塩分控えめのおいしさに慣れていただけるよう心を込めて調理します。

○普通食に「量が多め」も入れてほしい。お腹がすいて眠れません。

答) 治療に影響しない範囲で調整は可能です。管理栄養士までご相談ください。

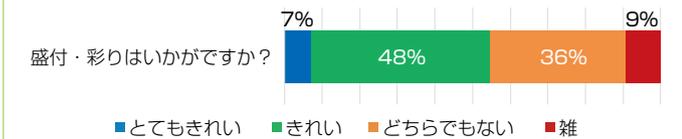
○パンにつけるジャムを、マーマレードやブルーベリーなど日替わりにしてほしい。

答) 以前もご要望を受け、数種類を日替わりで提供したことがありますが、「マーガリンは嫌」「マーマレードは嫌」との声があり、全員の希望に沿うことはむづかしいと判断し、現在は、「いちごジャム」を定番としています。ご了承ください。

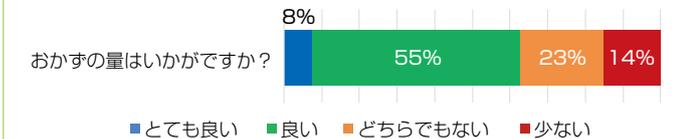
○食後のデザートや飲み物（コーヒー味）はとても良い。

答) 2年前よりデザート類も食事に組み込むよう改善しています。また、補助食品や飲料を併用して、1回の食事量を確保できるようにしています。喫食状況を管理栄養士がモニタリングして、栄養状態の維持に努めています。

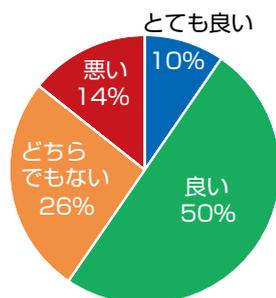
### 病院食の盛付について



### 病院食の量について



### 病院食全体の満足度はいかがですか？



# 在宅ネットワーク 通信

## まっことネット細木 <12月の予定>

高知市上町5丁目4-1ピュアリフレビル1階

☎090-7788-1305

月～金（祝日休み）午前9時～午後4時

### ◆介護相談（相談無料）

月～金（祝日休み）午前9時～午後4時

### ◆まっこと講座「お正月飾り作り」

9日（水）、23日（水）午後2時～2時30分

### ◆認知症カフェ“まっこと細木”「手芸」

10日（木）午後2時～3時

### ◆俳句の集い

1日（火）、15日（火）午後1時30分～2時30分

### ◆子育て広場「つみき」

1日（火）、15日（火）午前10時～12時

### ◆いきいき百歳体操

毎週月と木（祝日休み）午前10時～11時

♥参加費は無料です♥詳しくはホームページでご確認を♥  
※新型コロナウイルスの影響で変更になる場合があります。

### まっこと出前講座 「感染予防～手洗いの 効果と方法～」

9月29日、高知市神田の宅老所へお出前講座「感染予防～手洗いの効果と方法～」を開催されました。講師は細木病院の土居世知感染管理認定看護師で、新型コロナウイルス感染症の高知県での発生推移や感染拡大の特徴、基本的な感染対策と適切な手洗い方法等について講義しました。コロナ禍の中、参加された皆

さんの関心は高く、「手拭きタオルは個別にしている」「コロナにはアルコールが効くというが、本当か？」「スプレーで買った物を消毒すると聞いたが必要か？」などの質疑応答があり、活気のある講座となりました。有効な手洗いを実践し、感染予防に努めたいですね。



まっこと出前講座の申し込みは、まっことネット細木（☎090-7788-1305）で

いつでも受け付けています。講座内容は、細木病院のホームページでご確認ください。（在宅部課長 池上美幸）

### 細木病院

## 認知症カフェ“まっこと細木”スタート!

「困っているでしょう？仲良くしましょう」この言葉は、10月8日、まっことネット細木で始まった認知症カフェ“まっこと細木”で、認知症と診断を受けたAさんが、生活に色々不安を抱えているBさんにかけられた言葉です。

初回の日、「私、認知症です」と、自己紹介されたAさんは、前向きに物事を考えられている大変お元気な方で「何事も、よかったと思うようにしている」とお話しされていました。マスクで見えない口元から発せられたお互いを思いやる言葉に、Bさんは涙を浮かべられていました。



認知症カフェは、平成27年に国が「認知症施策推進総合戦略（新オレンジプラン）」の中心施策の一つとして位置づけられたこともあり、全国的に実施している数が増えているようで、高知市内には、23か所が登録されています。認知症の方と家族、地域住民、専門職の誰もが自由に参加でき、気楽に交流が出来ます。認知症カフェ“まっこと細木”では、悩みを共有しながら、専門職に相談もできる場として、認知症に関する研修を受けた在宅部の職員が

担当し、毎月1回、第2木曜日の午後2時から1時間の予定で開催していきます。初回の日、「私、認知症です」と、自己紹介されたAさんは、前向きに物事を考えられている大変お元気な方で「何事も、よかったと思うようにしている」とお話しされていました。マスクで見えない口元から発せられたお互いを思いやる言葉に、Bさんは涙を浮かべられていました。

た。認知症と診断され、服薬中でも、いきいきと生活できることを、この日ここに集まった方たちは感じ取ることができました。元氣のおすそ分けをいただけたに違いありません。

認知症カフェ“まっこと細木”のご予約は、まっことネット細木（☎090-7788-1305）まで。（在宅部長 廣井三紀）



細木病院

精神科作業療法の陶芸プログラムでの作品が  
スピリットアートの褒状を受賞

「グワ、ザザザ、」大きな口を開けた鯨が、波間に姿を現しました。巨大な親鯨から、小さな子鯨、総勢24体の群れです。壮大な水しぶきの音が聞こえてきませんか？

この作品は、細木病院 18日に、高知県立美術館 24回スピリットアート（高知県障害者美術展）で褒状を受賞されました。

当院の精神科作業療法では、患者さんの生活リズムの調整や趣味活動の開拓、拡大などを目的に、

品、入選しました。新型コロナウイルスの影響もあり、表彰式は省略されましたが、作品搬出時には、県知事の名前の入った立派な表彰状や衝立が授与されました。別の入選者の一人は、訪れた展示会場で高校時代の教師に出会い、励ましの言葉を受けたと笑顔で報告してくれました。



この作品は、細木病院 18日に、高知県立美術館 24回スピリットアート（高知県障害者美術展）で褒状を受賞されました。

当院の精神科作業療法では、患者さんの生活リズムの調整や趣味活動の開拓、拡大などを目的に、

ポーツ、ストレッチなどさまざまな活動を提供しています。そんな日々の活動から生まれた作品の数々を、毎年スピリットアートに出品し、今年も当作品のほか多数入選しました。当院のディケアフレンドズからも出

精神科作業療法について何？と聞かれることがありますが、生活リズムの調整や精神症状の軽減などにとどまらず、作品評価を社会に問うお手伝いを通して、患者さんの自信や今後の創作意欲の増大、ひいては生きていく活力に寄与していく。これも、私たちの仕事の一つと考えています。

（精神科作業療法室 作業療法士 北村 剛）



ローソン  
インフォメーション



える厨房陳列棚



仁生会細木病院店

- 場所 細木病院新館地下1階
- 営業時間  
月～金曜日 午前7時～午後9時  
土・日・祝日 午前8時～午後6時

サテライト仁生会三愛病院店

- 場所 三愛病院本館1階
- 営業時間  
月～金曜日 午前8時～午後8時  
土曜日 午前9時～午後6時  
\*日・祝日は休み

「皆さん!「える厨房」ってご存じですか?

高知県のローソンにだけあり、「ばくだんおにぎり」や「各種お弁当」を店内で手作りしています。仁生会細木病院店もオープンから3名のコックさんが裏方で頑張っており、ご飯を炊いておかずなど手作りしています。

「おにぎりセット」・「二段弁当（玄米）」「焼きラーメン」などが人気です。土曜日もやっていますので、ぜひご利用ください。日・祝日はコックさんを休ませてね。

ATMをぜひご利用ください!

- ・各種お振り込みや現金引き出しにとっても便利です。(振り込み詐欺にはご注意ください)
- ・使い方は簡単!画面をタッチし、あとは音声に従って進むだけです。
- ・ATMは皆さんの身近にあります。ご利用をお待ちしています。

好評受付中 ◆クリスマス商品 ◆ギフト商品 ◆おせち ◆年賀状 ※詳しくは店頭で聞いてね。  
超人気の鬼滅の刃シリーズは、完売間近!お急ぎください。(店長:小松)



ご存じですか!?

ソーシャルワーカーからのミニ情報

新型コロナウイルス感染症の影響による  
国民健康保険料の減免について



高知市では、新型コロナウイルス感染症の影響により、次の要件を満たす方は、申請により保険料が減額または免除になる場合があります。

① 新型コロナウイルス感染症により、主たる生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯↓保険料を全額免除

② 新型コロナウイルス感染症の影響により、主たる生計維持者の収入（事業収入、不動産収入、山林収入、給与収入）の減少が見込まれる世帯の方（※細かな要件あり）↓保険料の一部を減額

対象となる減免期間は、令和元年度の2月期・3月期分と令和2年度の全期分です。

高知市役所のホームページをご参照のうえ、直接申請するか、新型コロナ



曾根知子

ナウウイルス感染症の拡大防止のため、郵送による申請が必要です。

詳しい内容等につきましては、細木病院患者サポート室または高知市保険医療課資格課係までお問い合わせください。（患者サポート室）

高知市役所のホームページをご参照のうえ、直接申請するか、新型コロナ

# 日高クリニック

〒781-2153 高岡郡日高村本郷滝ノ前7

☎ 0889-24-7785 (代)

院長 松本 和博 (日本小児科学会小児科専門医)

診療科	小児科・内科						整形外科
	月	火	水	木	金	土	土
午前	松本	松本	休診	松本	松本	松本	北岡 (隔週)
午後	松本	松本	休診	松本	松本	松本	—



日高ケアセンターほか日高村内の居宅介護支援事業所と日高村地域包括支援センターのケアマネジャーが集まり、毎月一回「ぼちの会」を開催して、保健、医療、福祉サービスに関する研修や情報共有を行っています。10月の「ぼちの会」では、村内の各地域で認知症予防の啓発活動の一環として行っているミニデイサービスへの出前講座について話し合いました。

利用者さんが多い地区5か所を対象に、11月に5回実施することになりました。地域包括支援センター職員とケアマネジャーがペアになって、認知症予防に必要な生活習慣の説明のほか、コグニサイズを取り入れ、一方的に話を聞くのではなく、頭と体を使って、利用者さんと一緒に行動します。



「ぼちの会」の様子

コスモ通信

## 日高ケアセンター ケアマネジャーによる認知症予防活動



日高クリニックのホームページ  
<https://hidakaclinic.jinseikai.kochi.jp/>

