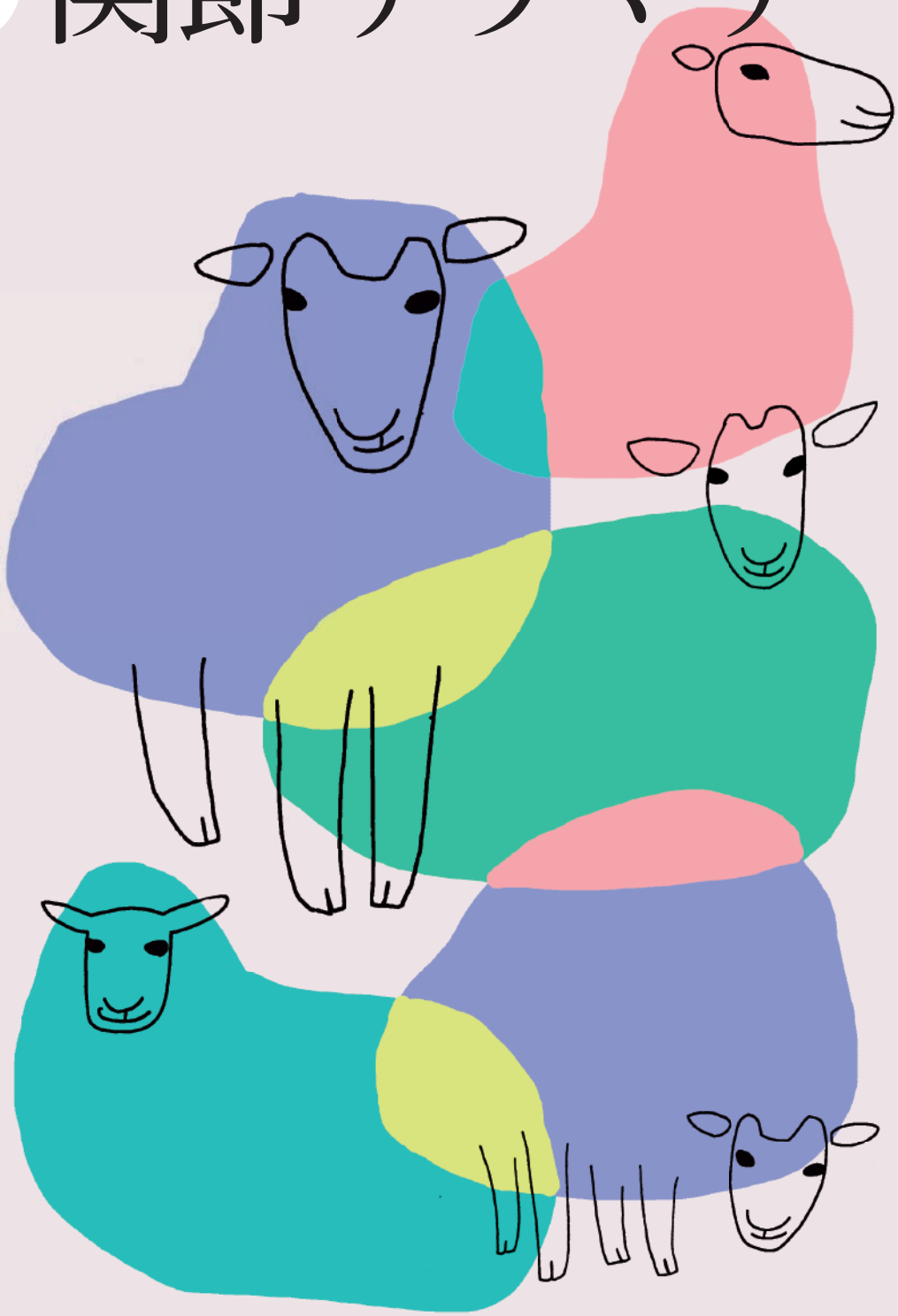
佐世保中央病院広報誌
はばたき
Sasebo Chuo Hospital
Public Relations
Magazine
HABATAKI

vol. 182
2025
春号

医療を通して人を知る

特集 関節リウマチ



HAKUJYUJIKAI

特集

関節リウマチ

人の数だけ違う、病気のあれこれ。その人だけの思い。それでも、生活は続く。

取材・文＝梅本 真実　写真＝中村 友香

健輔さんとミズエさん。揃いの杖で近所を散歩するのが日課

患者さんインタビュー

日本一周・車の旅に狙いを定めて 回復に向け、動く、動く、動く

昨年夏から当院で関節リウマチの治療を続ける小野原健輔さん（73）。認知症のある妻に代わり家事全般をこなしつつ、最愛の妻とのふたり暮らしを楽しむ日常におじゃました。

燃えるように痛い

3～4年前、手首から指の根元が痛み、近くの整形外科を受診した。薬で症状はすぐに治まった。ゴルフのしすぎだと思っていたが、昨年6月末に再び手が痛み病院へ。血液検査でリウマチの可能性があると分かり、佐世保中央病院を紹介された。

予約は約2カ月後。痛みは日に日に強まり、肩や首、耳の上にまで広がっていた。やがて咀嚼（そしゃく）すると顎に激痛が走るように。8月中頃のとある早朝、凄まじい痛みが全身を襲った。燃えるように痛く、起き上がれなかった。救急車で当院に運ばれ入院したが、お盆で専門医は不在。痛み止めは気休め程度だったが、動けるようになり一時退院、数日後にようやく専門医の受診日を迎えた。

現在は免疫抑制作用を持つ抗リウマチ薬[※1]を服用。飲み出して2週間ほどで「そういえば痛かったな」と思うほどに痛みは治まり、症状は落ち着いている。

妻の存在が生きる励み

よく耳にする関節リウマチだが、膠原病[※2]の一種とは知らなかった。原因不明の病気に「なぜ自分が」という思いが募った。「考えてみたら、この10年よく働いてきた」と振り返る健輔さん。妻と母（一昨年他界）を介護しながら、家事を一手に担ってきたという。

昨春には、胃がんで胃全体を切除。体重は20kg減った。重なる病に家族の介護と相当な苦難だったろうというこちらの思いをよそに、妻ミズヱさんの話をする健輔さんは嬉しそうに頬をピンク色に染める。「一人の方が楽だろうが、一緒がいい。妻の存在が生きる励み」と、あくまでふたり暮らしの最善策を探す。

関節の痛みがひどかった頃でも、妻に鍋を抱えてもらい自炊。退院直後は弁当や冷凍食品を試したものの、食べる楽しみにはならなかったという。

鳥瞰図を見ながら旅の構想を練る二人

取材した日の台所には、お手製の料理がずらり。牡蠣鍋にみそ汁、煮物の作り置き。梅シロップにイチゴジャム、二人で作った干し柿。魚は一匹まるごと買って余すことなく調理する。買い物も億劫だというが、「妻に食べさせたくて」と何度も話した。

日本一周の旅へ 重ねる日々

退職後、全国を車で巡るのが夫婦の夢だった。計画は中断していたが、昨秋に予行練習をかねて北海道・沖縄を旅した。

沖縄では、妻にステーキを嘉手納（かでな）飛行場（米軍基地）内のレストランへ。ドルも持たず、カタコト英語で飛び込んだ。食べきれなかった残りをタッパーに詰めて家まで持ち帰り、数日かけて食べたという。「荷ほどきより先に、肉に火を通したくて」という健輔さんの言葉には、涙を流して笑った。

二人の冒険記の数々をここに記せないのが惜しい。どこへ行っても好奇心で突き進む健輔さん。そこに「病気だから」と何かを諦めたり、行動を制限したりする選択肢はない。

取材中「薬の副作用か、午前中は気力が出ない」と言ったことを除けば、失ったものを数える言葉は一切出てこなかった。「何の気なしに過ごしていても体は戻らない。フルリカバリーに向け、どう動くか」と健輔さん。春には九州か四国を巡り、その後いよいよ日本一周の旅へと向かう。

踏み出した先には、予想をはるかに超えたドラマが待っていることだろう。健輔さんとミズヱさんの旅は、まだまだ続く。

Interview
小野原（おのはら） 健輔（けんすけ）さん
73歳

※1 関節内で発生している過剰な免疫反応を抑え、炎症を鎮静化する薬
※2 外敵から身を守る免疫システムの異常で、誤って自分の体を攻撃する「自己免疫疾患」の総称

ドクターインタビュー

「わからない」が言い訳にならないように

ずきずき、じんじん、びりびり―。確かなことは、本人にしかわからない関節の「痛み」があり、放っておけば骨が壊れるということ。原因は不明。症状や経過は極めて個人差が大きく、画一的な診断基準や治療法は確立していない。

知名度の割に、その複雑さは知られていない「関節リウマチ」は、まるで形の定まらない雲のよう。捉えどころのない病気と向き合う荒牧俊幸医師に話を聞いた。

Interview
副院長 兼
リウマチ・膠原病センター長
荒牧（あらまき） 俊幸（としゆき） 医師

関節リウマチは、ウイルスや細菌から身を守る免疫システムが何らかの原因で異常をきたし、誤って自分の体を攻撃して炎症が起こる自己免疫疾患の一つ。全身の関節の滑膜（かつまく）※1に炎症が起き、症状が進むと骨が壊れる。原因は解明されていない。

初期症状として多いのは起床時の手のこわばりだが、足や肘、肩などから症状が始まる人も。関節の痛みが数週間続き、腫れを感じる場合は受診を勧める。血液や尿検査、超音波（関節エコー）やMRIなどの検査結果と症状を総合的に見て、他の病気の可能性を排除しながら診断する。

治療は薬物療法が中心。長らく有効な治療法はなかったが、2003年に登場した生物学的製剤※2によって治療は劇的に進展。症状がおさまり日常生活に支障のない状態を保てる患者の割合が急増した。「薬を使い始めた頃、『子どもの弁当が作れるようになり、洗濯もできるようになった』と話してくれた患者さんを鮮明に覚えている」と振り返る。超音波検査など診断技術も進化し早期発見が可能に。早い段階で治療することで、関節破壊や臓器障害への進行を防げるようになってきた。

とはいえ、なかには複数の薬でも症状が改善しない患者もいる。「リウマチ患者は、本当に一人ひとり違う。典型的でない患者の症状をいかに拾い上げていくか、専門医の真価が問われる」と語る。

不安を与えないか、訴えを聞き出せるか―。患者に初めて会うときは、いまだに緊張するという荒牧。病気の全容は解明されていないが、「わからない」が言い訳にならないよう、病気の複雑さを患者にうまく伝えることに心を砕き、日々診療する。

長いスパンで慎重に経過を見つめていく関節リウマチ。広い視野で病気を捉える「鳥の目」と、目の前の患者個人を見る「虫の目」という視点を兼ね備え、一人ひとりの最善策を追究し続ける。

プロフィール

1973年福岡県柳川市生まれ。2001年長崎大学医学部卒業、同大学医学部第一内科入局。2005年同大学医学部大学院入学、2009年博士号取得。長崎原爆病院を経て2013年から当院。本の虫。バリトンボイスに密かなファンが多い（看護師談）。

荒牧医師に聞く！

関節リウマチ Q&A

Q 関節リウマチはどんな病気？

A 体を守る働きをもつ免疫の異常で全身の関節に炎症が起こり、痛みや腫れが続く病気です。30～50代の女性に多い病気でしたが、近年は60～70代で発症する割合が増え、発症の男女差はなくなってきています。

Q どんな治療をするの？

A 痛みや炎症を抑えたり、進行を抑えたりする薬を使った治療が中心です。薬で症状をコントロールしながら、リハビリや生活指導で関節に負担をかけない動作を身につけるなど、日常生活を過ごしやすくする方法を患者さんと一緒に考えていきます。
症状や経過は個人差が大きく、治療法も一人ひとり異なります。

Q 症状は？

A 初期症状として多いのは、朝起きたときの手のこわばりです。足の指や肘、肩などから症状が始まる人もいます。やがて関節が痛みを伴って腫れ始め、倦怠感や微熱など全身症状がみられるようになります。数週間持続する関節の痛みや腫れがある場合は、かかりつけの医療機関（内科や整形外科）を受診してください。

Q 完治する病気なの？

A 以前は「不治の病」と言われていましたが、治療薬や診断技術の開発により早期発見・治療が可能となり、病気をコントロールできる時代になりました。注射や飲み薬で症状を抑えて日常生活に支障がない状態を目指し、一人ひとりに最適な治療をしていきます。

Message

当リウマチ・膠原病センターでは、毎月約3000人の患者さんを診療しています。長くつきあっていく病気の特性上、患者さんが通い慣れた近医で安心して治療を続けられるよう、地域の診療所などとの連携を深めています。地域一丸となり、先進の医療を提供し続ける診療体制を整えています。

※1 関節軟骨の周辺にあり、関節の動きを滑らかにする潤滑油のような役割を担う組織
※2 生物の体で作られる「タンパク質」を薬として利用したもの。炎症を起こしている可能性のある特定の分子を標的としてピンポイントで治療する薬剤。注射のため効果が早く体への負担が少ないが、医療費は3割負担でも3～4万円／月と高額

医療ルポ
medical reportage

現場のまなざし

患者さんのよりよい明日に向け連携する専門職たち。その姿を写真で紹介します。

vol.2

目に見えない「痛み」によりそう

その人らしい人生を
送れるよう
一人ひとりに合わせた支援を

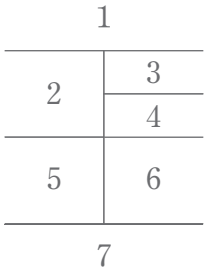
ユニバーサルデザイン包丁を試す料理好きの患者さん
手首への負担が少なく、使う人に合わせて持ち手の角度が変えられる

さまざまなケアを通して
その人だけの思いを引き出す

生活するうえで、すべての動きに
不可欠な「関節」。
関節リウマチ患者の暮らしには
痛みがつきまとうが
痛みは目に見えない。

本人にしか分からない痛みと不安に
少し先回りして、各専門職がチームでサポート。
さまざまなケアを通して患者の思いを
引き出せるよう、耳を傾ける。

どうしようもなくつらいこと、
痛みがあってもやり続けたいこと。
それぞれの形がある
「痛みとのつきあい方」をともに考え、
よりそい続ける。



1｜**看護師**　関節変形に伴う巻き爪や皮膚感染症など様々なトラブルが生じやすい。患者の足を観察し、自宅での手入れ法や靴の選び方をアドバイス

2〜4｜**作業療法士**　関節に負担をかけない動き方や自助具の使い方をレクチャー

5｜**理学療法士**　痛みによる活動低下で弱りがちな筋力や、関節可動域の維持・向上をサポート

6｜**看護師**　患者が自宅で治療薬を自己注射できるよう指導

7｜**管理栄養士**　リウマチとうまくつきあう上で不可欠なバランス良い食事法を指導

JOB

スペシャリスト

高度化し、専門分化が進む医療。その現場には、高度な技術を持つと認められたスペシャリストたちがいる。

#03

日本リウマチ財団 登録作業療法士

杉本（すぎもと）　ゆり野（ゆりの）

作業療法士／2015年入職。2023年資格取得

リウマチ性疾患のリハビリテーションに精通した作業療法士。痛みの管理や生活環境の調整、関節保護の指導などを通して、より快適に日常生活を送れるよう支援する。

本人にしかわからない痛みに寄り添う

以前は「不治の病」と言われていたリウマチ。近年、薬の開発などで治療は画期的に進歩してきた。とはいえ、多くの患者さんが「自分にしかわからない痛み」を抱え、日常生活のあらゆる動作で不自由を感じていることに変わりはない。そんな患者さんの「起きてから寝るまですべての動き」に関わることで、少しでも快適に日々を過ごせるようサポートする。

教育入院※の際に▽かばんや鍋など物の持ち方▽テーブルの拭き方▽立ち上がり方▽体の洗い方ーなど無意識的な動作の一つひとつを確認し、できるだけ関節に負担をかけない動き方をレクチャーする。必要に応じて患者宅を訪ね、生活環境を確認。「実はこういうことで困っていた」という患者さんの思いをくみとり、不安を減らせるよう改善を積み重ねていく。

病気とうまくつきあっていくには、できるだけ安静にすることが欠かせない。それでも「周りに理解してもらえない」と痛みを我慢して家事をせざるを得ない人が多い。本人の気持ちを家族に代弁したり、「10分作業したら1分でいいから腰掛けましょう」と具体的に声を掛けたりしながら、一人ひとりのささいな日々を支え続ける。

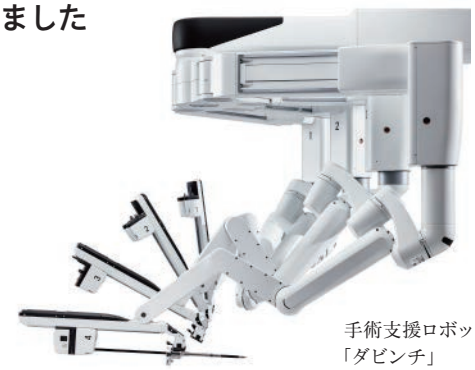
Check point

当院では、自ら研鑽を積み、医療の質の向上に貢献する職員を支援するために資格取得を奨励、支援する制度があります。部門・施設への貢献度に応じて、奨励資格・支援資格・評価資格が指定されています。奨励資格に合格すると一定の奨励金が支給され、支援資格にエントリーすると受験料・受講料、テキスト代、交通費が一定額まで支給されます。

法人採用情報はこちら

※ 病気の知識や基礎療法、薬物療法やリハビリなどについて学ぶための入院制度。

ロボット支援手術 を開始しました



手術支援ロボット
「ダビンチ」

手術支援ロボットとは?

米国で開発された内視鏡手術支援ロボットのことです。傷口が小さく、患者さんの身体への負担が少ない手術（低侵襲手術）にて使用されます。

特徴

術者は、操縦席で鮮明な3D 画像を見ながら、遠隔で鉗子やメスを操作します。従来の腹腔鏡手術では難しい角度の視野確保や、ロボット専用の鉗子が人の手以上の可動域を備えており、非常に精緻な手術を行うことができます。

対象疾患

2024年9月より、外科領域（胃癌・直腸癌・結腸癌）にてロボット支援手術を開始しました。将来的には、他科領域にも拡大していきたいと考えています。

【ロボット支援手術をご希望の方】

当院は地域医療支援病院の指定を受けており、原則としてかかりつけ医からの「紹介状」が必要です。まずは、かかりつけ医へご相談ください。

【患者さんを紹介したい医療機関の方】

診療情報提供書ならびに紹介患者予約申込書をFAXにて送付ください。
送付先：地域医療連携センター FAX 0800-7000-070

増改築工事を実施しています

現在、診療機能の拡充および一部部署移転のため、長期間にわたり院内各所で工事を行っています。ご来院の皆様におかれましてはご迷惑をおかけしますが、ご了承いただきますようお願いいたします。

工事日程

2024年10月26日～2026年3月31日（予定）

時間帯

8時30分～17時30分
※原則として火曜日・水曜日は工事を行いません。
※土曜日・日曜日につきましては、特に騒音が大きくなることが予想されます。

新任医師のご紹介

牛原（うしはら） 夏海（なつみ） 脳神経外科（1/6～）

よろしくお願いいたします!

マイナ保険証 をご利用ください

2024年12月2日から健康保険証の新規発行が終了し、健康保険証を利用登録したマイナンバーカードにて受診いただく仕組みに移行されました。
当院でもマイナンバーカードによる確認を行っております。ご理解とご協力をお願いいたします。

マイナ保険証のメリットは?

患者さんの同意に基づき、他の医療機関で処方された薬や健診結果の情報がスムーズに共有されます。初めて受診される医療機関や薬局でもすぐに内容が確認ができ、よりよい医療をお受けいただけます。

マイナ保険証の利用方法

医療機関・薬局の顔認証付きカードリーダーやマイナポータル、コンビニエンスストアから登録可能です。詳しくは、厚生労働省ホームページをご確認ください。

より安心安全な医療の提供のため、
「マイナ保険証」の利用に
ご協力をお願いいたします。

はばたき
2025冬号 vol.182

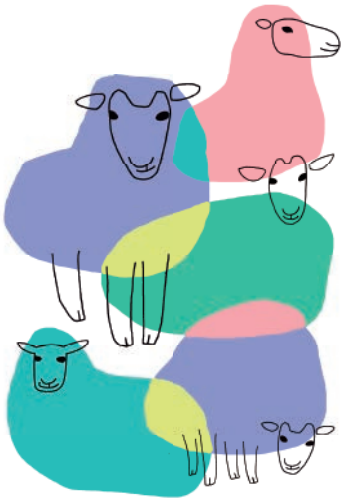
社会医療法人財団白十字会
佐世保中央病院　〒857-1195長崎県佐世保市大和町15番地　TEL 0956-33-7151　FAX 0956-33-8557　編集・発行：佐世保中央病院広報委員会
◎広報誌に関するご連絡先
E-mail sch-kouhou@hakujyujikai.or.jp　ホームページ https://hakujyujikai.or.jp/chuo/

COVER ART

表現者　taisuke

長崎生まれ、横浜育ち。幼少の頃より、身の回りのものや自分の想像を描くのが好きで、美術好きの両親の影響もあり、絵に興味を持つようになる。その後、自然と絵やものづくりの世界を目指すようになり、大学卒業後はデザイナーの道に進む。現在はミナトマチファクトリーに所属し、商品デザインを担当している。

表紙を飾る作品は、佐世保地区障がい者就労支援協議会加盟事業所に通われる利用者の方々から応募いただいたものです。応募作品26点は全て、当院1階の売店前に展示しております。是非ご覧ください。



作品名：ひつじ会議

INFORMATION

外来受診をご希望の方へ

すべて時間帯予約制となっておりますので、お電話にてご予約ください。初めて受診される方は、原則としてかかりつけ医療機関からの紹介状が必要です。紹介状が無い場合、通常の診療費に加えて初診時選定療養費7,700円（税込）をご負担いただきますので、ご了承ください。

紹介状がある方
0120-33-8293（地域医療連携センター）

再診/紹介状のない方
0800-7000-888（コールセンター）

※土日祝は休日診療体制です。
※救急部は24時間体制です。
※医師の都合により休診となる場合があります。

Instagram

インスタはじめました。
フォローよろしくお願いします！

就労支援相談会のご案内

がん・肝炎・糖尿病など、長期療養が必要な方を対象に開催しています。ご希望の方はお気軽にご連絡ください。

開催日　毎月第1水曜日10:00～14:00
内　容　治療と仕事の両立について
体調に合わせた職業紹介制度のご案内など
お問合せ　がん支援相談センター 0956-33-7151

健診をご希望の方へ

すべて予約制となっております。窓口へお越しいただくか、電話またはホームページよりご予約ください。

ご予約・お問合せ
予防医療センター
0956-33-5335　fax0956-33-5336
sch-kenkoh@hakujyujikai.or.jp
受付時間
平日9:00～12:00／13:00～16:00

ホームページはこちら

voice　「はばたき」のご感想やご意見などをお聞かせください。

archive　過去の「はばたき」はホームページよりご覧いただけます。

STAFF

［取材・文］梅本 真実
食いしん坊・暴れん坊姉妹の母。元新聞記者で現在はフリーランス。

［写　真］中村 友香 Cafuné
フリーカメラマン。さりげなくもかけがえのない瞬間を逃さない。

［デザイン］ASHITAKA DESIGN
佐世保を拠点にデザインの可能性を探求・挑戦するクリエイター。

［印　刷］オムロプリント
心揺さぶるものづくりで人と人を繋げる。日々新たな価値創造に挑み続ける。

［協　力］佐世保地区障がい者就労支援協議会
「福祉が育つ街づくり」をモットーに誰もが住みやすい街づくりを目指す。

患者さんの同意のもと取材しております。本誌掲載の写真・図版・記事などの無断複写・転載を禁じます。