

健樹園通信

第71号
令和7年
3月発行



関節が痛いんです。どうしよう。

社会医療法人延山会

苫小牧澄川病院 院長 市川 健司



私が、今まで携わってきた、リウマチ・膠原病診療に関連して、関節の痛みについて簡単に解説したいと思います。関節の痛みは、湿布や安静で改善することも多いですが、長引く場合、症状が強い場合は日常生活にさまざまな支障を来し治療が必要になってきます。このとき、整形外科を受診するべきか、リウマチ・膠原病内科にかかるべきか迷われる方も少なくありません。関節痛の原因により治療法は異なってくるため適切な診療科にかかることが、適切な治療への早道になります。

関節痛の原因としてさまざまなものがあります。例えば、整形外科で治療されることが多い、使い過ぎや、ひねったり・無理に動かしたりして、筋肉や、腱、靭帯、骨を損傷するといった外傷による関節障害や、加齢や使い過ぎが関連していると考えられている変形性関節症、関節に細菌がついて炎症を起こす感染性関節炎。整形外科でも内科やリウマチ・膠原病科でも診療する痛風や偽痛風のような結晶性関節炎、変形性関節炎、関節リウマチ。関節以外の内臓の障害を伴った関節リウマチをはじめとする膠原病とその仲間の病気の症状の一つとしてみられる関節炎は、リウマチ・膠原病科で診療することが多いです。

一つの関節が痛くなった場合は、外傷性の関節の障害や、変形性関節症、感染性関節炎が多く、整形外科で診療されることが多いです。安静や、リハビリテーションといった保存的な治療を選択されることもありますが、手術や薬物による治療を提案されることもあります。

複数の関節が痛くなったり、関節の痛み以外に、さまざまな症状を伴っている場合、例えば、発熱や、関節以外の場所の赤い発疹、手足のしびれや動きが悪くなるといった神経障害、むくみ、視力障害や眼の痛み、繰り返したり、治りにくい口内炎・口腔内潰瘍といったさまざまな症状が、関節痛と前後して出てくるときには、関節リウマチをはじめとする膠原病やその仲間の病気も疑う必要が出てきます。関節の痛みの原因を明らかにして適切な治療を行っていく必要があります。また、病気によっては、関節以外の部位、内臓にも障害が起こることがあり、これらも治療していく必要があることがあります。

関節リウマチでは、治療を行わないと、関節炎により関節の破壊が進行し、関節の機能が低下して元に戻らなくなることがあります。その治療は、適切な抗リウマチ薬や、リハビリテーション、手術療法を併用し、関節炎を抑え関節の機能を維持し、以前と変わらない日常生活をより長く送れるようすることを目標にします。結晶性関節炎では、消炎鎮痛薬にて関節炎を抑えることが行われます。痛風では、関節炎が落ち着いたら、痛風の原因となる血液中の尿酸の濃度を抑える治療を継続的に行っていく必要があります。偽痛風では、関節炎による関節の痛みの他に、高い熱が出ることもあり、これも消炎鎮痛剤で抑えられることが多いです。

このように関節痛の治療は、原因により多岐にわたり、必要な診察・検査を行い、原因を診断し、適切な治療を行うことが重要です。複数の関節の痛みが長引くときや、関節痛以外の症状が一緒に出てきたときには内科、リウマチ・膠原病科を受診することも考えてください。

入所行事



新年会

1月7日(火)、正月飾りが飾られた中、北尾施設長からの「あけましておめでとうございます」の挨拶で新年会がスタートしました。今年一年の皆様の御健康と御多幸を祈念し、男性職員2名が汗だくで獅子舞を披露しました。また、希望された利用者様の頭を噛んで、今年1年の無病息災をお祈りさせていただきました。

2月3日(月)、毎年恒例の節分の豆まきが行われました。赤鬼・青鬼に扮した職員を、利用者様の年男・年女を中心に、『皆様が健康で幸せに過ごせますようにい〜。鬼は外・福は内』と言いながら威勢よく豆をまきました。皆様、今年も無事に鬼退治をし、厄払いが出来たようです。

節分



喫茶の日



前回好評だった、あのお店!!
いつもの制服じゃない、ちょっとアメリカンチックな出で立ちの職員にビックリしながら、案内された1日だけの喫茶店。2月19日(水)、数種類の飲み物(珈琲&紅茶・ジュース&ほうじ茶)とミルクプリンモンブランのせ&ミニロールケーキセット又はリンゴ風味の練りきりに舌鼓。いつもと違うデザートに利用者様のぽっぺたが落ちそうな位に満面の笑顔がみられていました。

3月3日(月)ひな祭りが開催されました。3人官女が優雅に音楽に合わせて歌と舞いを披露してくれました。利用者様には、綿あめが配られ甘〜い楽しいひと時を過ごして頂きました。『今年の桜の花はいつ咲くのかなあ〜』と春を待ち遠しく感じている声も聞かれました。



ひな祭り



100歳祝



2月に2名の方が百歳を迎えられました。ご本人・ご家族様に、施設長よりお祝いの言葉、お花を贈呈後、ゆっくり過ごしていただきました。ご家族様が持参された好物をたくさん召し上がり、お二人とも笑顔でとても嬉しそうでした。



クリスマス会

通所行事



12月17日から4日間、ボランティアの方を招いて、クリスマス演奏会を開催。17日は二胡、18日はピアノ&ギター、19日はピアノ&サックス、20日はピアノと、それぞれの素敵な音色を聴きながら楽しい時間を過ごしていただきました。午後のおやつには、ケーキとシャンメリーやコーヒー等を提供。サンタやトナカイに扮した職員との記念撮影にも皆様笑顔いっぱい、楽しく美味しいクリスマスの雰囲気堪能していただきました。



1月6日(月)新年会を行いました。職員2名による獅子舞が、皆様の無病息災を祈願しながら登場。北尾施設長をはじめ職員一同で、今年も皆様に元気で通所していただけることを願い、新年のご挨拶とさせていただきます。最後は、厄除けの思いも込め、獅子舞と一緒に記念撮影を行いました。

新年会



節分



2月3日(月)節分行事が行われ寸劇が披露されました。職員が赤鬼・青鬼・蛇・村人に扮して現れると笑い歓声で大変盛り上がり皆様に喜んで頂きました。寸劇の後に皆さんと記念写真を撮影しました。

ひな祭り

3月3日(月)ひな祭りを開催。お雛様・お内裏様が「うれしいひなまつり」の曲に合わせて踊りを披露。十二単衣姿のお雛様に魅了されつつ、お内裏様の冠がツルっと落ちてしまうハプニングもあり、笑いがいっぱいの「たのしいひなまつり」となりました。



寄贈のお礼



苫小牧ライオンズクラブや澄川楽生会の皆様、その他個人や関係者の方々から、タオルやウエス・オムツ等々、沢山の寄贈をいただいております。利用者様他、色々な場面で使用させていただいております。いつも気にかけていただき、ありがとうございます。

簡単ホームエクササイズ

首回りのストレッチで肩こり改善

○肩こりの原因

- ・長時間の同一姿勢
- ・ストレスの蓄積
- ・睡眠不足
- など

原因の多くは上記による脳の誤作動や心理的要因によって引き起こされています。

○肩こりの対処法

- ・睡眠の質の改善
- ・セルフ指圧マッサージ
- ・ストレッチ
- ・運動
- など

○具体的なストレッチの方法

1. 首回し運動 左右5回

①椅子に腰かけ背筋を伸ばし、深呼吸をして肩の力を抜きます

②ゆっくりと顎を胸に引き寄せ、首の後ろを頭の重みで伸ばしていきます。

③鼻で呼吸を続けながら、顎で鎖骨をなでるつもりでゆっくり大きく回しましょう。



2. 肩回し運動 10回

①椅子に腰かけ背筋を伸ばし両手の指先を左右それぞれの肩につけます。

②肘で大きな円を描くように前回し、後ろ回しをそれぞれ行う。

注意とポイント！

深い呼吸をしながらゆっくりと大きく動かす筋肉がさらにほぐれやすくなります。

一度にたくさん行うよりも、習慣的に行うことが大切です



お願い



健康保険証（後期高齢者医療・国民健康保険）に関する諸手続きが、昨年末より変更になっています。マイナンバーカードの保有、または資格確認書の発行申請が必要となりますので、早目にご準備ください。詳細は、各市町村の窓口にご確認ください。

広報委員のつぶやき

自然災害が後を絶たない近年、皆様は防災グッズを用意されていますか？私事ですが、用意はしていましたが全てが消費・賞味期限切れでした。今一度ご自身のグッズや貴重品の確認をお勧めします（H）



発行
社会医療法人 延山会
老人保健施設 苫小牧健樹園 広報委員会
苫小牧市澄川町7丁目9番18号
TEL 0144-67-3111