

けんこうさろん

K E N K O S A L O N

医療と病院の最新情報をわかりやすくお伝えし、すこやかライフをサポートします。

NO. 229 | 2024
WINTER

東海大学医学部附属病院 広報誌

特集

治療薬の進歩により、症状を抑え続けることが可能に
関節リウマチ治療の現在地

ズームアップけんこう

妊娠高血圧
症候群

スポーツ外来の
可能性

お仕事拝見
鍼灸師



治療薬の進歩により、症状を抑え続けることが可能に 関節リウマチ治療の現在地

関節に炎症がおこり、骨や軟骨が破壊される関節リウマチ。「不治の病」と思われがちですが、早期に発見し適切な治療を行うことで、進行を抑えながら健康な人と同じ生活を送ることが可能です。近年、新薬の開発が進み、治療薬の選択肢も広がっています。



イラスト／小野塚 綾子

免疫の異常により 関節が破壊される病気

関節リウマチは膠原病^{こうげん}の一種で、本来細菌やウイルスから身を守るために働く免疫に何らかの異常がおこり、自分自身の関節を攻撃してしまう自己免疫疾患の1つです。発症のきっかけは、体質的にかかりやすい人に、ウイルス感染や妊娠・出産、喫煙など、外的要因が影響していると考えられていますが、詳しくはわかっていません。

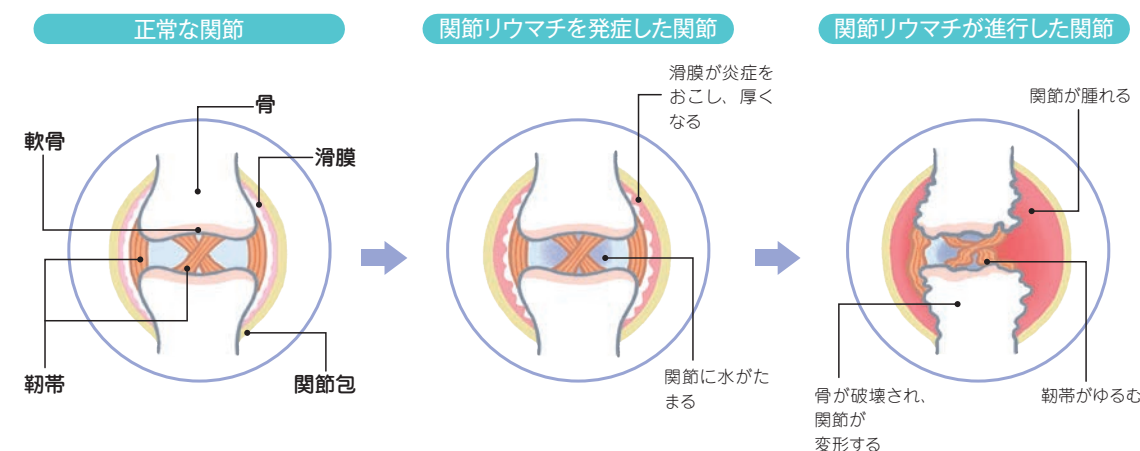
関節リウマチは免疫によって関節が破壊される病気です。発症すると免疫が関節の周りに

監修



東海大学医学部付属
八王子病院
リウマチ内科 講師・医長
佐々木 則子 先生

「今や関節リウマチはコントロール可能な病気です。適切な診療を受ければ関節が壊れる前に進行を抑えられ、健やかな日常を送ることができます」



ある滑膜^{かつまく}を攻撃し、滑膜が炎症をおこします。炎症をおこした滑膜は厚くなり、関節液が増えて関節内にたまり、腫れあがります。放置していると、最終的に滑膜を越えて骨が破壊され、関節の機能が低下して動かせる範囲が狭くなります。さらに、軟骨がなくなると動かせなくなり、日常生活に支障をきたします。また関節以外にも、肺や腎臓、皮下組織などの全身性炎症による臓器障害がおこることもあります。関節リウマチは腫れ方に特徴があり、体の左右対称に症状が現れやすいです。好発部位は左右同じ指の第2関節、手首や足首の関節などです。

「関節の腫れをひきおこす疾患は、関節リウマチ以外にも痛風や偽痛風、変形性関節症などがありますが、関節リウマチとは腫れやすい部位や関節の腫れ方、触った感触に違いがあります。関節リウマチの診断は、問

診や血液検査、画像検査などによって行われます。他の病気との鑑別のためにも関節の痛みや腫れが続く場合は、専門医の診察を受けてみるのが大切です」(佐々木先生)

治療薬の進歩により、症状を抑えつつ 日常生活を送ることが可能に

関節リウマチの治療は薬剤が中心になります。かつて関節リウマチには効果的な薬がなく、鎮痛剤で関節の痛みを抑えたり、ステロイドで炎症を抑えたりする対症療法しかありませんでした。しかし、1999年にメトトレキサートという免疫抑制作用のある抗リウマチ薬が国内で承認され、関節の破壊を抑えることができるようになりました。メトトレキサートは免疫抑制作用と抗炎症作用をもち、比較的安価なため世界中でよく使用されている抗リウマチ薬です。体内で細胞増殖に

■関節リウマチと、症状が似ている病気との比較

病名	症状がおこりやすい部位	触った感触	症状の進行
関節リウマチ	一般的には手足の指の付け根や第2関節など、細かい関節に症状が出る人が多い。左右対称に腫れるのが特徴	水分がたまっているので柔らかい	ゆっくりと進行し、発症する
痛風	末端の関節から腫れることが多く、特に足の親指によく症状が見られる	水分がたまっているので柔らかい	急激に進行し、突然発症する
偽痛風	膝や肩など、大きな関節に症状が生じることが多い	水分がたまっているので柔らかい	急激に進行し、突然発症する
変形性関節症	手の指の関節や足の親指、膝や股関節、顎など	骨に触れて硬い	ゆっくりと進行し、発症する

■関節以外におこる関節リウマチの主な症状

間質性肺炎	咳や息切れがおこり、症状が進行すると呼吸不全をひきおこす場合もある
胸膜炎・心膜炎	肺を包む胸膜や心臓を包む心膜に炎症がおこり、胸水や心嚢水がたまって痛みや呼吸困難につながる
上強膜炎・強膜炎	目を覆う強膜や、強膜と結膜の間の組織におこる炎症。症状は白目の充血や目の痛みなど
腎障害	尿たんばくや腎機能障害
リウマトイド結節	後頭部や肘の皮膚の下にしこりが生じる
血管炎	全身の血管のどこかにおこる炎症。皮膚潰瘍や紫斑、発熱や体重減少などの症状が現れる

かかわる葉酸というビタミンの働きを抑え、関節内で炎症をおこすサイトカインという物質を減らすことで痛みや腫れが軽くなります。また、関節リウマチによって骨が攻撃されると初期は骨に小さな穴があきますが、メトトレキサートにはこの穴を修復する働きもあります。

2000 年以降はメトトレキサート以外の抗リウマチ薬も複数登場し、薬の選択肢が格段に増えました。また、2003 年には関節の破壊を防ぐだけでなく、破壊された関節の修復も可能な生物学的製剤が認可されました。さらに、2013 年には生物学的製剤と同等の即効性がある内服薬である JAK 阻害薬

という治療薬も登場しました。

「現在、関節リウマチ治療のガイドラインにおいて第一選択薬となっているのが、メトトレキサートです。そこで効果がない、あるいは副作用の問題で服用できないという場合は、他の抗リウマチ薬や生物学的製剤、JAK 阻害薬を検討していくことになります。生物学的製剤と JAK 阻害薬は高価な薬ですが、メトトレキサートををはじめとする抗リウマチ薬よりも効き目が強力で、早期治療に向いています。効果と副作用を見ながら、薬の変更や追加などを行います。効果は人それぞれですので、患者さん一人ひとりに適した治療薬を選択することが重要です。患者さんの希望によっては、経済的な負担は大きくなりますが、早期治療を目指すために抗リウマチ剤と生物学的製剤や JAK 阻害薬を併用することもあります。関節リウマチの治療でよりよい結果を目指すためには、患者さんとよく話し合いながら進めていくことが大切だと考えています」(佐々木先生)

適切な治療で
妊娠・出産も可能

日本における関節リウマチの患者数は人口の 0.6 ～ 1.0% にあたり、60 万～100 万人と推定されています。このことから、決して珍しい病気ではないことがわかります。男女

の比率は 1 対 3 ほどで、女性に多いのが特徴です。関節リウマチは発症すると一生の付き合いになりますが、今は薬で症状を抑えつつ、症状が安定すれば薬の服用を一時中断することもできるようになっています。しかし、まだまだ病気について正しく理解されていないのが現状です。

「妊娠・出産を希望する患者さんの中には、遺伝するのではと心配されたり、病気のせいで妊娠・出産を諦めなければならないと思っていたりする方もいらっしゃいます。関節リウマチは遺伝しませんし、今は妊娠中でも治療は続けられます。適切な治療を受ければ、妊娠・出産も可能です。ただし、妊娠・出産を希望する患者さんには、胎児に悪影響を及ぼす恐れがあるメトトレキサートは使えないため注意が必要です。妊娠中に使用できる抗リウマチ薬もありますので、妊娠を計画し始めた段階で早めに主治医に相談することが大切です」(佐々木先生)

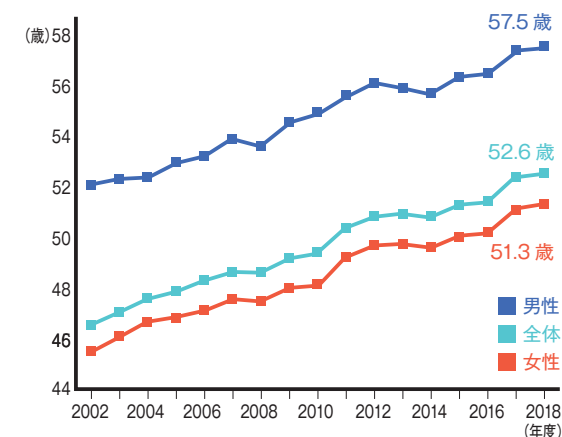
男性の高齢発症も増加傾向
患者さんごとに適切な治療を選択

以前は女性に多かった関節リウマチですが、近年その傾向に変化が見られ、60 歳代以降の高齢発症が男性に増えてきています。関節リウマチは関節の症状以外に間質性肺炎などを合併することが知られていますが、高齢発症の場合、最初に発症するのは関節ではなく肺である場合が多いのも特徴です。

「男性の高齢発症の原因として考えられるのは、喫煙の習慣です。関節リウマチにかかりやすい体質の人に、喫煙の要因が加わると発症しやすくなることが、研究でわかっているからです。肺に違和感があり呼吸器内科を受診したところ、関節リウマチにかかっていることがわかるケースも珍しくありません。最初に発症する場所が関節ではなく、肺を

■関節リウマチを発症した患者さんの
平均年齢の推移

関節リウマチはいずれの年齢でも発症するが、2018 年度における平均発症年齢は男性 57.5 歳、女性 51.3 歳だった。

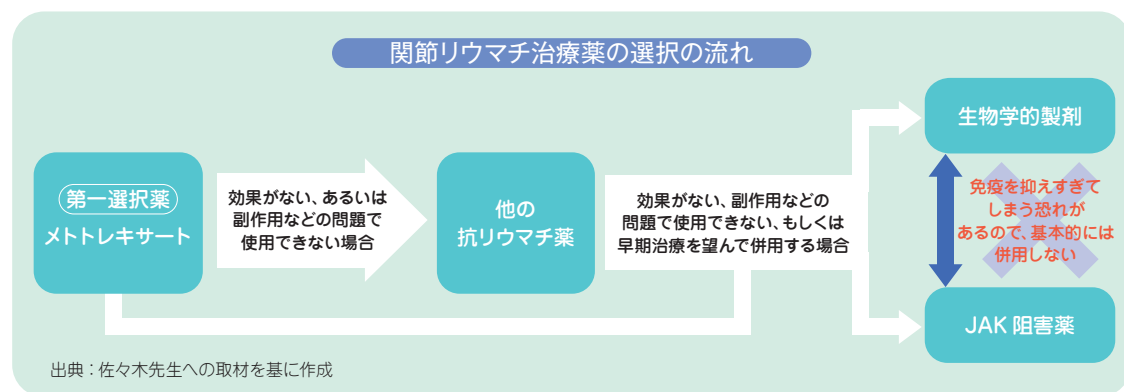


※出典：2002～2018 年に NinJa (National Database of Rheumatic Diseases in Japan) に登録されたリウマチ患者データより作成

支える間質と呼ばれる部位に炎症がおこる間質性肺炎の場合は、肺先行型の関節リウマチと呼んでいます」(佐々木先生)

高齢発症の場合は別の病気を併発していて使用できる薬剤が限られることに加え、治療で免疫を抑制すると別の病気にかかる可能性が高くなるため注意が必要です。

「第一選択薬となるメトトレキサートは、腎臓の機能が弱っていると副作用が強くおこる恐れがある上に、肝障害をひきおこす副作用の可能性もあって、高齢発症の場合は使いにくいことがあります。妊娠・出産を希望する患者さんの場合も同様ですが、現在はさまざまな薬剤があるため、1 つの薬に副作用があっても別の薬に変更して治療がうまくいくケースもあります。関節リウマチは患者さんごとに適切な治療法を選ぶことが重要です。患者さんには、早期発見・早期治療で健康な人と変わらない生活を送ることができることを知っていただきたいですね」(佐々木先生)





ズームアップけんこう

[妊娠高血圧症候群]

妊娠中、特に気をつけたいのが妊娠高血圧症候群です。
妊娠中に高血圧を発症する病気で、かつては妊娠中毒症と呼ばれていました。
妊婦さんの5～10%、約20人に1人程度の割合でおこるとされ、高血圧以外にもさまざまな症状をひきおこします。
早期発見・早期治療のために、病気への理解を深めましょう。

尿検査の結果も見てみましょう



イラスト/やまだ やすこ

あれ!?
こんなに血圧
高かったかしら?

妊娠中に高血圧を発症する 妊娠高血圧症候群の4つの分類

かつて妊娠中に高血圧、たんぱく尿、浮腫のうちどれか1つ以上の症状がおこることを、妊娠中毒症と呼んでいました。妊娠した赤ちゃんが原因だと考えられていたことからこの呼び方だったのですが、これらの症状の主な原因が妊娠中のお母さんの高血圧であることがわかったため、今では妊娠20週から分娩後12週までの間に高血圧を発症すると「妊娠高血圧症候群」と診断されるように病気の定義が変わりました。病名は変わりましたが、症状が悪化すると妊娠中のお母さん、赤ちゃんの両方の生命を脅かす事態を招きかねないことには変わりありません。

その後、世界基準に近づけるために再度定義が見直され、現在では高血圧に加えて、たんぱく尿、肝臓や腎臓など全身の臓器障害の有無によって、4タイプに分類されています。妊娠20週以降に初めて高血圧を発症し、高血圧以外の症状がない「妊娠高血圧症」、妊娠高血圧症に加えてたんぱく尿が全身の臓器障害のいずれか、もしくは両方の症状がある「妊娠高血圧腎症」、妊娠前から妊娠20週までに発症したたんぱく尿のみの腎疾患に、妊娠20週以降高血圧を合併するなどの「加重型妊娠高血圧腎症」、妊娠前から妊娠20週までに

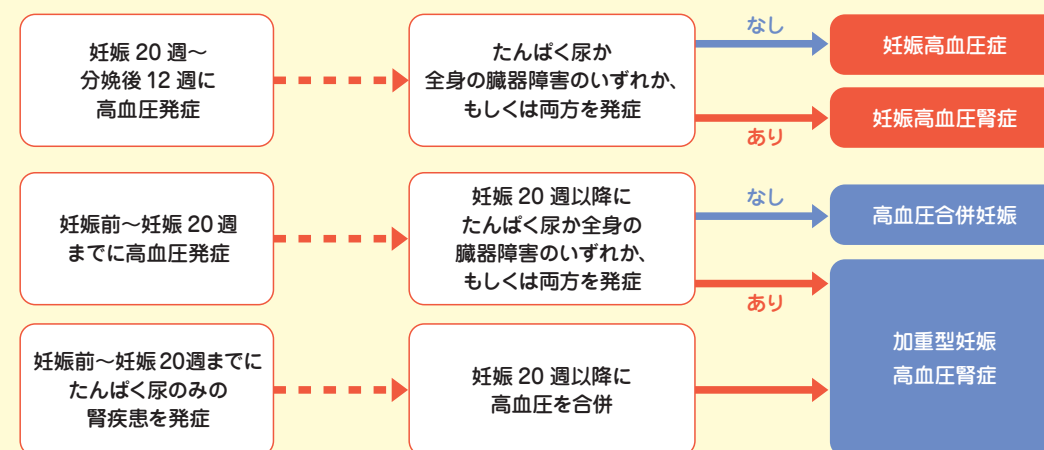
監修



東海大学医学部付属病院
産婦人科 講師
三塚 加奈子 先生

「妊娠高血圧症候群は、早期発見・早期治療と適切な管理が大切です。大学病院での受診はハードルが高く感じるかもしれませんが、患者さんに寄り添った、よりよい医療を提供できればと考えています」

妊娠高血圧症候群4タイプの分類



出典：東海大学医学部付属病院の資料を基に作成

高血圧を発症し、加重型妊娠高血圧腎症を発症していない「高血圧合併妊娠」の4タイプです。

自覚症状が少ない病気ではありますが、高血圧以外では頭痛や原因不明の上腹部の痛み、重度の浮腫、急激な体重の増加、目がチカチカするなどの症状が現れる場合があります。

「胎盤ができるときには通常、母体からの血流を増やすために血管を拡張する作用が働きますが、妊娠高血圧症候群の患者さんはこの作用がうまく働かず、胎盤の血液循環が悪い状態になります。すると、胎盤に十分な血液が送り込まれず、胎児に酸素や栄養が届かなくなってしまう。胎児が成長するために、母体の血圧を上げる作用が働き、妊娠高血圧症候群につながるという仕組みですね。ただ、これがすべてとは言えず、原因は今も研究中です」(三塚先生)

重症化して合併症をおこすと 母子の生命に危険が及ぶことも

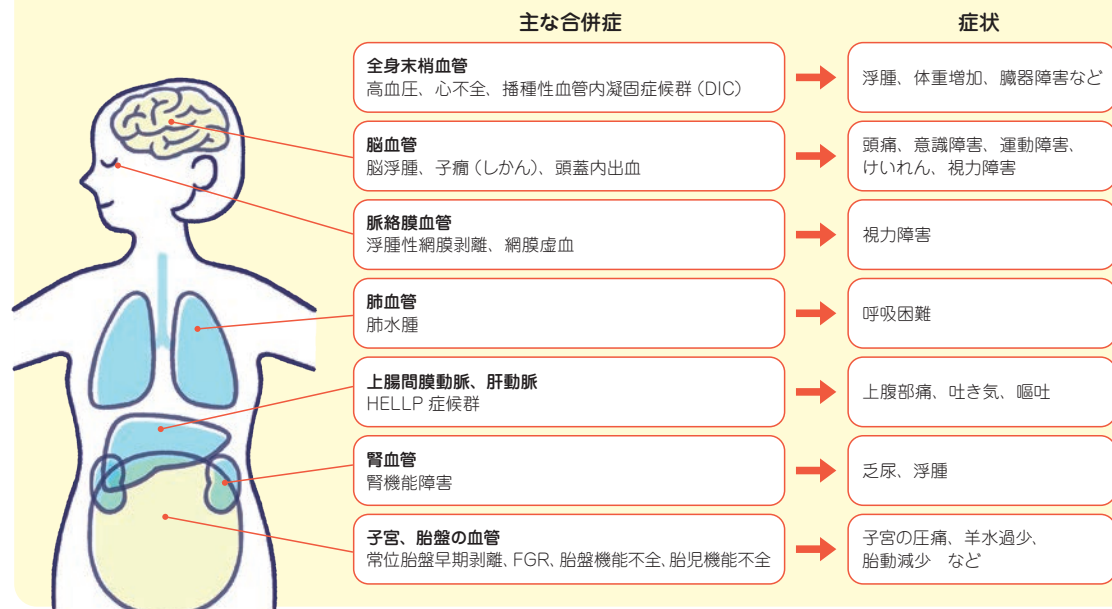
高血圧は、収縮期血圧が140mmHg以上または拡張期血圧が90mmHg以上とされています。これは妊娠高血圧症候群において

も同様です。前述の通り自覚症状が少ないとされる妊娠高血圧症候群ですが、時に頭痛やひどい浮腫などが現れることがあります。妊婦健診の血圧測定や尿検査で、高血圧やたんぱく尿を指摘されて見つかるケースがほとんどです。

収縮期血圧が160mmHg以上または拡張期血圧が110mmHg以上の場合、もしくは臓器障害がある場合は重症と診断されます。重症化が進むと、お母さんの体には、肝臓や腎臓の機能障害、子癇と呼ばれるけいれん発作、脳血管障害、赤ちゃんが生まれる前に胎盤が子宮から剥がれる常位胎盤早期剥離など、全身にわたってさまざまな合併症がおこります。さらに赤ちゃんの発育が悪くなる胎児発育不全や急に状態が悪くなる胎児機能不全などが生じ、場合によっては赤ちゃんの生命が危なくなることもあります。

かかりやすい人の特徴としては、大きく分けて2つあり、1つは年齢や体重、遺伝的なものや持病などその人が元々持っているリスク因子が影響して発症する場合。もう1つが、妊娠自体が影響して発症する場合です。

妊娠高血圧症候群の主な合併症と症状



出典：東海大学医学部付属病院の資料を基に作成

治療は安全を担保しながら 血圧をコントロール

妊娠高血圧症候群は、原因だけではなくその治療法についても、まだはっきりしていないのが現状です。

発症した場合はまず安静が基本です。重症の場合や妊娠高血圧腎症は原則として入院になります。塩分量を調節（8～9g 程度）した食事療法で血圧を管理しながら、場合によっては降圧薬も使用します。

「母体の血圧を上げることで胎盤の血流を維持しているため、急激に下げってしまうと今度は胎盤の血流が悪化し、胎児の健康状態が悪化することがあります。母体と胎児の双方の安全のバランスを見極めながら、血圧をコントロールする必要があります。また、降圧薬の中には、胎児に悪影響が出るため、妊娠中の使用を控えなければならないものもあります。妊娠してから内服を継続してし

まうことを防ぐためにも、高血圧で妊娠を希望する場合は、妊娠の前段階で主治医とよく相談することが必要です」（三塚先生）

妊娠高血圧症候群は、合併症がおきていない場合は胎盤が体の外に出る分娩後から12 週までに、多くの患者さんが回復に向かっているのも特徴です。

「治療のためには早期の出産が有効なのは確かです。しかし、例えば妊娠 25 週前後の、胎児がまだ 1000g にも満たないような段階で出産を選ぶことは難しいので、母体の状態と胎児の発育状態を慎重に見守りながら、新生児科などとも連携して分娩の時期を判断していく必要があります」（三塚先生）

妊娠前から気をつけることで 発症リスクの低減が可能

原因や治療同様、予防についてもまだ研究中の段階ですが、妊娠前から発症リスクを減らすためにできることがあります。

「妊婦さんが妊娠前からご自身の体質と向き合い、体重や血圧をコントロールするなどしてリスクを減らしておくことは必要です。妊娠前から健康について考え、体を整えるプレコンセプションケアの1つですね。加えて、自覚症状が出にくいので妊婦健診をきちんと定期的に受けることも重要です。血圧測定が早期発見につながるため、リスクが高い人には、自宅で血圧を測ってもらうこともあります。妊娠高血圧腎症になると妊娠の継続が難しくなる場合があるため、早期発見・早期治療が大切です。適切な指導と管理が、結果として母体と胎児の予後の改善につながります」（三塚先生）

東海大学医学部付属病院には、24 時間

365 日ハイリスク母児の周産期医療を担う総合周産期母子医療センターがあり、MFICU や NICU などの集中治療室を備えています。産婦人科ではこの施設をはじめ、他科と密接に連携して診察を行い、妊娠高血圧症候群以外にもさまざまなハイリスクの妊娠・分娩に対し、高度医療を提供しています。

「妊娠高血圧症候群を発症した患者さんは、出産後も高血圧を発症するリスクがあり注意が必要です。妊娠・出産が終わっても人生は続きます。年に1度は健康診断を受け、自宅での血圧測定を取り入れるとよいでしょう。当院はリスクを伴った分娩以外の正常分娩も受け入れていますので、気になることがあれば気軽にご相談ください」（三塚先生）

■プレコンセプションケアと 高血圧について

妊娠・受胎のことを医学用語でコンセプションと呼ぶことから、妊娠に備えて心身を整えるため、女性やカップルが自身の生活や健康と向き合うことを「プレコンセプションケア」といいます。高血圧と診断されている場合は妊娠しづらい傾向があるほか、早産や未熟児、加重型妊娠高血圧腎症や妊娠糖尿病、常位胎盤早期剥離などへのリスクが高まります。妊娠を考える前から生活習慣を見直して健康的な生活の心がけましょう。

■かかりやすい人のチェックリスト

●妊娠前からの体質によるもの

- ☐ 40 歳以上、または 15 歳以下
- ☐ BMI の数値が 25 以上
- ☐ 家族に高血圧または糖尿病の人がいる
- ☐ 持病がある
（高血圧、糖尿病、膠原病、腎疾患など）

●妊娠自体が影響するもの

- ☐ 初産
- ☐ 多胎妊娠（双子など）
- ☐ 前回の妊娠から今回の妊娠までの間が 5 年以上
- ☐ 以前に妊娠高血圧症候群を発症している

正確な処方せん調剤・適切な指導

栄養士による各種疾患に対する食事のアドバイスや
治療食（減塩・無塩・カロリー調整・低蛋白食品など）の相談販売

望星薬局

■本社 伊勢原市桜台 2-1-28

tel. 0463-91-4193
fax. 0463-91-8966



あなたの未来を照らす

望星薬局
BOHSEI PHARMACY

- | | | |
|-----------------------|-------------------------|-----------------------|
| ■望星薬局 0463-94-4193 | ■望星旭薬局 0463-34-9311 | ■望星代々木薬局 03-3370-1301 |
| ■望星本町薬局 0463-92-1193 | ■望星おおね薬局 0463-76-4193 | ■望星築地薬局 03-3541-1193 |
| ■望星本厚木薬局 046-222-4193 | ■望星泰野薬局 0463-85-1193 | ■望星北浦和薬局 048-822-9381 |
| ■望星大磯薬局 0463-71-9341 | ■望星横浜みどり薬局 045-989-4193 | ■望星西新井薬局 03-5691-1193 |
| ■望星平塚薬局 0463-33-1193 | ■望星鶴見薬局 045-570-4193 | |

選手の診療を通し健康寿命延伸に貢献する スポーツ外来の可能性

東海大学医学部附属病院の5つの診療科に、2024年度からスポーツ外来が設けられました。整形外科・循環器内科・メンタルヘルス科・産婦人科・総合内科の5つの診療科に加え、リハビリテーション技術科・栄養科・薬剤科の協力のもとに、競技に取り組む選手たちへのケアを進めています。ケア内容やスポーツ外来が今後目指す姿を紹介します。

健康寿命の延伸を目指し スポーツ外来を新設

東海大学は2000人以上の学生アスリートが所属する、スポーツが盛んな大学です。東海大学医学部附属病院では約2年前から選手へのケア強化のため、週に1度程度湘南キャンパスへ出向いて問診を続けてきました。そして、その動きをさらに本格化させようと2024年度に開設されたのが、スポーツ外来です。整形外科・循環器内科・メンタルヘルス科・産婦人科・総合内科の5つの診療科に開設され、競技に取り組む選手やスポーツを楽しむ患者さんの治療を行うほか、将来的にはスポーツ活動を通して人々の健康を支える役割も担っています。

「スポーツを通じて筋肉や骨が鍛えられることで転倒しにくくなり、寝たきりの人を減らすことができます。スポーツ医療のノウハウを蓄積することで、健康寿命の延伸にまで

結び付けていくのが、スポーツ外来の進むべき道だと考えています」(渡辺先生)

整形外科など5つの診療科と サポートスタッフが診療

大きな可能性を秘めた東海大学医学部附属病院のスポーツ外来ですが、1人の患者さんに対し、設置された5つの診療科が連携し、さらに必要に応じてリハビリテーション技術科や栄養科、薬剤科のサポートスタッフがかかわることで、包括的な治療を実施することを目指している点が特徴です。

選手が抱える悩みはスポーツ時の骨折や脱臼といった外傷から、精神面の悩みや女性特有の悩みまでさまざま。時には複数の悩みが絡み合うため、1人の専門医だけでなく、複数の専門医が連携を取り合いながら診療に当たっています。その中でも中心的な役割を果たすのが、スポーツにはつきものの骨折、脱臼、筋断裂といった疾患を診察する



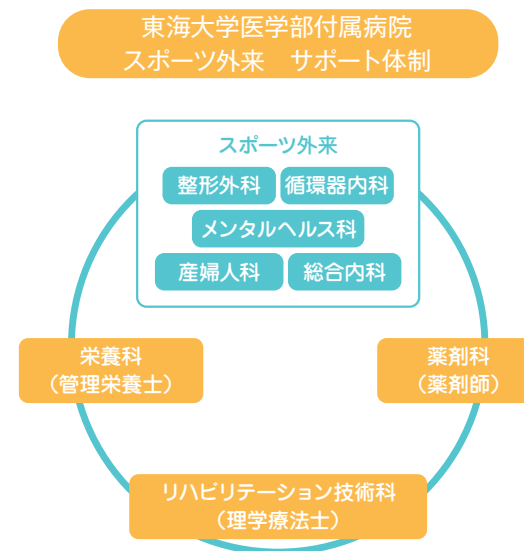
東海大学医学部附属病院
病院長 整形外科 教授
渡辺 雅彦 先生

「適切な運動は、筋肉や骨、内臓にもプラスに働き、精神的なストレスも解消されます。ぜひスポーツを楽しんでいただいて、不具合があった時はスポーツ外来にお願いします」



東海大学医学部附属病院
整形外科 教授
酒井 大輔 先生

「当院のスポーツ外来では、まず私たち整形外科が窓口となって患者さんを診察いたします。その中で見つかった問題に応じて、各診療科に相談・紹介を行っています」



整形外科です。

「なぜスポーツ外来が必要なのかというと、通常の疾患とは診療に対するアプローチが異なるからです。スポーツによる疾患は、原因が過度な運動なのか運動のやり方なのか理解した上で、競技への復帰の時期や道筋などを考慮しながら診療することが求められるのです」(酒井先生)

診療ガイドラインにのっとった診療を行う一般的な診療と比べ、スポーツ外来の診療は大きく異なります。実はここに、東海大学医学部附属病院がスポーツ外来に取り組む大きな意義があります。

「東海大学に所属する多くの選手のさまざまな悩みに対応しているので症例数が多く、豊富な治療経験が蓄積されます。それは、当院がスポーツ医学を発展させ、選手個々に合わせた正確な診療計画をオーダーメイドで立てていくのにあたって有利な環境となります」(酒井先生)

利点はそれだけではありません。スポーツ医学では、診療と同等以上に予防が重要視されています。予防のためには、選手を対象としたスポーツ健診の実施が鍵となります

COLUMN 01

関節を柔軟に保つために、 ぜひストレッチを

整形外科 酒井 大輔 先生

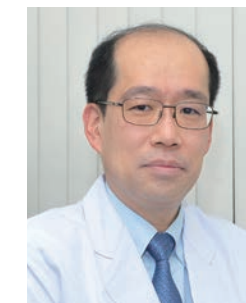
ケガをしない体づくりのために大切な要素の1つが、関節の柔軟性です。関節が硬いと、動かせる範囲が狭くなり、体のバランスが崩れた時に踏みとどまることができず、転倒のリスクが高まります。そこで取り組みたいのが、ストレッチです。前屈や後屈、回旋運動に膝・股関節の屈伸運動などを毎日行うとよいでしょう。「ラジオ体操第1」もおすすめです。本当によくできている体操で、必要なストレッチを手軽に行うことができます。

が、東海大学では全体育会運動部の選手に少なくとも年に1度はスポーツ健診を実施しています。こうしたデータが集約されるのも、東海大学医学部附属病院のスポーツ外来ならではの強みです。

運動による心臓や血管への負担も 循環器内科と連携して対応

循環器内科がスポーツ外来において果たす役割は、スポーツに関連して発生する心臓病や血管病の診断と治療です。選手の心臓は日常的に高い運動負荷にさらされるため、心臓への負担が増加します。最も一般的な疾患は運動に伴う心肥大で、次に問題となるのは運動中に発生する突然死です。

他にも持久系の長距離選手等における貧



東海大学医学部附属病院
副院長 循環器内科 教授
吉岡 公一郎 先生

「問診、血液検査、心電図検査などを行うスポーツ健診も担当しています。選手特有の病気のリスクを感知し、未然に問題を防ぐ予防医学の重要性は今後も高まるでしょう」

心身の健康に直結する睡眠の重要性

メンタルヘルス科 山本 賢司 先生

人は人生の約3分の1を睡眠に費やしており、睡眠は心や体の健康を保つために重要です。しかし、睡眠時間は人それぞれで、日中に眠気が出なければ十分ともいわれています。睡眠は長すぎても短すぎても、さまざまな心身の病気と関係することがわかっています。

良い睡眠のためにはどのようなことに注意をしたらよいのでしょうか？ まず、眠くなってから床に入ることが重要です。眠くなる前から床に入るとますます眠れなくな

ることがあります。就寝前4時間のカフェイン摂取、就寝前1時間の喫煙は避け、軽い読書、音楽、ぬるめの入浴など自分なりのリラックス法を持ちましょう。同じ時刻に起床したり、朝の光を浴びたりするのも有効です。昼寝は午後3時までの20～30分程度にとどめましょう。また、眠りが浅いときは積極的に遅寝・早起きにしてみるとよいでしょう。上記を行っても、睡眠について心配があるようでしたら、専門家に相談してみるのも一案です。

血、屋外スポーツの選手における運動誘発性喘息、高体重を維持する必要がある選手の脂質異常や高尿酸血症など、競技の特性ごとに生じる内科的な問題にも対応しています。

「これらの問題のいくつかはスポーツ選手以外の一般の人々にも無関係ではなく、不整脈による突然死、貧血、運動誘発性喘息などは日常的にスポーツをたしなむ人々にも発症する恐れがあります。循環器内科のスポーツ外来は、運動による健康維持や疾病予防の観点からも、より多くの人に役立つ情報を提供することを目指しています」（吉岡先生）

競技の成績を左右する心の問題もサポート

選手には、さまざまな要因でオーバートレーニング症候群やうつ病、不眠症、不安障害、摂食障害といった症状が現れることがあります。それらの診療を担当するのがメンタルヘルス科です。スポーツ選手の普段の睡眠は競技成績にも直結することがわかっているた

め、一部の選手にはスポーツ健診の際に睡眠についてのチェックを行い、睡眠衛生指導を行うこともあります。

「スポーツでは心の問題が重要な位置を占めていて、選手はケガや競技結果の不振、人間関係などを原因として不眠や不安、抑うつ、食欲の増減などさまざまなメンタルな問題が生じることもあります。そのためサポートが必要なアスリートに対する態勢の構築を進めているところです」（山本先生）

将来の妊娠・出産も視野に入れて女性特有の悩みもケア

女性が競技に参加すると、過度の体への負荷や食事制限などによって、ホルモンバランスの変化から月経不順や無月経をきたすことがあり、将来的な骨密度の変化などへの懸念も生じます。競技生活中的健康問題だけではなく、将来の妊娠・出産や健康寿命にも影響を及ぼさないよう、長期的な視点でのサポートが女性アスリートには不可欠で

脱水予防には、適切な電解質の摂取が大切

整形外科 酒井 大輔 先生

スポーツ時には、多くの汗をかきます。その際に重要になるのが、水分とともに失われる電解質の補給です。電解質とはナトリウムやカリウム、マグネシウムなどのことで、体の機能の維持や調節のために働きます。電解質を一定以上失うと、意識障害や吐き気などにつながります。

運動で汗をかいた後には、体液の浸透圧とほぼ同等のアイソトニック飲料を飲むように心がけるとよいでしょう。市販のスポーツドリンクの多くがアイソトニック飲料ですので、

入手もしやすいです。また、注意していただきたいのがこれからの季節。冬は厚着をするため、知らず知らずに汗をかいていることも。競技に取り組む選手なら失われた成分を細かく把握して補うことが必要ですが、一般的な生活を送る中でスポーツを楽しむ程度なら、汗をかいたらアイソトニック飲料で水分と多少の電解質を補給する、と覚えておくのがよいでしょう。冬場の厚着によって汗をかく程度なら、水を飲んで水分を補給するだけでも十分です。

す。産婦人科では、女性の競技パフォーマンスを上げることのみならず、長期的な健康管理も視野に入れた診療を目指しています。

「競技パフォーマンスに影響を及ぼす月経関連の症状等がある場合には、生活上の工夫についてのカウンセリング、適切な痛みのコントロール、ホルモン製剤を用いた月経コントロールなどを提案しています」（野村先生）

eスポーツ選手の悩みも含めて幅広い相談を受け付ける総合内科

原因がわからない運動時のパフォーマンス低下や息切れ、動悸などの症状が出た際は、喘息、貧血、不整脈などの心疾患、甲状腺疾患などの内科疾患の可能性があります。そんな時に受診できるのが総合内科です。

「メディカルチェックの依頼や、ドーピングに該当する薬剤の内服が必要な選手に対する治療使用特例申請の書類作成、インフルエンザ・新型コロナウイルスなどにかかった場合のドーピング禁止薬剤に配慮した処方

サポートスタッフの役割は？

リハビリテーション技術科 骨折や靱帯・筋肉の損傷などで手術を行った場合、競技復帰までにはリハビリが必要です。その担当が、リハビリテーション技術科の理学療法士です。競技復帰までの時間や過程も考慮しながら、ほかの部位の筋力が落ちないようにストレッチやトレーニングを指導します。

栄養科 患者さんの体組成、トレーニング量、3日間程度の食事記録などから推定エネルギー必要量・糖質・たんぱく質の摂取推奨量などを算出して、栄養摂取についてのアドバイスなどを行っています。

薬剤科 スポーツ競技においては、通常のかぜ薬や花粉症の薬などに含まれる成分も、ドーピング検査における禁止薬物として指定されることがあります。患者さんがうっかり禁止薬物・サプリメントを摂取しないように、的確な医薬品情報の提供に努めています。



東海大学医学部付属病院
メンタルヘルス科(精神科)
教授 山本 賢司 先生

「今後は、選手のメンタルヘルスのために心理教育なども行いたいと思っています。また、精神的な健康のためにスポーツを取り入れるような取り組みも考えたいですね」



東海大学医学部付属病院
産婦人科 教授
野村 弘行 先生

「女性特有の悩みは他人に相談しにくいこともありますが、相談できる場があること、サポートを受けられることを、広く社会に周知していける環境づくりを進めていきます」



東海大学医学部付属病院
総合内科 教授
小澤 秀樹 先生

「私は日本スポーツ協会公認スポーツドクターで、スポーツ外来開設以前からアスリートの診療を行ってきました。スポーツに関係する内科的な症状、疾病などは幅広く受け入れています」



東海大学医学部附属病院
東洋医学科
山中 一星 鍼灸師

鍼灸師

中国から伝来し、日本で独自に発展した東洋医学。2018年には漢方や鍼灸といった東洋医学がWHO（世界保健機関）から認定され、その効果は世界的に認められています。東洋医学の中で針と灸を駆使して東洋医学的な観点から治療を行うのが鍼灸師です。西洋医学とは違った観点から患者さんに合わせた治療を行っています。

最先端の医療を提供する 大学病院で鍼灸治療を実施

西洋医学は病気の原因や部位を特定して悪い部分に直接アプローチする医療です。一方、東洋医学は、体全体の気・血・水の巡りに着目してバランスを整えるのが特徴で、病名にとらわれない補完的な医療といえます。

東洋医学には漢方と鍼灸があり、鍼灸は全身に361カ所あるツボに針や灸で刺激を与え、自然治癒力を高める施術を行います。針で施術を行うはり師と灸で施術を行うきゅう師は国家資格で、この両方の資格を持つ人を総称して鍼灸師と呼んでいます。

「当院は鍼灸治療を導入している数少ない大学病院の1つです。大学病院に通院・入

院されている患者さんの中には難しい疾患の方もいらっしゃるので、西洋医学だけでは解決しにくい部分を東洋医学でアプローチし、患者さんの診療に役立てています。治療は院内の主治医から紹介された患者さんを中心に行っており、他科からの紹介が半数以上です」（山中鍼灸師）

体への負担が少ない鍼灸は さまざまな患者さんの支援が可能

東海大学医学部附属病院の鍼灸師の役割は大きく分けて2つあり、1つが各診療科と連携して患者さんの症状を改善する一助を担うことで、もう1つが緩和医療です。鍼灸は体への負担や副作用が少ないことから、入院中の患者さんの痛みや苦しみを和

らげる緩和医療にも効果が期待でき、注目されています。

「東洋医学の治療は、重篤な副作用をおこすことはほとんどありません。そのため、妊娠中で薬が飲めない妊婦さんに対して鍼灸による逆子治療などを行うこともあります。緩和医療に関しては、入院中の患者さんはずっとベッドで過ごしているの、体がこわばったり筋肉が硬直したりして痛みが出ることがあります。そういった患者さんには鍼灸で痛みを和らげ、薬の副作用に悩まされている患者さんには、不快感の軽減を中心とした治療を行っています」（山中鍼灸師）

東洋医学を身近な存在にするための 啓発活動を積極的に行う

東洋医学科では、鍼灸、漢方について患者さんや地域の人々に広く知ってもらう目的で、3カ月ごとに「漢方教室」を開催し

ています。一般の方に向けた身近な健康問題をテーマに、漢方と鍼灸についてわかりやすく解説しています。2005年からスタートし、2024年12月で74回目になります。また、2021年からは「漢方・鍼灸だより」を毎月発行して病院内で配布する活動も行っています。

「当院に鍼灸外来ができてからもう十数年になりますが、中にはまだ存在を知らない患者さんもいらっしゃいます。当院に限らず、鍼灸の受療率は全国的に見ても低いので、鍼灸を受けてみようと思えるきっかけ作りを続けて、多くの方に知っていただきたいですね」（山中鍼灸師）

「漢方教室」の開催案内や「漢方・鍼灸だより」のバックナンバーは、下記のURLより東洋医学科のオリジナルサイトにアクセスすると閲覧できます。
<http://kampo.med.u-tokai.ac.jp/>

東海大学医学部附属病院 東洋医学科

心と体のさまざまな症状を治療対象に、西洋医学と伝統的な東洋医学を組み合わせた診療を行っています。内科、婦人科、耳鼻咽喉科、皮膚科、整形外科、精神科など各診療科と密接に連携しています。現代医学的な治療が奏功しない症状でお悩みの場合にはぜひご相談ください。



東洋医学科の漢方医と鍼灸師（前列）と、普段から連携を取り合っている緩和ケア内科のメンバー（後列）。

けんこうさろん NO.229 2024年12月18日発行

編集・発行／株式会社ジェー・シー・シー 〒160-0022 東京都新宿区新宿1-5-1 新宿御苑ビル5階 TEL.03-3350-1741

【発行予定についてのお知らせ】

『けんこうさろん』の今後の発行予定についてお知らせいたします。次号NO.230は2025年夏頃に発行予定です。今後とも『けんこうさろん』をよろしくお願い申し上げます。

本誌内容についてのご意見等は、株式会社ジェー・シー・シー内『けんこうさろん』係までお寄せください。なお、郵送をご希望の方は、お名前・ご住所・電話番号を明記の上、切手[1回分200円]を上記（株）ジェー・シー・シー『けんこうさろん』係宛にお送りください。

下記のURLにアクセスすると、けんこうさろんのバックナンバーがインターネット上で閲覧できます。
<http://www.jcc99.co.jp/service/kensalon.html>



入院中の患者さんへの灸にはモグサは使わず、より刺激の少ない電子温灸器でじっくりと刺激を与えることが多い。



使用する針は最も細いもので0.12mm。髪の毛ほどの太さで痛みはほとんどない。患者さんの体格や体質などに合わせて使い分ける。



create

理想の環境を創造する

■ネットワークグループ

東海教育産業株式会社

山王総合株式会社

望星サイエンス株式会社

株式会社望星薬局

株式会社中央堂薬品

エイチ・ピーアンドシー株式会社

株式会社セゾオン

株式会社東海ソフト開発

石狩スポーツ企画株式会社