



聖隷横浜病院広報誌

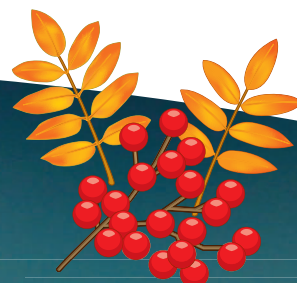
# せい れい 聖隷 よこはま

SEIREI YOKOHAMA

2024

秋号

No.146



## ● 特集

診療科紹介: 膠原病・リウマチセンター  
チーム紹介: リウマチ包括ケアチーム

## ● 聖隷'net

〇〇の秋にちなんだ  
健康にまつわるお話!

## ● インフォメーション

地域連携・患者支援センター  
紹介状をお持ちの方の事前予約に  
ついて!

総務課

聖隷横浜病院が  
保土ヶ谷宿場まつりに出展!

## ● 今が旬! 栄養レシピ

季節の料理: れんこんの和え物

病院理念

私たちは、隣人愛の精神のもと、  
安全で良質な医療を提供し、地域に貢献し続けます

<https://www.seirei.or.jp/yokohama/>



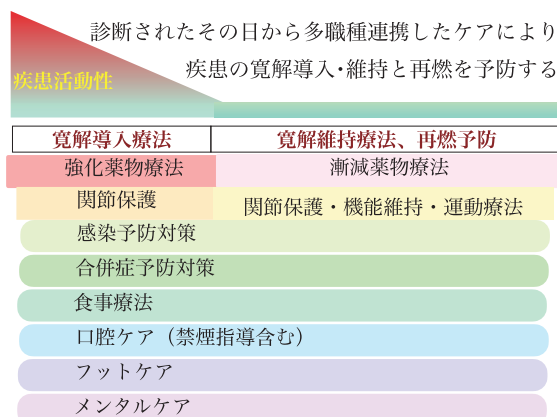
## 特集

# 診療科紹介 膠原病・リウマチセンター リウマチ装具外来の取り組み

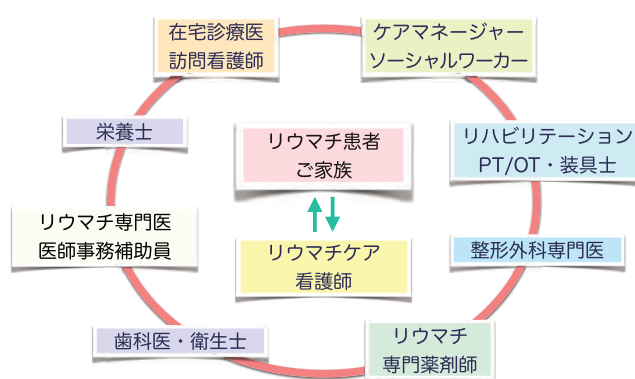
## 【膠原病・リウマチセンターの概要および特徴】

膠原病・リウマチセンターでは、リウマチ包括ケアによる疾患の寛解導入・寛解維持を行い、さらに疾患の再燃予防を目指して、多職種が連携して包括的医療に取り組んでいます。

### 1. リウマチ包括ケアが目指すもの



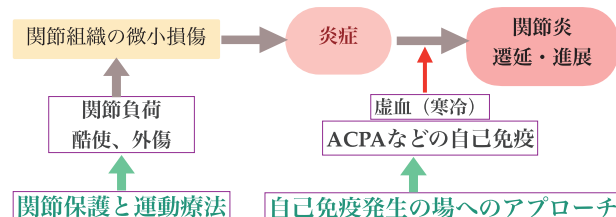
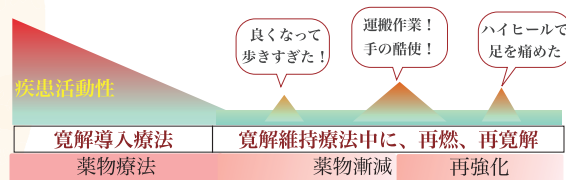
### 2. 多職種連携チーム医療の和（輪）



薬物療法だけでは関節リウマチの再燃予防は困難です。

関節保護・運動療法と、自己免疫発生の場へのアプローチが必要です。

### 3. リウマチ包括ケアの目指すもの：寛解維持と再燃予防

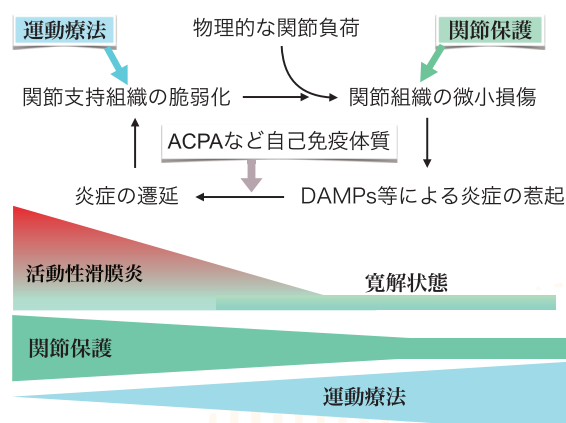


## 【リウマチ装具外来の取り組み】

関節炎の治療において、関節保護と運動療法は大変重要です。

手足の関節も、年々変形が進行しやすいため、関節炎と診断されたときから、関節をケアする必要があります。その一つとして、リウマチ装具外来ではインソールなどの装具を用いた関節保護を行っております。適切なインソールを靴の中に挿入することにより、歩行時に足関節の一部分のみにストレスがかかることを防ぎ、歩きやすくなり、足関節の変形やウオノメなどを予防します。

### 4. 関節リウマチにおける関節破壊の悪循環





## ●リウマチ装具外来の様子●



医師による診断

診察問診、触診、レントゲン検査等を実施し診断



具士による測定を実施\_1

患者さまの足関節の様子を確認



装具士による測定を実施\_2

専用のセンサーを着けて普段履いている靴で歩行



測定の結果を基に患者様一人ひとりに合ったインソールなどの装具を作成

## 【リウマチ装具 外来をご希望の方へ】

関節炎に悩む方、日常動作で手足の関節の使いにくさを感じている方、リウマチ装具外来を受けたい方は、膠原病・リウマチ内科をご受診ください。

### 膠原病・リウマチ内科 外来診療日 2024年10月時点

|                |    | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日   | 木曜日   | 金曜日 | 土曜日 |
|----------------|----|-----|-----|-------|-------|-----|-----|
| 膠原病・<br>リウマチ内科 | 午前 | 児島  | 花岡  | 山田・松下 | 山田・松下 | 児島  | 山田  |
|                | 午後 | 松下  | 山田  | —     | 山田・吉田 | 山田  | —   |

※午前外来受付時間…午前8時30分～午前11時00分まで

※午後外来受付時間…午後1時00分～午後3時00分まで

※診療日でも休診の場合があるので、代表電話045-715-3111（平日8：30～17：00）にお電話をいただきご確認ください

毎月の休診、代診など最新の外来診療日につきましては、  
病院ホームページをご確認ください。



# チーム医療の紹介

## 第5弾

## リウマチ包括ケアチーム

膠原病・リウマチセンター **山田 秀裕** やまだ ひでひろ

関節リウマチの治療は、初期寛解導入から寛解維持、再燃予防を目指します。

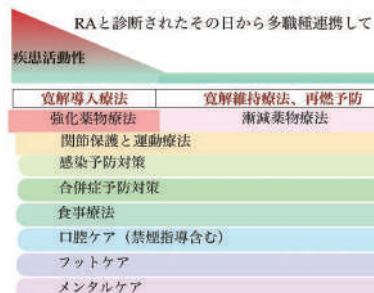
抗リウマチ薬を用いた薬物療法に加え、関節保護と運動療法、フットケア、合併症予防、さらにはリウマチ体質改善を目指した食事療法・口腔ケアなどの包括的なケアが必要です。

当院では、多職種が連携したリウマチ包括ケアチームにより、関節リウマチと診断されたその日から継続的に包括ケアを実践しております。

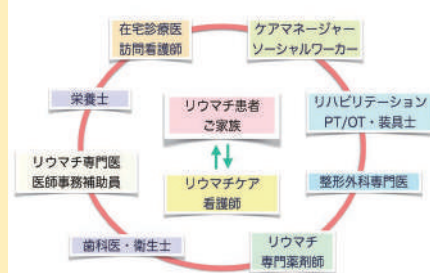
### — 多職種が連携し関わる各種指導・ケア —

|                   |                  |
|-------------------|------------------|
| 日常生活動作における関節保護の指導 | (リハビリ PT/OT、看護師) |
| 関節炎の程度に応じた適切な運動指導 | (リハビリ PT/OT)     |
| 口腔ケア              | (歯科衛生士・看護師)      |
| 薬物療法 (抗リウマチ薬、その他) | (薬剤師・看護師)        |
| 感染予防、合併症対策        | (看護師、医師)         |
| 食事指導 (避ける食品と推奨食品) | (栄養士・看護師)        |
| 腸内細菌ケア (便秘の解消など)  | (栄養士、看護師、医師)     |
| メンタルケア            | (臨床心理士、看護師、医師)   |
| 緊急時対応の確立          | (看護師、医師)         |

### リウマチ包括ケアチームが目指すもの



### 多職種が連携するリウマチ包括ケアチーム医療の和 (輪)



## リウマチ包括ケアチームについて

医師事務作業補助者 診療支援室 **深田 百音・辻 美優** ふかた もね つじ みゆう

### 癒やしを求める方は当科へ！

私たちリウマチ包括ケアチームは医師、外来看護師、リハビリ技師、薬剤師、医師事務作業補助者がチームとなって、患者さま一人ひとりに寄り添った医療を提供しております。医師事務作業補助者は、診察がスムーズに回るために医師の傍で診療をサポートしております。また、前日に看護師、リハビリ技師、薬剤師に患者さまの予約が入っていることを確認する連絡をしているため、診察当日の患者さまを万全にお迎えする体制を作っております。診察終了後、お会計へご案内する際にも患者さまと関わりますが、診察で聞きそびれたことや症状に対するお気持ちなどのつぶやきを大事に受けとめ、今後のリウマチ包括ケア外来をどうしていくかに繋げております。



外来診療日 毎週金曜日 午後3時～4時 2024年10月時点

|                | 診療時間        | 月曜日 | 火曜日 | 水曜日 | 木曜日 | 金曜日            | 土曜日 |
|----------------|-------------|-----|-----|-----|-----|----------------|-----|
| リウマチ<br>包括ケア外来 | 午後<br>3時～4時 | —   | —   | —   | —   | リウマチ<br>包括ケア外来 | —   |



## リハビリテーション課

リハビリテーション課 作業療法士 <sup>まえだ ゆう</sup> 前田 優

### 関節の症状と上手に付き合うために

関節リウマチの症状は、関節の炎症により腫れや痛みを伴いながら、日常生活を大きく制限します。特に女性に多いとされる病気であり、ご家庭での家事や育児、お仕事などで無理をされながら、日々お過ごしの方も多くいらっしゃいます。また、『本当はもっと～したいのだけれど・・・』と、抱いている希望や目標を、そっと胸の内にしまう方もいらっしゃいます。

関節リウマチに対するリハビリテーションは、運動療法／装具療法／物理（温熱）療法／日常生活動作の工夫 といった様々な方法を用い、身体の機能の維持・改善を目指します。病気により、特にこわばりやすくなった関節に対しては、毎日の運動を通したケアが効果的です。また、痛みや腫れが強い時期には、装具やサポーターの使用を通して、痛む関節を労ることも重要です。

リハビリテーション課では、主治医と相談し、関節の痛み・腫れといった症状を確認しつつ、ご自身の希望や目標と照らし合わせながら、適切な運動や日常の動作の工夫を通しサポートいたします。ぜひ、無理のない範囲で日々の生活に取り入れてみてください。



オンライン 市民公開講座  
(関節リウマチにおすすめ 手指の運動)

YouTube動画はこちらの  
QRコードから▶



関節リウマチの方に用いる装具・サポーター

## 薬剤課

薬剤課 薬剤師 <sup>やすだ かよ</sup> 安田 佳世

### 安心して長期治療を継続するために

リウマチの患者さまはステロイドや免疫抑制剤を服用するケースが多く、起こりうる副作用症状やその発現時期、また副作用を予防する目的で処方されている薬についても1つ1つ詳しく説明することを心掛けています。治療を継続することが大切です。副作用症状や薬の管理状況など、医師や看護師と情報共有しながら継続的なフォローを行っています。薬剤数が多く飲み忘れや飲み間違いがあったり、手の変形により薬の開封が困難だったり様々な理由により治療を中断してしまう恐れがあります。長期に付き合っていく病気であり、一包化など薬の管理方法についても相談しながら、安心して治療を継続できるようサポートしています。



メーカーパンフレットを用いた薬剤指導



錠剤取出器やお薬カレンダー使用、一包化等の提案

## 看護部

外来 看護師 <sup>すずき</sup> 鈴木 こずえ

### 安心して治療ができるよう支援します

関節リウマチの治療は、関節の痛みなどの症状を抑える対症療法から、寛解（関節の炎症を抑えて症状をなくし、関節変形の進行がない状態）を目標とした治療が可能になってきました。リウマチ包括ケアチームでは、理学療法士や装具士などの多職種と連携し、患者さまの療養生活の支援をしています。チームの中で看護師は、生物学的製剤の自己注射指導や、体調悪化時の対応、関節保護、感染予防、口腔ケアなどの生活指導、社会支援の調整をはじめ、不安や心配事などの相談を行っています。患者さまが安全に治療をうけられ、病気と上手につきあい、安心して療養生活が送れるよう、ご本人やご家族と一緒に考えていきたいと思っています。





## 〇〇の秋にちなんだ 健康にまつわるお話！

皆さまはなぜ秋だけ、「〇〇の秋」と言われるのかご存知でしょうか？それは、「気候がちょうど良く、勉強や読書・運動をするのに良い季節だから」です。今号は、「健康の秋」・「食欲の秋」・「運動の秋」をテーマに健康に役立つ情報を発信します！

### 健康の秋 CTでの肺がん検診

ドック健診室 ねもとめぐみ  
根本 慈

秋といえば「健康の秋」ですね。私たち聖隷横浜病院ドック・健診室では一年の中で一番ご利用者さまが多い時期になります。当施設の特徴は、病院併設の健診室であるため診療で使用する高度な最新鋭の設備を使用して健診を行っていることです。

今回は胸部CT検査のご案内です。

胸部CT検査は胸部エックス線写真には写らない小さな「がん」や心臓・血管・骨に隠れた「肺がん」の発見に有用です。

普段はあまり馴染みのない検査装置ではありますが、ご自身の健康状態を確認し、安心した生活を送るためにもぜひ胸部CT検査を受けてみてはいかがでしょうか？

#### こんな方におすすめ

- ➡ 40歳以上
  - ➡ 喫煙指数が400～600以上（喫煙指数＝1日の喫煙本数×喫煙年数）
  - ➡ 受動喫煙の心配がある
  - ➡ 血縁者に肺がんの人がいる
- ～タバコを吸っていないから大丈夫と考えず検査を受けてみませんか～

#### 【予約方法】

予約はお電話、窓口（A棟3階ドック・健診室）、WEBにて受け付けています。  
お申し込み（予約）をしていただきますと、問診票や採取容器など受診日の約2週間前に郵送します。

お手元に届かない場合は、お手数ですがドック健診室にご連絡ください。

【連絡先】ドック・健診室直通 045-715-3158

【受付時間】平日10：00～11：00／13：00～16：00

第2、第4土曜 8：30～11：30



簡単登録で  
WEB予約が可能！



聖隷横浜病院 健康診断  
WEB予約ページ





## 食欲の秋 魅力がたくさん！秋の味覚を戴こう

すずき あやこ  
栄養課 管理栄養士 鈴木 文子

秋といえば、食欲の秋！秋は多くの作物が実り、気候も良くなって、食欲が増すという意味で広く知られています。秋の食材はビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富で夏の暑さで弱った胃腸を回復し、体を温め、これから迎える厳しい冬に備えた体づくりに効果があります。

**きのこ類** ビタミンDが豊富でカルシウムの吸収を助ける役割があり、骨を丈夫にするために必要です。また、ビタミンB群も含まれ栄養素の代謝を助けると共に、神経を正常に保ち、疲労回復を促します。

**根菜類** 食物繊維が腸内環境を整えることができます。腸内環境が良くなると、免疫力もアップします。

**さんま** EPA・DHAと呼ばれる脂は、動脈硬化や高血圧を予防します。

体づくりのための基本は、主食・主菜・副菜を軸にしたバランスの良い食事を、三食食べることです。

秋ならではの旬を実感できる味覚を楽しみながら、食べてみてください。



## 運動の秋 ダイエットの季節！！

ふじもり やすのり  
リハビリテーション課 理学療法士 藤森 泰徳

なぜ運動の秋？それは基礎代謝を上げやすい時期だからです。基礎代謝とは体温を一定に保つなど、常にエネルギーを消費している時の最小限のエネルギー量を【基礎代謝】といいます。涼しくなるにつれて、体の熱を保つためにたくさんのエネルギーを使います。だからこそ、秋は運動を始めるのに最適です。

通常、加齢とともに基礎代謝が減少していきます。脂肪が落ちにくくなる原因も基礎代謝にあります。肥満は様々な病気を引き起こす原因となり健康寿命を縮めます。

基礎代謝を上げるなら筋トレが一番ですが、始めにくい方は有酸素運動がおすすめです。代表的なのはウォーキングや軽いジョギング、サイクリングやスイミングなどです。

コロナ渦で、ストレスや疲れが多い時代、そうした体の不調に対しても有酸素運動は効果的です。

涼しくなる季節だからこそ、運動習慣も継続しやすいです。寒い冬に備えて、代謝upを目指して運動を始めてみませんか！？



# ほんと情報

## 嚥下サポートチーム（SST）の紹介

リハビリテーション課 言語聴覚士 なかの ゆうこ 中野 夕子

食事は、私たちが生きる原動力となる栄養を摂取することであり、とても大切であることはみなさまご存じのことと思います。当院には、様々な理由から、自分では食事を上手に食べられない患者さまがたくさんいらっしゃいます。点滴や経管栄養のまま自宅に帰るのは現実的とは言えません。どのような病期であっても、口から栄養を摂ることを望む患者さまやご家族は多く、私たち職員にとっても大きな課題のひとつです。

口から食事が摂れるよう言語聴覚士が食事（嚥下）訓練を行っている他、看護師、管理栄養士、薬剤師、作業療法士などの多職種で構成される

嚥下サポートチームも活動しています。この嚥下サポートチームは、より安全な食事（嚥下）を支援できる看護師を育成するため、昨年度から病院認証研修を開始しました。昨年度は10人の修了生が誕生し、各病棟で患者さまの食事のサポートを行っています。

食事や嚥下についてご不安なことがありましたら、ぜひ病棟看護師にご相談ください。



嚥下サポートチームのメンバーです。



実技演習の様子です。皆、真剣なまなざしです。



## 新たに導入した薬剤：レクビオについて

こ ま い な ぎ  
薬剤課 薬剤師 駒井 風

患者さまに安全で良質な医療提供に日々取り組んでいます。

今回、新たに高コレステロール血症の治療に使用する薬剤を導入しましたので、紹介いたします。

高コレステロール血症とは、脂質異常症の一つとされ、悪玉コレステロールの値が基準より高く、脂質の代謝に以上をきたしている状態のことです。自覚症状が無く放置されがちですが、治療・予防をしないと動脈硬化が進行し、脳梗塞や心筋梗塞など合併症を引き起こします。

### 「レクビオ（一般名：インクリシランナトリウム）皮下注300mgシリンジ」について

レクビオは高コレステロール血症治療の注射薬で、LDLコレステロールの分解を邪魔するタンパク質が作られないようにする働きがあります。

似たような効果のお薬として「レパーサ（一般名：エボロクマブ）皮下注140mg ペン」がありますが、レパーサは2週間もしくは4週間に1回の頻度で投与する必要があります。

レクビオの投与頻度は初回導入から3ヵ月後に投与し、以降6ヵ月に1回の間隔で投与するため患者さまの負担が減ることが期待されるお薬です。ただし、自己注射（患者さま自身が自ら注射をすること）は承認されていませんので、病院で注射をする必要があります。

自己注射に自信がない方や薬の投与を忘れやすい方にとっては、特にレクビオの使用が推奨されると考えられます。

悪玉コレステロールの値について、気になることがありましたら病院やクリニックなど医療機関にご相談ください。



## 多職種チームによる勉強会のご紹介

か ざ ま み か  
外来 看護師 風間 美加

聖隷横浜病院に外来にて通院している患者さまを対象に糖尿病や腎臓病などに対する啓蒙活動の一環として、勉強会を開催しています。

医師、看護師に加えて、テーマに合わせた専門知識を持つ管理栄養士や薬剤師など多職種が、基本的な知識や日常生活のヒントまで幅広く、患者さまの健康に役立つ情報を紹介しています。

2024年度は、11月には糖尿病をテーマにした【糖尿病教室】、12月に慢性腎臓病をテーマにした【腎臓病教室】の開催を予定しています。

勉強会の参加対象の方は、医師の診察により参加が必要と判断した患者さまとそのご家族が対象です。

勉強会にご興味がある方は、【糖尿病教室は、内分泌・糖尿病内科】・【腎臓病教室は、腎臓・高血圧内科】へご受診の際にご相談ください。





# Information



## 紹介状をお持ちの方の事前予約について！

地域連携・患者支援センター 事務 <sup>ひるみ あやね</sup> 蛭海 綺音

当院では紹介状をお持ちの方の事前予約を受付しています。

紹介状をお手元にご用意の上、地域連携室（045-715-3194）にご連絡ください。

下記内容を確認し、予約の日時をご案内いたします。

- ・紹介状の宛先に記載されている診療科、医師名
- ・当院受診歴（受診歴あり：診察券の登録番号）  
（受診歴なし：名前、生年月日、住所、電話番号）
- ・紹介元医療機関の名前、電話番号（紹介状の封筒に記載あるもの）

一部完全予約制、ご予約ができない科もございますので当院ホームページをご確認いただくか、お電話にてお問い合わせください。

紹介状がないと選定療養費として2,200円（税込）が必要となります。ぜひかかりつけ医からの紹介状をご用意の上、当院へのご受診お待ちしております！

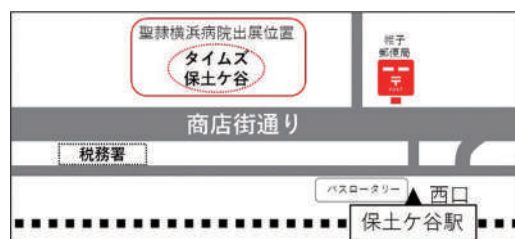


## 聖隷横浜病院が保土ヶ谷宿場まつりに出展！

総務課 事務 <sup>なかがわ まい</sup> 中川 麻衣

2024年10月13日（日）・14日（月・祝日）開催の保土ヶ谷宿場まつりに地域の皆さまとの交流を深め、医療や病気について知っていただくことを目的とした模擬店・体験コーナーを中心に出展を予定しています。

出展場所は、保土ヶ谷駅西口側 商店街通りにあるタイムズ保土ヶ谷内です。多くの皆さまのお立ち寄りをお待ちしています！



保土ヶ谷宿場まつり出展マップ



昨年の様子





当院公式 YouTube チャンネルでは、医師や専門職が健康を維持するために役立つ医療情報を配信しています。



チャンネル登録を  
お願いします！

ご登録いただくと、  
次回配信のお知らせが届きます！



聖隷横浜病院公式  
YouTubeチャンネル  
QRコード

## 【視聴方法】

- ①病院ホームページから（パソコン）  
トップページ  
→オンライン市民公開講座  
→YouTubeチャンネルへ



- ②QRコードから（スマートフォン、タブレット） ➡



## 管理栄養士によるペースト食の紹介 配信のご案内

お家で作れる！

### ペースト食 の作り方

-応用編-

よくある失敗からの改善ポイント

「ミキサーが回らない…」  
「食材がペースト状にならない…」など  
食材をペースト状にする時のお悩み解決！



管理栄養士監修！

ペースト食の作り方 -応用編-

よくある失敗からの改善ポイント

**配信日：10月18日金曜日**

ペースト食とは、噛む力や飲み込む力が弱くなった方のためにミキサーを使用して食べやすくした食事のことを言います。

今回は、食材をペースト状にする時にある  
「ミキサーが回らない…」

「食材がペースト状にならない…」

よくある失敗例から管理栄養士による改善点を紹介します。

# れんこんの和え物

今が旬!  
栄養レシピ



## 栄養成分（1人分あたり）

|         |        |         |       |
|---------|--------|---------|-------|
| ● エネルギー | 77kcal | ● カルシウム | 26mg  |
| ● たんぱく質 | 3.0g   | ● 鉄分    | 0.7mg |
| ● 脂質    | 3.2g   | ● 塩分    | 0.5g  |
| ● 炭水化物  | 9.8g   |         |       |

## 材料（1人分）

- ① れんこん 50g
- ② 枝豆 10g
- ③ 麺つゆ 3g
- ④ マヨネーズ 3g
- ⑤ すりごま 適量
- ⑥ 糸けずり 適量
- ⑦ きざみのり 適量

## ミニ知識・豆知識

### れんこん

れんこんは、茨城県が日本一の生産量で、全国の約50%を占めています。

切り方や調理方法によってシャキシャキとした食感やホクホクとした食感が楽しめるれんこん。美肌作りに役立つビタミンCや腸内環境を整える食物繊維、カリウムやカルシウムが含まれており栄養たっぷりの野菜です。

## 作り方

- ① れんこんをいちょうに切る
- ② 切ったれんこんと枝豆を、熱湯で茹でてから水に取り、粗熱が取れたら水を切る
- ③ 麺つゆとマヨネーズで和える
- ④ すりごま、糸けずり、きざみのりをお好みで加えて完成



社会福祉法人 聖隷福祉事業団  
**聖隷横浜病院**  
SEIREI YOKOHAMA HOSPITAL

広報誌「聖隷よこはま」通巻 第146号 2024年10月1日発行  
発行責任者／院長 大内 基史  
〒240-8521 神奈川県横浜市保土ヶ谷区岩井町215  
TEL.045-715-3111 FAX.045-715-3387  
<https://www.seirei.or.jp/yokohama/>

