

SHONAN MAIL

2025.APR/VOL.212



医療法人徳洲会
湘南鎌倉総合病院

〒247-8533
神奈川県鎌倉市岡本 1370 番 1
TEL: 0467-46-1717 (代)
FAX: 0467-45-0190



SHONAN MAIL 2025年3月27日 発行 広報室

今月の表紙

人物 リウマチ膠原病内科 角谷 拓哉・内科専攻医 百浦 恭平

色 虹色 (にじいろ) カラーコード: # f4bebf

伝統色の虹色は、紅花染めの薄絹が生み出す繊細な輝きを指します。光の加減や角度によって青や紫に見え、優雅に変化する美しさが特徴です。



リウマチ膠原病内科





こうげんびょう リウマチ膠原病疾患の専門診療と一貫したケア

当科では、関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、全身性強皮症、多発性筋炎、血管炎、ベーチェット病、強直性脊椎炎など、免疫の異常が原因とされるリウマチ膠原病疾患全般の診療を行っています。

当科の大きな特徴は、診断に必要な検査をすべて院内で実施できることです。

関節超音波、筋生検、側頭動脈生検、皮膚生検、小唾液腺生検など、リウマチ膠原病の診断に欠かせない検査をスムーズに行えるため、診断から治療まで一貫した対応が可能です。

リウマチ膠原病は長期間の治療が必要なことが多いため、初診から検査・診断・治療・その後のフォローまで、患者さん一人ひとりのライフスタイルに寄り添いながら最適な治療を組み立てていくことを大切にしています。

また、当科のスタッフは全員が呼吸器内科専門医の資格を有しており、膠原病疾患と深く関わる肺の診療にも対応しています。膠原病関連の間質性肺炎や、近年注目されている免疫チェックポイント阻害薬に関連する有害事象など、幅広い症状に対してトータルでマネジメントを行っています。

■ 関節リウマチ

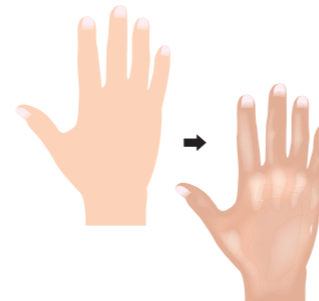


関節の腫れや痛みを引き起こし、進行すると関節の変形や機能障害につながる自己免疫疾患

<症状>

- 手足の関節が腫れ、痛む
- 関節を動かさなくても痛みが生じる
- 朝方に関節の周囲がこわばる
- 貧血や微熱、全身倦怠感

■ 全身性強皮症



皮膚や内臓の硬化を引き起こし、肺線維症や腎障害を合併することが多い自己免疫疾患

<症状>

- 手足の関節が腫れ、痛む
- 関節を動かさなくても痛みが生じる
- 朝方に関節の周囲がこわばる
- 貧血や微熱、全身倦怠感

■ 全身性エリテマトーデス



皮膚、関節、腎臓、神経など全身に炎症が及ぶ自己免疫疾患

<症状>

- 発熱
- 関節炎
- 口内炎
- 皮膚症状(蝶形紅斑、日光過敏、脱毛など)
- 脳の症状(頭痛、痙攣、意識障害など)
- 腎臓症状(蛋白尿、血尿)
- 血管病変(肺出血、消化管出血)
- 血液病変(血球の減少、血栓症状)

■ 多発性筋炎



筋肉に炎症が起こり、筋力の低下や筋肉痛を引き起こす自己免疫疾患

<症状>

- 筋力低下
- 筋肉痛やこわばり
- 疲れやすさ・倦怠感
- 嚥下(えんげ)障害
- 呼吸困難(間質性肺炎の合併)



迅速かつ幅広い診療体制で患者さんに寄り添う

発熱や関節の痛みなど、つらい症状でお困りの患者さんが少しでも早く適切な診療を受けられるよう、当院では初診の方や急な症状がある方の臨時受診にも対応しています。診療エリアも鎌倉・逗子葉山地区にとどまらず、戸塚、藤沢、平塚などの広い地域から患者さんを受け入れ、地域医療を支える病院としての役割を果たせるよう努めています。患者さん一人ひとりの症状に真摯に向き合い、安心して治療を受けていただけるよう、迅速かつ適切な診断・治療を心がけています。



リウマチ膠原病に伴う痛みへの幅広い治療

リウマチ膠原病の患者さんは、関節の痛みだけでなく、肩こりや膝の痛みなど、本来の病気とは直接関係のない症状にも悩まされることが少なくありません。そうした幅広い痛みに対応するため、当科では「ハイドロリリース」という注射治療を行っています。これは超音波で痛みの原因となる部分を正確に確認しながら、薬剤を注入する方法です。患者さん一人ひとりの症状に合わせた治療を心がけ、少しでも痛みが和らぎ、日常生活が快適に過ごせるようサポートしていきます。

■ ハイドロリリース

ハイドロリリースは、生理食塩水を注射し、筋肉や神経の周囲の痛みを和らげる治療法です。リウマチ膠原病疾患の患者さんが感じる炎症以外の痛みに対しても、適応があればこの治療を併用し、苦痛の軽減に努めています。



医師のご紹介



角谷 拓哉

Takuya Kakutani

リウマチ膠原病内科 部長・呼吸器内科 医長

認定等

- ・日本呼吸器学会呼吸器専門医
- ・日本内科学会総合内科専門医
- ・日本リウマチ学会リウマチ専門医・指導医
- ・日本呼吸器内視鏡学会気管支鏡専門医

公開医学講座

4月10日 **木**
14:30～
きらら深沢 第1集会室

この関節はリウマチ？
～関節リウマチとは～



鎌田 理子

Riko Kamada

リウマチ膠原病内科 医員

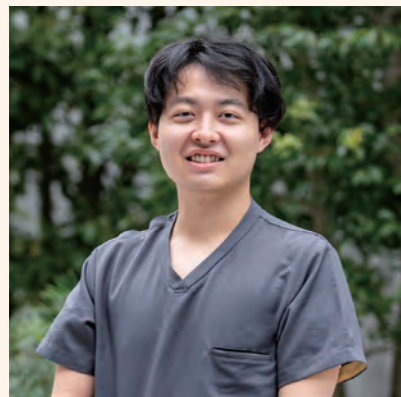
認定等

- ・日本呼吸器学会呼吸器専門医
- ・日本専門医機構内科専門医

公開医学講座

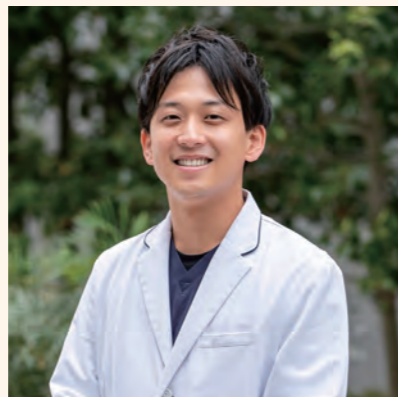
4月16日 **水**
14:00～
みなばーく 502 会議室

リウマチと
上手く付き合うために



井本 侑太郎

Yutaro Imoto



百浦 恭平

Kyohei Momoura



原田 英明

Hideaki Harada



外来担当表 (2025年4月1日～)

	月	火	水	木	金	土
午前	角谷 吉澤	井本	角谷 百浦	鎌田 渡邊	鎌田	角谷 吉澤
午後	角谷 吉澤	角谷 井本	角谷 百浦	渡邊	—	—

予約番号

新規予約
専用ダイヤル

0467-84-8922

月～金 13:00～16:30

※紹介状がない場合は選定療養費 7,000 円のご負担がございます。

▼予約について



▼リウマチ
膠原病内科 HP



2025 SPRING 保健だより 予防医学センター 渡邊茉由 鈴木歩唯 野本夏美

No.20 紫外線の役割 ~ビタミンDを皮膚で作る!~

ビタミンDは、①カルシウムの吸収をよくして骨を丈夫にする ②免疫力を高める ③筋力低下を予防する ④動脈硬化や心臓疾患を予防する ⑤うつ病・認知症を予防する、などの働きを持つ大切な栄養素で、コレステロールを材料とした物質が日光を浴びた皮膚で紫外線と反応して作られます。

一方で紫外線を浴び過ぎた場合は、日焼け、しわ、シミ、良性/悪性の腫瘍や白内障を引き起こす原因になることも…。紫外線量は春から徐々に増えてくるので対策が必要になってきますね。

では、紫外線対策によるビタミンD不足はどのように補えば良いのでしょうか?

ビタミンDは食材からも取り入れることが可能です。いくら、干しいたけ、サケ、ブリ、うなぎ、サンマ、ヒラメ、太刀魚、カレイなど、きのこ類や魚にはビタミンDが豊富! 日本人の98%がビタミンD不足(※1)とされていますので、積極的に取り入れたい食材です。

ビタミンDが豊富に摂れるおすすめメニューはこちら♪

鮭のみりん焼き

- 生鮭 …………… 2切れ
- みりん …………… 大さじ2
- しょうゆ …………… 大さじ1
- 白だし …………… 大さじ1
- すりおろし生姜 …… 大さじ1



椎茸と鶏肉のバターホイル焼き

- 鶏モモ肉 …… 80g程度
- 椎茸 …………… 好きなだけ
- 玉ねぎ …………… 半玉
- 塩胡椒 …………… 少々
- 醤油 …………… 大さじ1
- れもん …………… ひとかけ
- バター …………… 10g程度



毎日食事に取り入れるのが難しい、食材アレルギーがある等、食事だけでは必要なビタミンDを摂取できないことがありますので、状況に応じてサプリメント(※2)を活用するとよいでしょう。

参考: 環境省 <https://www.env.go.jp/content/900410650.pdf>

参考: 厚生労働省 eJIM <https://www.ejim.ncgg.go.jp/public/overseas/c03/10.html>

※ビタミンDの過剰摂取は体調不良を起こす原因になります。バランスのよい食事を心掛けましょう。

※1 学校法人慈恵大学 https://www.jikei.ac.jp/news/pdf/press_release_20230605.pdf

※2 サプリメントのご使用には、処方薬や市販薬を内服中の場合、飲み合わせが可能であるか担当の医師、薬剤師、医療スタッフへの確認を行いましょ。

ビタミンD不足の背景のひとつとして、
過度な紫外線対策があります。

地域、季節、時間帯、肌タイプなどを考慮し、適度な日光浴は必要であると言われています。食事、サプリメント、適度な日光浴それぞれを組み合わせ上手にビタミンDを摂り入れていきましょう!



第6回世界腎臓デー in 鎌倉を開催しました!

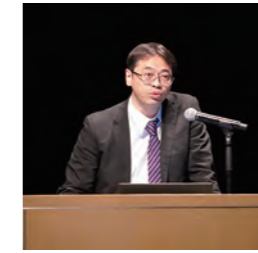
3月6日(木) 鎌倉芸術館 小ホールで第6回世界腎臓デーが開催されました。3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です。これは国際腎臓学会と腎臓財団国際協会が共同で提案し、2006年に始まった国際的な記念日です。腎臓の大切さを多くの方に意識してもらうことを目的に、世界中でさまざまなイベントが開催されています。当院では「楽しくリハビリ! 守ろう腎臓!」をテーマに約200名の方にご来場いただきました。次回は2026年3月12日(木)に開催いたします!



開演 15 分前。スタッフもドキドキでした。



小林院長のご挨拶



腎臓内科部長 持田先生



リハビリテーション部 西村副室長



第一部講演会の様子



腎臓病総合医療センター長 日高先生による医師相談会の様子



看護師による骨密度測定



薬剤部によるお薬相談



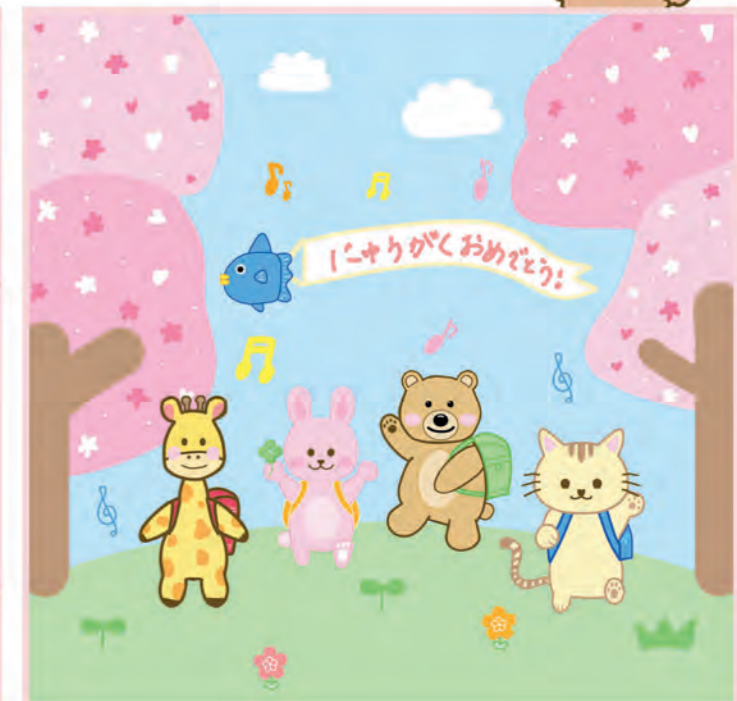
リハビリテーション部による体力測定



栄養管理部による食事相談

SPOT THE DIFFERENCE

全部で5つ
まちがいがあるよ!



まちがいがしらの答えは病院ホームページで公開中!

SHONAN MAIL