

CD サークルだより 第5号

発行所 山口赤十字病院 内科外来
発行日 平成26年4月発行

1. 加茂先生からのメッセージ

【慢性炎症性疾患と脊椎関節炎について】




整形外科の加茂といいます。専門分野は関節リウマチと股関節です。

クローン病(CD)や潰瘍性大腸炎(UC)は時に関節の痛みを引き起こすことが知られています。このような状態を脊椎関節炎と言います。脊椎関節炎はどういう病気かというと、アキレス腱など引っ張る力がかかる部分に炎症がおこる腱付着部炎が病気の中心と考えられ、強直性脊椎炎を原型とした疾患群です。国内では脊椎関節炎はまれな病気とされ、その発症率の報告はあまりありません。

このたび(2013年)、CD・UC 加療中の患者様にご協力いただき、CD・UC に合併する脊椎関節炎の発症率を調査しました。144名の方に参加いただき、20名(13.9%、海外と同程度)が脊椎関節炎を発症していました。下記のように、腰痛、少数関節痛、かかとの痛みを経験したことがある方が多い結果でした(下表)。痛みの原因として、軟骨のすりへる変形性膝関節症、腰椎圧迫骨折、ステロイド性骨壊死などがありました。しかし、痛みの原因がすべて、脊椎関節炎というわけではありません。腰痛でも脊椎関節炎に特徴的な腰痛を「炎症性腰痛」といいます。3カ月以上腰痛があり、運動により痛みが軽くなり、安静にて痛みが改善しないことが特徴です。

脊椎関節炎の治療は CD、UC に対する薬物治療とほぼ同じになります。関節痛、かかとの痛みなどには局所注射を行い、脊椎関節炎による関節炎に対し手術療法を行うことは少ないです。一方で、ステロイド性大腿骨骨頭壊死に対しては、骨切り術や人工股関節全置換術などを行っています。

表 当院における炎症性腸疾患の脊椎関節炎様症状の頻度

	脊椎関節炎症状	全 144 名	
1	腰痛	43名(29.9%)	脊椎関節炎とは無関係
	炎症性腰痛	8名(5.6%)	4名(50%)は脊椎関節炎と診断
2	少数関節痛	31名(21.5%)	少数；2-4カ所の関節
3	かかとの痛み	26名(18.1%)	約半数はスポーツなど他に誘因
	正常左股関節	大腿骨頭壊死症	強直性脊椎炎
			
	大腿骨頭はほぼ球の形(矢印)	矢印に囲まれた部分が壊死し、陥没	炎症により、骨がうすくなり、白底が突出(矢印)

上記のような症状がありましたら、主治医にご相談の上整形外科を受診してください。



整形外科医師
加茂先生

2. 第14回CDサークルの様子 (平成25年11月9日)

1) 楽しい調理実習



第14回は、CDサークル始めて以来の「調理実習」を行いました。テーブルとイスしか無い病院7階の職員食堂での調理実習は大きな挑戦でした。コンロをどうするか…。どうしたら全員が参加出来る調理実習が出来るか…。余り調理をしたことのない人でも参加できるように、半完成品を準備すること等々、今回は腸に優しいレシピを考えるという事と共に、いつも以上に栄養課の野崎課長始めスタッフの方々が頑張って下さいました。テーブルの上にIHヒーターを置き、賑やかでみんなが参加できる調理実習は、楽しく大盛況でした。

2) 美味しかったメニュー

① 二色鶏だんご団子鍋

レシピのメインは、「第4号CDサークルだより」に掲載した「二色鶏だんご鍋」。色も味も異なる二種類の鶏だんごと出汁の効いたおつゆがとても美味しくて温まる鍋でした。

② ふわとろオムライス

プロ並みにふわとろに完成するある方の腕前に全員が拍手喝采、盛り上がりました。

③ グラタン

バターを使わないホワイトソースの作り方を学びました。

④ なんちゃってフライドチキンとフライドポテト試食

今話題のノンフライヤーで作った「なんちゃってフライ」の試食をしてみました。

講演から始まるいつもの静かな会ではなく、とても賑やかな会となりました。毎日の食事に悩む「母の会」グループも出来上がっていたようです。お膳立てしか出来ない私たちですが、こうして患者さんやご家族の方々が、参加され、楽しまれ、何かを掴んでいらっしゃる姿を拝見すると、ホッと安心して嬉しくなります。また調理実習は今後企画したいと思っています。



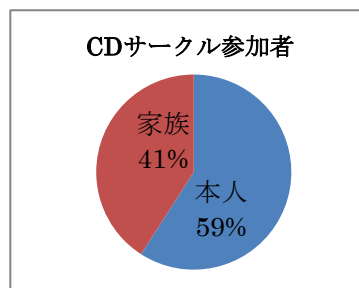
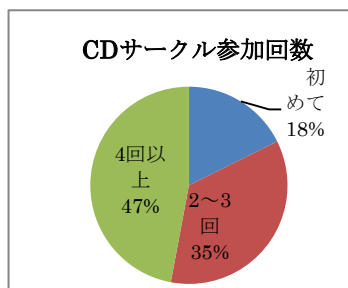
3. 第14回CDサークルアンケートより

(平成25年11月9日)

参加者 22名 回答者 17名

1. CDサークルに来るのか何回目ですか?

患者さんご本人ですか?ご家族ですか?



2. 今回の企画「調理実習」はいかがでしたか?

- ・ 普段料理をしないので参考になりとても有意義でした。
- ・ 初めての参加でしたが、同じテーブルの方達と楽しく会話が弾みました。
- ・ 実際に料理をすることで、家で調理する際の参考になるし、交流も図れてよかった。
- ・ 楽しく有意義にできました。IHコンロなのでふわふわ卵は難しかったです。
- ・ 楽しみにしておりました。他の方とお話しする場として、ありがたく思っております。

- ・みんなでワイワイ話しながら食事が出来たのがとても良かった。
- ・美味しくいただきました。お腹いっぱいになりました。
- ・思いのほか盛り上がり、和気あいあいとして良かったです。
- ・大変楽しく二色鶏団子はさっそく家で作りたと思いました。

等アンケート回答していただいた方全員から「良かった」と満足の回答を戴きました。

3. 今後のCDサークルでして欲しい企画は？

おやつ企画、趣味の紹介、調理実習など

4. その他「CDサークルだより」に載せて欲しい内容や感想など何でも…

- ・体験談など載せてください。
- ・ストレスをためない方法を教えてください。
- ・レシピなど、食べて問題のない食材などいろいろ教えてください。



4. 編集後記とCDサークルのご案内

内科外来 看護師 種田敦子

CDサークルだより第5号をお届けします。今回は整形外科の**加茂先生**に、「慢性炎症性疾患と脊椎関節炎」について書いて戴きました。昨年アンケートにご協力頂いた方も多いと思いますので、関心を持って読んで頂けるのではないのでしょうか。加茂先生は、アニメのルパンのような親しみの持てる風貌で、とても優しい先生です。救急で一緒に仕事をしても真夜中何時になっても穏やかに迎えられる頼りになる先生です。

5月10日開催予定のCDサークルでは、栄養士さんから「**うんちの話**」と言うタイトルで講演があります。メインテーマが「うんち」の話とはびっくりですが、どんな人にとっても(クローンでない人も)気持ちよく正常な「うんち」が出ることはとても大切なことです。「**うんち**」さんにもお日様の当たるところで、正々堂々主役をばって頂きましょう。もちろん今回も栄養課の方々に腕を振って戴き、腸に優しいレシピの紹介や試食もあります。エレンタールの飲み方紹介やフレーバー紹介もあります。「うんち」とは切っても切り離せないクローン病。ぜひ日頃の悩みや日々の生活についてお話ししましょう。

今回も準備の都合で出席人数を知りたいと思います。同封の葉書にご記入の上、**4月25日までに投函**をお願いいたします。(当日参加も若干受け付けます。)



吉敷の花桃



鳳翺山と水仙



萩の喫茶店の庭に咲く薔薇