



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。脊椎関節炎はどのような病気かという、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(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 全144名
状

| | | |
|----------|------------|------------------|
| 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。

2. 患者さん体験記

クローン病的日々

末永 さん

1. はじめに

私がクローン病だと確定したのは、29歳の春のことでした。長い間、腹痛と下痢と疲労感に悩まされていましたが、レミケードによる治療で、霧が晴れたように元気になり、今までまともにできなかった仕事や友達付き合いも普通にできるようになりました。ところが、そんな日々も1年で終わりました。



2. 救急搬送緊急手術

それは寒さの残る春の日のことでした。深夜、お腹に激痛が走り、吐いても、収まらず、そのうち動くこともできなくなったので、救急車を呼びました。痛くて痛くて一歩も動けず、日赤までの道のりも果てしなく長く感じました。検査の結果、小腸穿孔であることが判り、そのまま緊急手術となりました。深夜にもかかわらず、適切に処置して救ってくださった先生と医療スタッフの皆さんに、この場を借りて感謝申し上げます。

3. いつも思うこと



もっと早く、総合病院に行っていればなあと、思わない日はありません。振り返ると、下痢が何回も何日も続く症状が出始めたのは19歳になった頃でした。25歳の時、クローン病による症状が激しくなったのですが、この元気のない状態を私も周囲も精神的なものとしていたため、心療内科に行ってしまいました。

その時、CRPが基準より高い状態が1年も続いたため、主治医の勧めで26歳の時に、大腸内視鏡検査をしたのですが、個人病院で回腸末端部まで入れず、クローン病は発見されませんでした。もしこの時、日赤に来て今の主治医の検査を受けていたら、間違いなくクローン病は見つかり、その後の苦しきも軽減されていたと思います。

結局29歳のときに、あまりにもアルブミンの値が少なくなったため、国立病院で検査を受けることを勧められて、クローン病だと判りました。この19歳から29歳の10年間は、クローン病のため、下痢、疲労、腹痛がひどく、人と付き合うことや、仕事に打ち込むことが極めて困難でした。そのため、せつかくやりがいのある仕事に就いても、最低限の仕事を最低限のレベルでなんとかこなせるだけで、カスという評価でした。プライベートでは出会いがあり結婚しましたが、フラフラで土日は寝込むような状態では、妻もイライラが募るばかりで家庭を築けず破局しました。またレミケードが効いて炎症が抑えられているとはいえ、10年間で変形した小腸の痛みは今でも消えません。



4. 仕事と家庭と



レミケードの治療が効いたおかげで、すごく元気になったと感じてから、小腸穿孔で倒れるまでの1年で、大量の仕事をこなせたため、汚名返上ができ、この春に人気部署に転勤させてもらいました。また今では、病気に付き合ってくれてともに人生を歩いてくれる妻がいて、この夏には子供も生まれます。病気で失ったものは大きいですが、今ある仕事と家庭の中における幸せを大切にしていきたいと思います。

最後になりましたが、主治医および医療スタッフの方々には大変お世話になっています。心から感謝しております。

3. 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サークル始まって以来の「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くださいました。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」に掲載した松下裕樹さんの「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松下裕樹さん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。

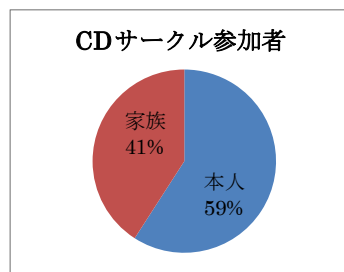
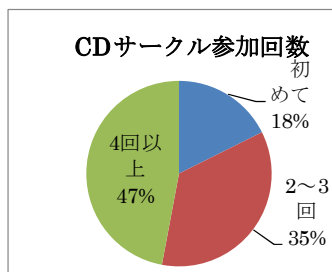


4. 第14回 CD サークルアンケートより

(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? 2. 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。

5. 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。

患者体験記を書いて下さった**「末永正来さん」**は、2年前から当院で治療されている青年です。CDサークルにも出席していただいておりますが、お母さまの印象が強く、実は今回「お母様に書いて戴けないでしょうか」と原稿を依頼したところ「僕が書きます」と言って下さいました。メールで届けられた原稿を読み、びっくり!!!!!!

もうびっくりマーク100個でも足りないくらいびっくりでした。なんて良いタイミングで原稿依頼したのだらうと嬉しくなりました。読まれた末永先生も「主治医冥利に尽きる」と今年度最高の笑顔でした。10年間の苦しみは取り戻せませんが、共に人生を歩まれるパートナーと出会われ、夏にはパパに…若い世代で発症することの多いクローン病ですが、こうしてライフイベントを幸せに構築していられるニュースを受け取ると、私たち医療従事者も幸せのお福分けを戴くような気がします。お名前通り、末永くお幸せに…

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、正々堂々主役をはって頂きましょう。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



鳳凰山と水仙



菘の喫茶店の庭に咲く薔薇