

加齢や繰り返しの関節に負担をかけることで軟骨がすり減る「変形性関節症」は、日本整形外科学会や企業の広報により広く知られるようになりました。一方、関節が悪くなる病気は他にもあります。「関節リウマチ」は罹患している人も多く、その研究は長い歴史を持ちますが、あまり認知されていません。「手足が腫れ、痛くなり、変形する原因不明の難病」と思われているでしょうか？

確かに原因についてはまだ不明な部分がありますが、遺伝や環境（喫煙、妊娠・出産、感染症など）により免疫が異常を起し、関節や筋肉に炎症を起す病気が「関節リウマチ」です。進行すると関節が壊れもとに戻らなくなるため、早期に診断し、薬で免疫をコントロールすることが重要です。以前は治療が難しく、手足の変形や筋肉の断裂が比較的多くありました。

しかし、近年2つの革新が起こり、治療が飛躍的に向上しました。

一つは治療薬の革新です。バイオテクノロジーによって開発された生物学的製剤・JAK阻害薬といった強力な治療薬が登場し、関節変形を抑制できることが多くなりました。

もう一つは「目標達成に向けた治療 (Treat to Target)」という治療戦略が策定され、治療が標準化されたことです。治療目標が設定されたことにより、治療が十分であるか明確に判断できるようになりました。ただし、診断自体が難しいこともあり、治療が遅れたり、持病・アレルギー・副作用などで治療が不十分であったりすることがいまだにあります。そのような場合には手術が必要となります。診断や病状把握のためには診察、血液検査、レントゲンなどの結果を専門的かつ総合的に判断することが大切です。朝に両手がこわばる、家族に関節リウマチの人がいて自分も関節が痛い、など心配なことがあるなら整形外科やリウマチ科で相談してみてくださいはいかがでしょうか？



## Cooking



第2次健康たわらもと21  
第2次田原本町食育推進計画

## 野菜を食べて健康に!

### 作り方

- 1 キャベツは太めの千切りにし、熱湯で2分ゆで、ざるにあげる。冷めたら水気を絞る。
- 2 焼きのりは火であぶり、食べやすい大きさにちぎる。
- 3 ボウルに1・2・Aの調味料を入れて混ぜ、器に盛り付ける。

春が旬の春キャベツは、冬が旬の寒玉キャベツに比べ、葉も柔らかく食べやすい種類です。

キャベツには胃腸の調子を整える働きがある「ビタミンU (キャベジン)」が豊富に含まれており、胃粘膜を強化し傷ついた胃を修復する作用があります。また、ビタミンCも豊富で、風邪予防、免疫力アップの効果もあります。



### 材料 (2人分)

- ▶キャベツ…3枚 ▶焼きのり…1枚
- ▶A (ごま油…大さじ1・1/2、鶏がらスープの素…小さじ1/3、塩…小さじ1/3、白ごま…大さじ1)

## 無料相談窓口

相談名	日時	場所	内容	その他
消費生活相談	毎週火・金曜日 午前10時～午後3時	町役場1階 1C相談室	商品やサービスに関する相談	担当＝消費生活相談員 相談方法＝面談・電話 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係 ☎ 32-2901 (内線174)
人権相談	4月16日(木) 午後1時～4時	町役場2階 201会議室	人権問題にかかわる困りごと相談	担当＝人権擁護委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係☎ 34-2087
行政相談	4月16日(木) 午後1時～4時	町役場2階 2B相談室	国の行政全般についての不満、要望などの相談	担当＝行政相談委員 ☎ 住民保険課戸籍住民相談係☎ 34-2087
青少年悩みごと相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	自分の子どもや地域の青少年にかかわる相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 通常相談(予約制)	毎週水・金曜日 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者のための相談	担当＝社会教育指導員 ☎・予約 青垣生涯学習センター(生涯教育課) ☎ 32-6193
やすらぎ相談室 特別相談(予約制)	4月22日(水) 午前10時～午後4時	青垣生涯学習センター 総合事務室	集団生活に適応が困難な幼児、小・中学生と保護者、学級担任、関係教員のための専門的な相談	担当＝臨床心理士 ☎・予約 4月15日(水)までに、青垣生涯学習センター(生涯教育課/☎ 32-6193)へ。
若者自立のための無料相談(予約制)	4月23日(木) 午前10時～正午	町役場1階 1C相談室	さまざまな理由で働くことが困難な若者や、その家族のための相談(厚生労働省委託事業)	☎・予約 若者サポートステーションやまと ☎ 44-2055
生活自立相談(予約制)	要予約	都度ご案内します	失業などで生活や経済的に困りの人への相談・支援	☎・予約 県中和・吉野生活自立サポートセンター(☎ 0120-85-1225 / 午前9時～午後5時 / 土・日曜日、祝日を除く) ✉ cysupportc@nara-shakyo.jp
心配ごと相談(予約制、空きがあれば当日可)	4月23日(木) 午後1時～4時	町社会福祉協議会2階 相談室	家庭問題、財産など生活上の悩みの相談	担当＝民生児童委員ほか ☎ 町社会福祉協議会☎ 34-2118

## てんいち先生

※「てんいち」とは、てん(英語の10)と、いち(1)を合わせて11(毎月11日は人権を確かめあう日)という意味です。

