

交通アクセス

小田急小田原線「相武台前」駅より

- 徒歩 約15分
- 専用シャトルバス 約5分
- 神奈川中央交通バス
〈台06〉磯部行き または 〈台14〉 原当麻駅行き
「富士山公園前」バス停下車 徒歩1分
- 座間市コミュニティバス
Eコース(西部方面循環コース)「座間総合病院」下車



専用シャトルバス

シャトルバス時刻表

時	相武台前駅発			時	座間総合病院発		
8	00	10	40	8	15	40	
9	10	30	45	9	05	30	55
10	15	20	45	10	00	30	45
11	10	30		11	15	35	
12	00	25	50	12	00	30	45
13	30			13	10	50	
14	05	35		14	20	50	
15	20	50		15	35		
16	30			16	10	45	
17	00	35		17	15	50	
18	10			18	40		

● 青字は土曜日運休となります。
※ 日曜日・祝日はすべて運休となります。
※ 交通事情により運行時刻が遅れる場合がございます。
※ 災害等があった際運休する場合もございます。

アクセスマップ



〈32+〉 健康意識育成マガジン

さにたす

Vol.07

M 座間総合病院

みんなを、笑顔に。



職員の笑顔を通して、
地域の暮らし・医療・介護を
つなぎます。

〈紹介専用受付〉
始めました!

患者サポートセンター

M 社会医療法人 ジャパンメディカルアライアンス

座間総合病院

〒252-0011 神奈川県座間市相武台1-50-1
TEL 046-251-1311(代表) FAX 046-251-1321

<https://zama.jinai.jp/>

〈窓口受付時間〉 月～金曜日 8:00～16:30
土曜日 8:00～11:30
〈診療時間〉 月～金曜日 9:00～12:00 / 14:00～17:00
土曜日 9:00～12:00
〈休診日〉 土曜日午後、日曜日、祝日、年末年始

外来診療のご予約はこちら

コールセンター TEL 046-251-8000

〈電話受付時間〉 月～金曜日 8:30～17:00 / 土曜日 8:30～12:00

診療科

総合診療科	一般内科	外科	整形外科
救急科	小児科	皮膚科	眼科
放射線科・IVR科	脳神経外科	リハビリテーション科	循環器内科
糖尿病内科	神経内科	形成外科	耳鼻咽喉科
泌尿器科	婦人科	麻酔科	歯科
人工関節・リウマチセンター			

2024年9月発行

「さにたす」とは… 生活習慣病の発症リスクの高まる30歳すぎの健康意識の向上をめざし、ラテン語で健康を意味するサーニタス《sanitas》とを掛け合わせた造語です。

特集

リハビリ体操

自宅で行えるリウマチ体操〈上半身編〉

ますます治療が進歩しています

「関節リウマチ」のお話

座間総合病院
人工関節・リウマチセンター

リウマチ科
顧問 笠間毅



関節リウマチとは？

関節リウマチは手足の指や膝、肘などの関節の炎症により痛みや腫れ、こわばりなどを起こす病気です。基本的には自己免疫疾患であり、自分の体を外敵から守るべき免疫のシステムが異常をきたし、サイトカインや免疫細胞などが自分自身の関節やその他の臓器を攻撃することにより発病します。病気が進行してくると関節の破壊や変形などをきたし日常生活や仕事にも影響を及ぼします。

我が国には80万人以上の患者さんがいると推定されますが、長寿化の影響もあり高齢での発症の方も増加しています。

関節リウマチのおもな症状

関節のこわばり

関節の腫れや痛み

発熱や全身のだるさ

関節リウマチの手指の変形

治療をしないと関節変形が進んでいきます。

※同一患者さんの写真ではありません。

X線写真の変化

レントゲン検査では、病気の初期には正常のことが多いです。

診断時

進行すると関節が変形し隙間が狭くなります。

「関節リウマチ」のお話

ますます治療が進歩しています

座間総合病院
人工関節・リウマチセンター
リウマチ科
顧問 笠間毅

つらい全身の関節痛やこわばり、倦怠感などを伴う関節リウマチ。治療の進歩により、症状がなくなる寛解までをも目指せる疾患になってきました。

治療はどのようにするのですか？

関節リウマチに対する効果のある薬剤（抗リウマチ薬）が多く開発され、使えるようになってきました。重要なのは早期に診断し治療を開始することです。早ければ早いほど症状も鎮静化しやすく、関節の破壊などを防ぐことができます。

関節リウマチに対する抗リウマチ薬には、飲み薬のメトトレキサート（MTX）やサラゾスルファピリジンなどがあります。注射製剤では、抗サイトカイン製剤である生物学的製剤が多種類使われます。また、最近では新しい薬剤のJAK阻害薬なども登場してきました。

関節破壊が進行して痛みなどが残る患者さんには、人工関節手術などもあります。

● 関節リウマチのおもな治療薬

非ステロイド性消炎鎮痛薬（NSAIDs）

関節の腫れや痛みをやわらげ、熱を下げます。

ステロイド薬

炎症を抑え、免疫を抑える作用があります。短期間の使用なら問題ありません。

抗リウマチ薬（DMARDs）

異常な免疫機能に作用し、病気の活動性を抑えます。

生物学的製剤

関節リウマチの原因となる炎症性サイトカインなどの働きを直接抑えることにより病気の活動性を抑えます。

JAK阻害薬

関節リウマチの原因となるサイトカインなどを間接的に複数抑えることにより病気の活動性を抑えます。

人工関節・リウマチセンターでの取り組み

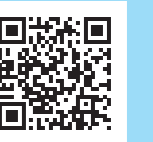
当病院の人工関節・リウマチセンターでは、リウマチ内科専門医と人工関節専門医が協働で関節リウマチを含めたさまざまな関節疾患の患者さんを総合的に診療しています。

これから治療を始める患者さんや関節の変形などが進んだ患者さんに対して、患者さんと相談しながら治療目標を設定し治療していきます。

JMA 座間総合病院 予約専用ダイヤル TEL 046-251-8000

〈予約受付時間〉 月～金曜日 8:30～17:00 土曜日 8:30～12:00

人工関節・リウマチセンター
特設サイト



リハビリテーション科

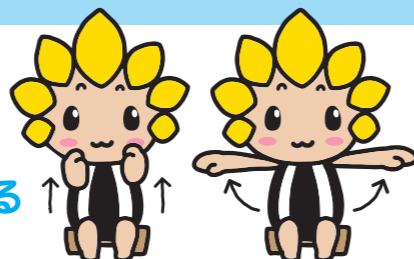
リハビリ体操

自宅で行えるリウマチ体操
～上半身編～

関節リウマチは、関節が変形し筋力が衰えるイメージがありませんか。関節の負担を最小限にすることで、筋力を維持することが可能です。自分のできる範囲で毎日少しずつ行ってみましょう。

1

腕を上げる運動



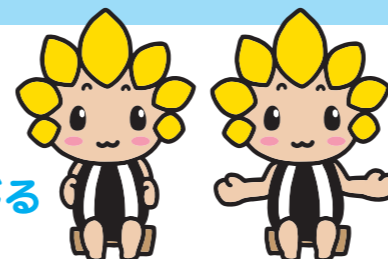
- 前ならえをした状態で、5～10秒保持する。またこの位置より上方・側方の2方向を行う。
- 回数は3～5回、痛みのない範囲で行います。

ポイント 肘はまっすぐ伸ばした状態でいきましょう。

効果 肩周囲の筋肉（三角筋・僧帽筋）と肘を伸ばす筋肉（上腕三頭筋）の強化

2

肩をねじる運動



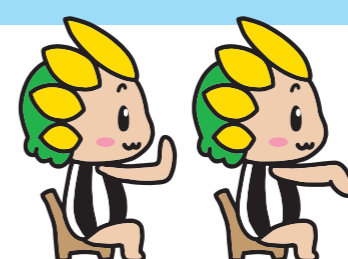
- 椅子に座り、小さく前にならえをした状態で、前腕を外へ開き3～5秒保持する。
- 回数は3～5回、痛みのない範囲で行います。

ポイント 肩の力を抜き、正しい姿勢で行いましょう。

効果 肩甲骨や肩の可動域維持と肩周囲の筋肉の強化

3

手首の運動



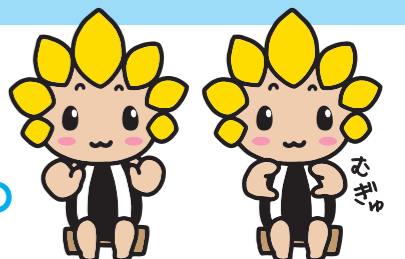
- 手首を左右同時に、起こしたり下げたりした状態で、それぞれ3～5秒保持する。
- 回数は3～5回、痛みのない範囲で行います。

ポイント 手首が小指側に倒れたりしないよう、垂直線上に動かしましょう。

効果 手首の筋肉（橈側伸筋、尺側手根伸筋など）の強化

4

手指の運動



- 指を大きく開いたり握ったりした状態で、それぞれ3～5秒保持する。
- 回数は3～5回、痛みのない範囲で行います。

ポイント 曲げる時は手の甲でアーチを描くように曲げましょう。

効果 手指の筋肉（総指伸筋、浅指伸筋、深指屈筋など）の強化