

2013年6月



## 関節リウマチについて

### 6月はリウマチ月間です

「リウマチ」とは、関節や周囲の骨や筋肉などが痛む病気全般のことをいいます。その病気は、関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、変形性関節症、通風など200種にも及び、「リウマチ性疾患」と呼ばれています。このうち、体のあちこちの関節に炎症が起こり、痛みや腫れなどが生じるのが「関節リウマチ」です。炎症が続くと、軟骨や骨が徐々に破壊され、関節が変形したり、固まったりしてしまいます。

関節リウマチと似た病気に「変形性関節症」がありますが、この病気は関節を動かした時に痛みが出やすいものです。関節リウマチの場合は動かさなくても痛みが出ます。



## 関節リウマチはなぜ起こるの？



関節リウマチは、体外から侵入したウイルスや細菌などの異物を排除しようとして体を守る動きをする免疫が、自分自身の正常な細胞や組織を攻撃することで起こる「自己免疫疾患」のひとつです。関節を包む「関節包」と「滑膜」を免疫が攻撃することで発症します。遺伝的要因と環境が相互に関連しているとされています。

発症のきっかけになりやすいものとして「妊娠・出産」「ケガ」「感染症」「精神的ストレス」などがあげられます。女性に多くみられ、発症のピークは30～50代とされています。

### ●関節リウマチの初期症状

症状は、手や足など末梢の関節から現れることが多く、特に手に現れるこわばりや腫れなどの症状は発症のきっかけになりやすいので、見逃さないようにしましょう。

例えば…

- ・朝一番に手を使った時「動かしにくい」「動きがぎこちない」など、いつもと違う感覚があり、それがしばらく続く（目覚まし時計を止めたとき、布団をまくったとき、ドアノブを回したとき、歯ブラシを握るときなど）
- ・指の第2、第3関節や手首の関節が腫れる
- ・腫れが左右対称に現れる
- ・腫れた部分が柔らかくてブヨブヨしている
- ・じっとしていても痛む
- ・倦怠感、食欲不振、体重減少、発熱などの関節以外の症状がみられることもある



ちょっとした異変でも2週間以上続く場合は、医療機関を受診しましょう。

## 関節リウマチの基礎治療

関節リウマチの治療は、基礎療法、薬物療法、リハビリテーション療法、手術療法の4つに分類されます。これらを組み合わせ、痛みを抑え、病気の進行をくい止めることを目標に治療を行います。今回は基礎療法についてお話しします。

### ○基礎療法

#### ・正しい知識を知りましょう

関節リウマチは、症状も病気の進行のはやさも人によって異なります。自分のリウマチを知って、どういう生活を心がければいいのかを理解することが大切です。また、「だるい」「疲れやすい」などの全身症状があるということも、ご家族や職場の同僚など、周囲の人々にも理解してもらうことも大切です。

#### ・適度な運動

痛いからと寝てばかりでは、関節が固まってしまい日常生活に支障がでるので、適度な運動を毎日することが大切になります。

しかし、関節に痛みや腫れ、熱っぽさを伴う炎症、発熱、体重減少などの症状があるときは安静にしましょう。無理をすると症状が悪化してしまいます。運動と安静のバランスを考え、医師や理学療法士と相談しながら治療していきましょう。

#### ・冷えや湿度に気をつける

体が冷えてしまったり、湿度が高くなったりすると症状が悪化してしまふことがあります。これからの季節はクーラーに長くあたらないように気をつけましょう。入浴は、身体を温め血液の循環をよくし痛みも軽くなるので、リウマチの患者さんにはよいのですが、入浴後はしっかりと身体を拭き、体を冷やさないようにしましょう。



## リウマチ患者さんが日常生活で気をつけてほしいこと

- ・十分な睡眠時間をとる
- ・ゆったりした気持ちでイライラしないように過ごす
- ・お酒は控える
- ・関節に負担がかかる行為や動作をできるだけ避ける
- ・買い物に行った時はキャリアーを使う
- ・キッチンでの作業は適度な高さのイスを使う
- ・30分以上うつむいた姿勢をとらないようにする（長時間うつむいた姿勢をしていると首や肩の痛みの原因となります）
- ・起床時に起きあがりやすいのでベッドを利用する
- ・洋式トイレを利用する（壁に手すりをつけるにより効果的です）
- ・蛇口をレバーハンドル式にする

関節リウマチについてもっと詳しくお知りになりたい場合は、医師や薬剤師にご相談ください

（きょうの健康 2013.1 / e 治験.com / リウマチ e-ネット 参照）



オーロラ薬局

TEL 019-635-1233

FAX 019-635-4555

オーロラ薬局 沼宮内店

TEL 0195-61-3883

FAX 0195-62-6868

オーロラ通信はバックナンバーを含めホームページでもご覧になれます。

<http://www.iwate-aurora.com/>