

# リウマチ膠原病通信(第1回)



## ～トピックス～

大阪医科大学で リウマチ教室 始めました。

2014年11月より入院患者さんに対して医師・看護師・作業療法士・理学療法士から、関節リウマチの治療・日常生活の注意点・リハビリテーションについての説明を行うリウマチ教室を始めました。

各担当者よりリウマチについての知識を深めるための講演を行います。御家族様も一緒に参加できます。

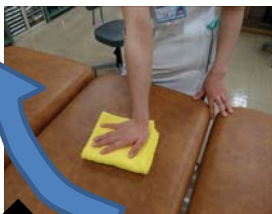
- 1) 医師担当(吉田・吉川)：関節リウマチってどんな病気？ 関節リウマチの治療について。
- 2) リウマチケア看護師担当：リウマチ患者様の日常生活の注意点について。
- 3) リハビリ担当：リウマチ患者様に対するリハビリテーションの実際は？ 自助具について。

## <スケジュール表>

リウマチ教室スケジュール			
	( / ) 月曜日	( / ) 火曜日	( / ) 水曜日
午前	関節リウマチってどんな病気？ <医師より> (約1時間)	関節リウマチのリハビリ <リハビリ担当者より> (約30分)	日常生活の注意点 こんなときどうするの？ <リウマチケア看護師より> (約30分)
午後	医療費制度について <医事課担当者より> (約30分)		

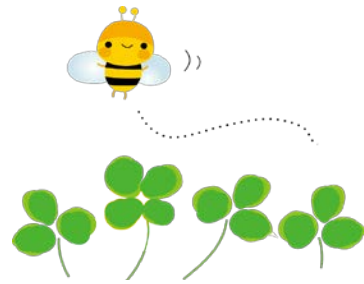
★病棟処置室1番で行います。開始時間5分前にはお集まり下さい。  
★スライドをお配りしますので、筆記用具を持参してください。  
★質問があれば遠慮なくお尋ね下さい。

リハビリ担当より日常のちょっとした注意点も教えてくださいます(^^)。



ふきんで机を拭くときは？

小指の方向よりは親指の方向に動かしましょう



## ～コラム～

### 「寛解」って知っていますか？

- ① 痛みのある関節の数、②腫れている関節の数、③炎症マーカー（CRP、赤沈）
- ④患者様の全般的評価（Visual analogue scale：VAS）

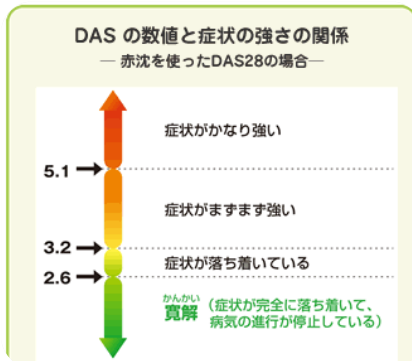


患者さん自身が、自分の調子をどの程度良いかを評価する項目です。

以上の4つを評価することで、リウマチの症状の強さを評価できます（DAS28という評価です）。

リウマチがよくなれば、DAS28が下がります。悪くなればDAS28が上がります。

寛解という状態までリウマチがよくなれば、関節の破壊が抑えることが可能であると言われています。



この数値を定期的に評価することにより、病気の状態を知り治療の効果が確かめることができます。

## ～リハビリテーションについて～

リハビリテーションは、関節リウマチの治療法のひとつです。

関節の変形を予防することが大切です。関節リウマチの症状が出始めたときから、適切な運動を行うこと

や関節に負担をかけない生活の方法を身に着けることが大切です。

● リハビリテーションの実際は？

- ① 運動療法（リウマチ体操、関節を動かす、力をつける、体力をつける、などなど、..）
- ② 関節に負担をかけない日常での生活動作の指導 ③装具療法などなど・・

● 関節に負担をかけない日常での生活動作とは？？

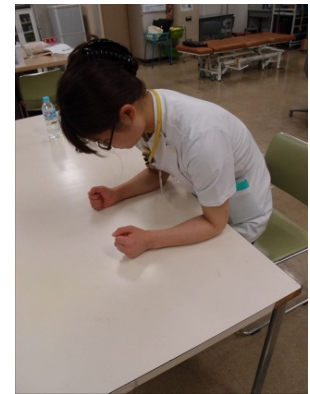
「下の写真の中で関節に負担の少ない動作はどれでしょう？」



A



B



C

正解はBとCです。

A・・・指の付け根を押し付けるようにして立ち上がっているため、**指に負担**がかかっています。

B・・・手のひら全体で支えているため、Aよりも手指への負担が少なくなります。高い椅子からのほうが立ち上がりやすいです。

C・・・腕全体で体を支えているため、手関節への負担が一番少ない動作です。



●次回(第2回)のリウマチ膠原病通信は4月5日(日)に茨木市で行われるリウマチ市民講座の様子を掲載予定です。

文責 リウマチ外来 吉田 周造、吉川 紋佳