

リウマチ膠原病通信(第6回～後編～)



～トピックス～

リウマチ通信第6回～後編～では、前編で掲載出来なかったもの・・・

- 「適切な治療でリウマチから関節を守ろう」: リウマチ膠原病内科 医師 永井 孝治 ～前編の続き～
- 「リウマチと歩んで(患者さん体験談)」: 日本リウマチ友の会 大阪支部 布村 都津子さん
- 「痛みのない生活へ、今からできる毎日の工夫 ～作業療法士からお伝えしたいこと～」

リハビリテーション科 作業療法士 岩井 有香

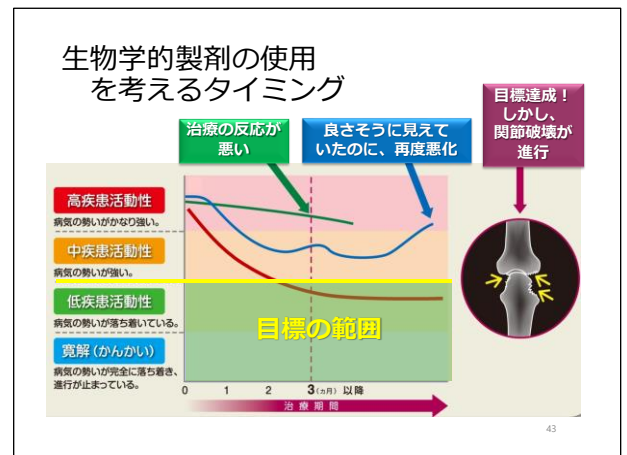
をご紹介します。

- 「適切な治療でリウマチから関節を守ろう」: リウマチ膠原病内科 医師 永井 孝治 ～前編の続き～

▶ 生物学的製剤を使用するタイミングは？

治療目標は「寛解」や「低疾患活動性」ですが、治療目標を達成しない場合は関節破壊が進行します。このため、治療を開始後は約3カ月毎に治療方針を見直します。

治療目標を達成しない場合には治療強化を検討しますが、



その場合の選択肢の一つに生物学的製剤が挙げられます。また、「寛解」や「低疾患活動性」でも関節破壊が進行することもありますので、この場合も生物学的製剤の使用を考慮します。

生物学的製剤開始のタイミングによっては、関節破壊の進行に違いが出ることもあるため、血液検査やX線検査、関節エコー検査などで総合的に疾患活動性を評価し、導入時期を検討していきます。

▶生物学的製剤って休薬出来るの？

現時点では、「リウマチの疾患活動性がどの程度まで落ち着き、どのくらいの期間持続したときに、生物学的製剤を休薬しても再燃(一度落ち着かせた関節内の炎症が、再び出てくること)しないのか？」という具体的な基準は分かっていません。しかし、より早期にしっかりと病気を落ち着かせた場合(深い「寛解」を達成した場合)に、生物学的製剤を休薬出来る可能性が高いことは分かっています。

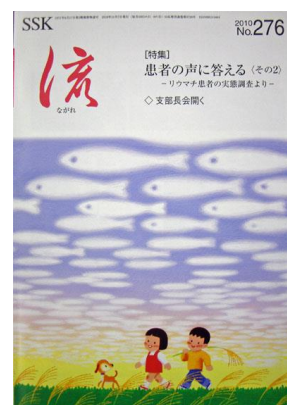
また、年齢や他の合併症など、様々な理由で休薬が難しい場合もありますので、主治医との慎重な相談が必要となってきます。

●「リウマチと歩んで(患者さん体験談)」：日本リウマチ友の会 大阪支部 布村 都津子さん

本年度のリウマチ市民講座の講義 1 では、日本リウマチ友の会 大阪支部より布村 都津子さんに御講演頂きました。これまで、関節リウマチとどのように向き合ってきたのか、自分自身の体験(関節リウマチで辛かった時や、治療にどのような気持ちで受けられていたかなど・・・)を患者様の視点よりお話しされました。また、日本リウマチ友の会や大阪支部での活動内容についての紹介もありました。

日本リウマチ友の会 本部(東京)での活動内容

- 1) リウマチの啓発活動
- 2) 療養誌「流」の発行(年数回)
- 3) 年1回の総会・大会の開催
- 4) 療養医療相談事業の実施
- 5) 自助具の研究・紹介
- 6) リウマチ専門書の紹介など



大阪支部での活動内容

- 1) 支部総会と医療講演・医療相談会の開催
- 2) 1 以外の医療相談会の開催
- 3) 食事会などの交流会の開催
- 4) 支部報の発行(年2回：4月、10月)
- 5) 地域ミニ集会の開催など



●「痛みのない生活へ、今からできる毎日の工夫 ～作業療法士からお伝えしたいこと～」

リハビリテーション科 作業療法士 岩井 有香

▶リハビリテーションの役割は？

関節リウマチは進行性の関節破壊を来す疾患です。関節リウマチと診断されると、関節破壊を抑制するためにメトトレキサートを中心とした薬物治療を開始し、「寛解」や「低疾患活動性」を目標としてコントロールしていきます。**リハビリテーションの役割は治療効果や時期によって変わります。**

薬の効果が得られるまでの間は、身体機能・関節機能の維持及び改善が必要となります。 関節変形が残ったり、病期が進行した場合には、関節の保護、自助具・装具の利用、住宅改修、温熱療法や運動療法などが中心となります。

▶作業療法士の役割は？

関節リウマチに対しては主に、1) 装具療法・自助具の提案、2) 日常生活動作の指導（関節保護動作の実践）があります。

現時点で関節の変形がなくても、過度の関節への負担は関節破壊や変形を助長させる可能性が高くなります。作業療法士は日常生活動作を個々の患者様と一緒に主観的・客観的に評価し、より関節に優しい生活を送るための工夫を提案しています。

<装具療法の目的>

- 関節の安静による炎症・疼痛の軽減**
痛みが強い時期の局所の安静
- 関節変形の予防**
スワンネック変形や尺側偏位よぼう
- 支持性の向上**
関節の安定性やつまみ力を向上

当院で作製する装具

- カックアップスプリント**
→手関節の安静、支持
- リングスプリント**
→指の変形矯正
- 母指の固定装具**
- 尺側偏位防止装具**



カックアップスプリント



リングスプリント



尺側偏位防止装具



母指固定装具

▶痛みのない生活の提案

① 作業と安静のバランスを取る。

- ・家事をまとめない
- ・疲れる前に定期的に休み、疲れすぎない
- ・動きやすい時間帯を選ぶ
- ・「安静=動かない」ではない

家事を休むことは出来ないので、家事を行う時間帯と家事の量を自身の体と相談しながら決めましょう。



② 関節に優しい方法を覚える。

- ・変形を生じやすい肢位をさける
- ・不良な姿勢を長時間続けない
- ・より大きい関節を使う(肩・膝など)
- ・関節を正しい位置で使う
- ・自助具を正しく使う
- ・痛みを自分で管理する



③ 作業を簡単にする。

- ・工程の多い作業は、休憩を入れながら分けて行う
- ・移動範囲が少なくなるようにする
- ・中断出来ない作業や動作は避ける
- ・作業を簡単に楽に行えるようにする。



10年後にも生活の質を高く保つために、今の生活を見直して痛みと上手に付き合っていきましょう！！

作業療法士は個々の患者様に合致した工夫を提案していきます。

※装具制作や生活指導などを希望される場合は、担当医にご相談下さい。

