

[特集]リウマチ

早期治療が症状改善のカギ

リウマチ？ ってどんな病気？

リウマチ(関節リウマチ)とは、免疫の異常により手足などの関節に炎症が起きる病気です。現代の治療法では完全に治療することが難しい病気ですが、早めに治療を開始することで、多くの方は日常生活を問題なく送れる程度まで改善することができます。



リウマチは
早期の治療が
大切!!

リウマチの 症状

主に手足の関節に腫れ・痛みが出ます。悪化すると関節の脱臼・変形などが生じ、日常生活に支障が出たり、介助が必要になります。



リウマチの 原因

原因ははっきりしていませんが、感染症・喫煙・けがなどをきっかけに発症することがあります。

膠原病とは違うの？

膠原病は人体に含まれるコラーゲンの異常により発症する、リウマチを含む5つの病気の総称です。リウマチのみ他4つの病気と分類の仕方が異なるため、違う病気かのように扱われることもあります。

●日常生活で気をつけること

関節に負担をかけない

関節の可動域を維持し、普段から関節に負担がかからないようにすることは、リウマチの予防と症状改善に繋がると考えられています。ここではご家庭で簡単にできる「リウマチ体操」をご紹介します。

リウマチ体操

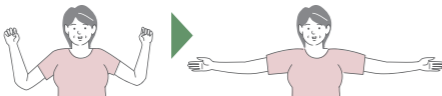
YouTubeなどの動画サイトでわかりやすい解説映像も視聴できます！ ゆっくりとしたリズムで①～⑥の各動作を数回くり返しましょう。朝と夜に15分ずつを目安に取り入れてみてください。

1 肩



ひじを曲げて、肩を後ろから前・前から後ろに大きく回します。

2 うで



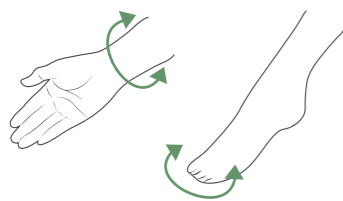
ひじを曲げ、うでを大きく広げる動作をくり返します。

3 腰



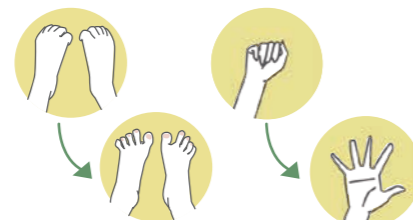
両腕を水平にして握り、腰を左右にツイストします。

4 手首・足首



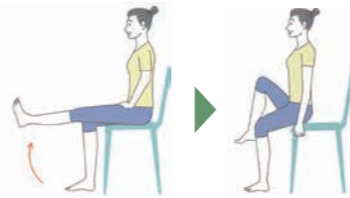
手首・足首を時計回り・反時計回りに回します。

5 手足の指



手足の指を曲げ伸ばしします。

6 ひざ・股関節



ひざを曲げ伸ばしし、ももを上を引き上げる動作を片足ずつ行います。
※転ばないように、イスに座って体操しましょう。

リウマチ

かも？

と思ったら

リウマチの初期症状があらわれ、早めに治療を開始することが大切です。とくに関節に腫れや熱がある場合は、感染症や痛風の可能性があります。一度受診することをおすすめします。

受診の目安となる 症状

- 手足の関節の腫れや痛み
- 気分が悪い・体がたるい
- 目や口がかわく
- 食欲の低下や体重の減少
- 微熱がある

何科に 相談したら いいの？

リウマチは「リウマチ科」や「膠原病内科」などで診てもらえますが、これらの科があるのは大きな病院に限られます。真庭地域では「整形外科」に相談しましょう。

(監修:内科今村竜太)