

リウマチと上手に つきあうために

リウマチ治療で注意すべきこと



薬の飲み忘れ?

仕事のストレス?



お薬の選択肢?



監修：前島 圭佑 先生

医療法人慈恵会西田病院 リウマチ・膠原病内科 部長

はじめに

関節リウマチを発病すると関節に痛みや腫れが生じ、
生活の質が著しく低下してしまいます。

かつては治療法が確立されていなかったために
病状が進行することも多かったのですが、
新しい薬の登場により治療が飛躍的に進歩し、
寛解（病状が完全にコントロールされた状態）を目指すことが
可能になっています。

しかし、そのためには患者さんご自身による心がけも欠かせません。
病気や薬のことを深く理解する必要はありませんが、
「病気とのつきあい方」については
最低限の知識を身に付けておくことが望まれます。

本シリーズ「リウマチと上手につきあうために」では、
まさにその具体的な方法の一端として、
日常生活での注意点や、
外来受診時の病状の伝え方などをご紹介します。

皆様の生活の質の改善に向けて、
本冊子が少しでもお役に立てたら幸いです。

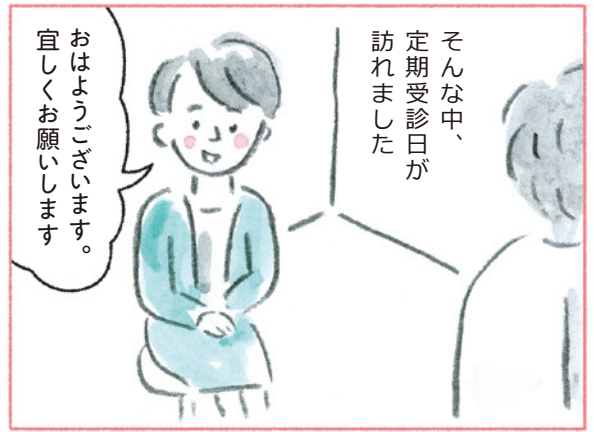


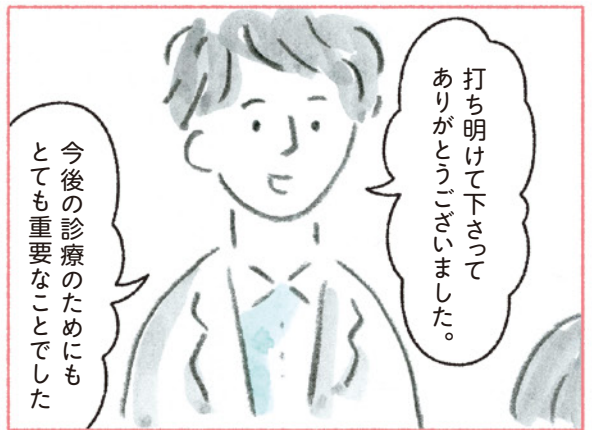
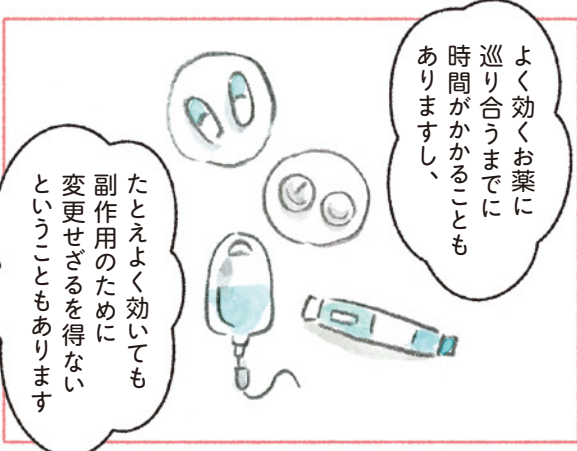
リウマチ治療で 注意すべきこと

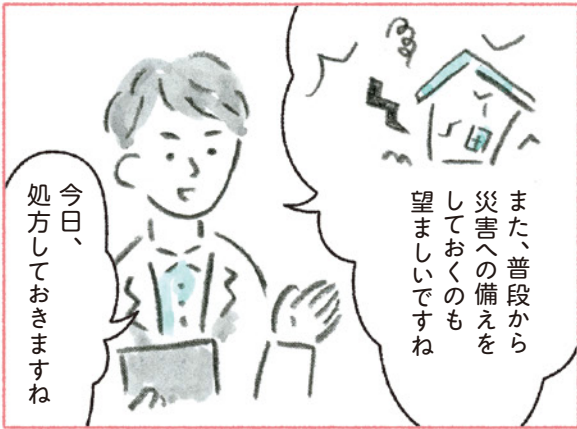
桜田美咲さんのプロフィール

42歳。会社員。
夫と4歳の息子の3人家族。
半年前に関節リウマチを発症。
現在は抗リウマチ薬で治療中。









関節リウマチ治療に際しての注意点として、

① 薬の飲み忘れに注意する

② 些細なことでも遠慮なく医師に報告する

の2点をご紹介します。その他にも以下のような点に注意しておきましょう。

感染症に注意¹⁾

関節リウマチの薬の多くは免疫力を低下させるため、感染症のリスクを抱えることとなります。感染症を予防するため、表1の内容を理解しておきましょう。病原体の体内への侵入を阻止することが、感染症予防の基本です。中でもスマホは病原体の温床になりやすいので注意が必要です。

表1. 感染症の発症を防ぐには？

① 鼻や口からの侵入を防ぐ

- ・うがい、手洗い、マスク着用
- ・感染症の流行期は人込みを避ける
- ・帰宅時にスマホを除菌する
- ・口腔ケア
(歯磨き、歯石除去、歯周病治療、乾燥対策)

② 皮膚からの侵入を防ぐ

- ・怪我をしないよう注意する
- ・傷口は清潔に保つ

③ 尿路感染のリスクを下げる

- ・排便後は前から後ろに向かって拭く
- ・水分を十分摂取し尿量を確保する
- ・トイレを我慢しない
- ・便秘を解消する

④ 体力を維持する

- ・十分な栄養や睡眠を取る
- ・運動(ウォーキングなど)をする
- ・心身のストレスを避ける

⑤ ワクチンを接種する

ケンシンを受ける

関節リウマチの診療では幅広く検査することが多いのですが、それでも他の病気をすべてチェックしているわけではありません。一般に推奨されているケンシン(「健診」：健康診断、「検診」：特定の病気の検査と診察)は受けておきましょう。

リウマチ患者さんにも受けてほしいケンシン

- 歯科検診¹⁾
- 肺がん検診(胸部X線など)²⁾
- 大腸がん検診(便潜血など)²⁾
- 胃がん検診(胃内視鏡など)²⁾
- 乳がん検診(マンモグラフィなど)²⁾
- 子宮頸がん検診(細胞診、内診など)²⁾
- 骨密度検査³⁾

1) 日本リウマチ財団 教育研修委員会ほか 編：“B 関節リウマチと類縁疾患 3 関節リウマチ-内科的治療”
リウマチ病学テキスト 2 診断と治療社：105, 2016

2) 厚生労働省ホームページ “市町村のがん検診の項目について”

<https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000059490.html> 2021年6月参照

3) 日本リウマチ学会“骨粗鬆症” <https://www.ryumachi-jp.com/general/casebook/kotsusoshoshou/> 2021年7月参照
参考) 前島 圭佑：“外来通院学I. ～日頃から心がけておきたいこと～” リウマチ・膠原病患者さんとそのご家族のための外来通院学 日本医学出版：49, 2019



医療機関名