

リウマチと上手に
つきあうために
お医者さんに上手く伝えるコツ



症状を伝えるには？

メモを持参する？



写真を撮る？

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

関節リウマチを発症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。



お医者さんに 上手に伝えるコツ



米田ゆり子さんのプロフィール

55歳。専業主婦。
1年前にリウマチを発症。
趣味はガーデニングで、
自宅の庭や孫の写真を撮るのも楽しみ。

子供たちも巣立って、趣味のガーデニングを楽しみに充実した日々を過ごしていました。



でも近ごろ、調子が悪く、手に強い痛みを感じる事が増えました。



孫とももつと遊んであげたいけれど、思うように遊べないことも悲しい。



ばあば、一緒に遊ぼう！

友人とランチにて



あら、すてきな写真ね。

見て、

ありがとう。でも最近、スコップを使ったり、スマホで写真を撮るときに、手が痛くて辛い時もあるのよね。



そうなんだ。ちゃんと先生に相談してるの？

うっ、うん...



いざ先生にお会いすると
緊張して上手く
伝えられなくて…

治療をはじめてからはずっと調子
がよくて、先生も喜んでくれてたん
だけど、少しずつまた痛みが出て
きて…

実は…少し手の痛みが気になって。
お薬は少しは効いていると思うの
ですが、時々腫れが強くなること
もあって…

今日はそれほど症状が強くないの
ですが、何かと思いつりかない日
があるんです。

色々話すけど肝心なことが
上手く伝えられないということ、
私にもあったな。

私の場合「これだけは」
ということを事前に
メモして持参したら
あわてずに話すことが
できたわよ。

なるほど。
現在の状態は普通の
病状を必ずしも
反映していないと
いうことですね。

診察前の問診で
「この1週間の痛み」を
(最も悪い状態を10割とすると)
3割(VAS30)とお答えいただき
ましたが、実際のところ症状が
強いときはどのくらいでしょうか。

米田さんも
メモを使ってみたら？
相談したいことが
いくつもあるとき
なんかは
とても便利よ。

そうだね。
やってみる。

強いときだけを考えると
7割くらいでしょうか。
すみません。
上手く伝えられなくて。



次の診察日

調子は
どうですか？

とんでもないです。
そのように数字を交えて伝えて
いただけると、病状を把握しやす
くなるのでとても助かります。

時々とはいえ、7割に達するような
症状があるんですね。それでは生活
にも支障があることでしょう。









医療機関名