

リウマチ便り

西の京病院 vol. 3

2018年11月5日発行

文責：森



パンナ

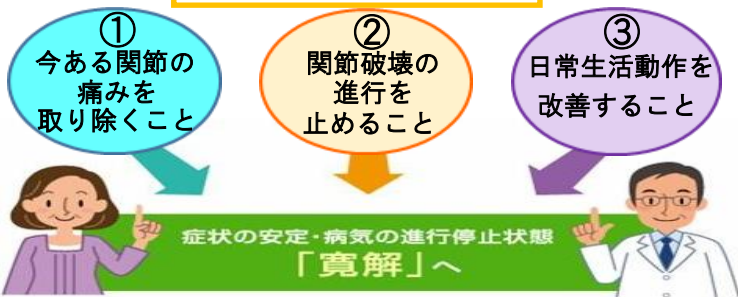
こんにちは、パンナです。

次は関節リウマチの『治療について』です。

関節リウマチの治療目標は、主治医と患者さんが治療の目標をはっきり決めて、その目標を達成するために一緒に治療していくこと

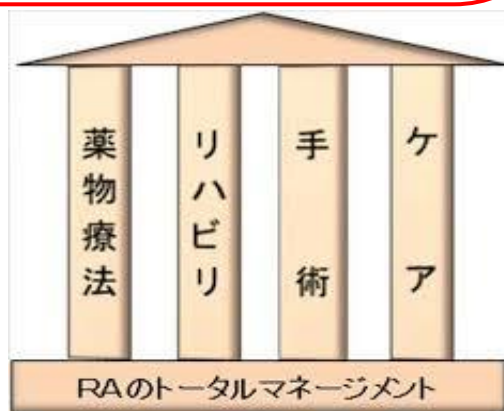
『Treat to Target (トリト トウ ターゲット)』と言います。

関節リウマチ治療の目標



治療について

関節リウマチの治療は基礎療法・薬物療法・手術療法・リハビリテーションの4つに分かれます。



基礎療法とは、日常生活において関節に負担をかけないようにすることや、健康を維持して病状を悪化させないように体調を管理することです。

過労や睡眠不足、ストレスを避け、栄養バランスのよい食事をしましょう。太りすぎは関節に負担をかけるので適性体重を保つことも重要です。寒さや冷えも症状を悪化させる原因になるので気をつけましょう。

<注意点>

無理をしない
疲れを感じたら十分な休息をとる
睡眠を十分にとる
なるべく人ごみをさける

外出時にはマスク等を着用する
日頃から手洗い、うがいを習慣づける
規則正しい生活をおくる
かぜ(せき、鼻水等)かなと思ったら主治医に連絡する



基礎療法をもとに**薬物療法**が主体となります。

薬物療法

関節リウマチの治療薬

非ステロイド性
消炎鎮痛剤
(NSAID)

抗リウマチ剤
(DMARD)

副腎皮質
ホルモン剤
(ステロイド)

生物学的
製剤

薬物療法では抗リウマチ剤が中心となります。ただし、抗リウマチ剤は効果が表れるまでに時間がかかるため痛みの強い間は消炎鎮痛剤やステロイド剤を使います。抗リウマチ剤が効いてきて痛みがなくなれば、消炎鎮痛剤やステロイド剤は止めていきます。

また、抗リウマチ剤を服用しても十分な効果を感じない・痛みが強い・血液データの炎症状態が続くときは生物学的製剤の適応になります。

☆次回より薬剤についてお話しをしたいと思います。

～10月11日にリウマチ教室を開催～

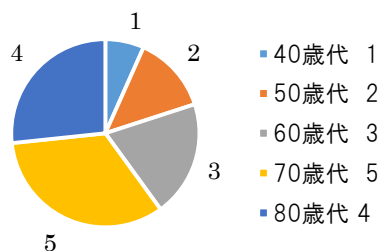
15時から約1時間、当院4階メビウスホールで開催しました。
参加人数は16名でした。参加していただきありがとうございました。



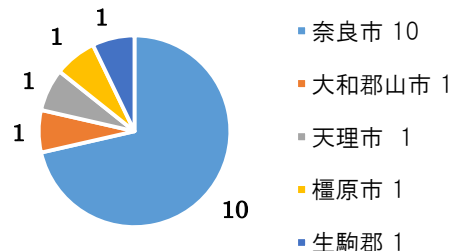
司会は患者支援センター
藤川主任

講演内容の感想についてアンケートを取らせていただきました。15名の方より回答をいただきました。

参加者の年代



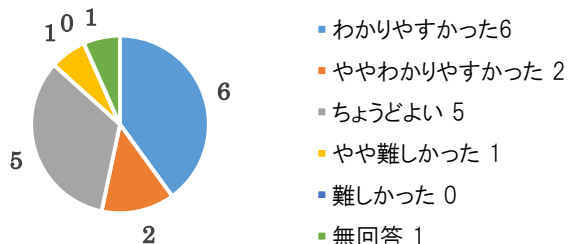
住まいの地域



講演内容は次の3題でした。

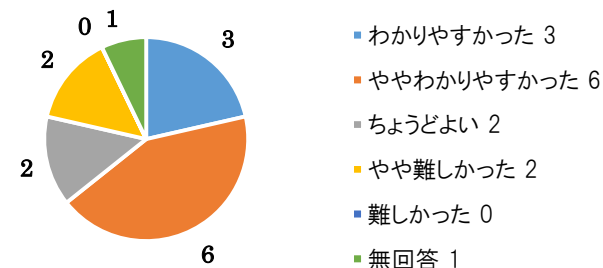
「西の京病院におけるリウマチ治療について」

登録リウマチケア看護師 森 貴子看護師



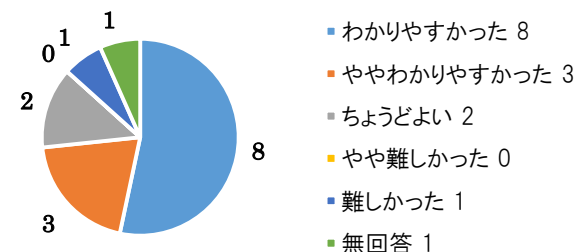
「足変形とフットケアについて」

フットケア指導士 黒岩 みゆき看護師



「リウマチについて知っておいてほしいこと」

内科医、リウマチ専門医 尾崎拓郎先生



「今後このような企画があれば参加したいですか？」の問いに対して10名の方が参加したいと回答がありました。

他にも「自分以外の人の治療法を知りたい」「生物学的製剤について」「足の変化に気をつけたい」「インソールを作りたい」「実際の治療で良くなった症例を知りたい」など様々な意見をいただきました。なかには「病院が嫌なため自己判断はよくないと知りつつ足が向かないが、早めに受診するように決心します」と治療を受けるきっかけになった貴重な意見もありました。初めての試みでしたが、参加出来なかった方からもいろんな意見をいただきました。今回の経験を踏まえて第2回のリウマチ教室を開催できるように活動していきたいと思っております。

