



パンナ



今回より「リウマチ便り」から「らら letter」へリニューアルしました。

これからも皆様に、色々な情報を提供できるよう頑張りますね。



## 『寛解』という言葉聞いたことがありますか？

寛解とは何でしょうか？完治とどう違うのでしょうか、ふたつの言葉の意味をみてみましょう。

**寛解とは・・・** 飲み薬や注射を続けながら病気の症状がほぼなくなった状態、いわゆる安定した状態をいいます。(病気が治ったわけではありません)

**完治とは・・・** 治療が終わって病気の症状がなくなった状態をいいます。(病気・ケガが完全に治ること)

関節リウマチの場合は寛解という言葉をよく使います。主治医が診察の時に「寛解」という言葉を話していることがあるのではないのでしょうか。今まで「何のこと？」と思っていた人は意味が分かってもらえたと思います。

関節リウマチの治療の目標は薬を服用しながら「寛解」を達成することです。そして寛解には3つの寛解があります。

① りんしょうてきかんかい **臨床的寛解**・・・痛みをおさえる。

関節の痛みや晴れがなく、炎症のない状態。

② こうぞうてきかんかい **構造的寛解**・・・壊れ方をおさえる。

新たな骨破壊が見当たらず、関節破壊の進行が抑えられている状態。

③ きのうてきかんかい **機能的寛解**・・・普通の生活ができる。

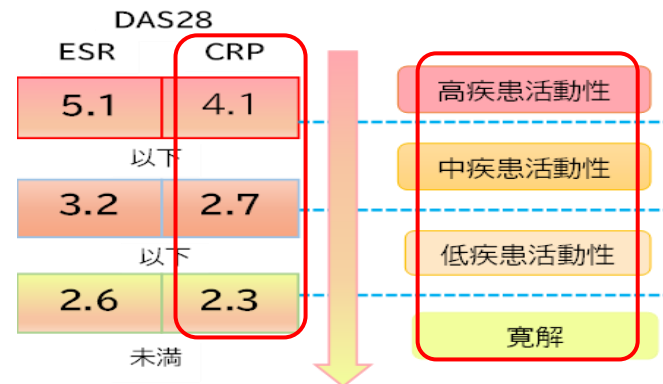
生活機能が改善している状態。(衣服の着脱、食事、生活などの日常生活に不自由がない状態)

では関節リウマチの状態が良くなっているのか、悪くなっているのかどのように判断するのでしょうか？

当院ではリウマチ患者さんにリウマチ問診票を記入してもらっています。「毎回書いて持ってくるのは面倒くさいなあ〜」と思っている方もいるのではないですか？

リウマチ問診票中の DAS (Disease activity score 疾患活動性指標) はその時のリウマチの状態を数値で表しています。

次に示す図は関節リウマチの状態を総合的に評価する指標です。赤枠の中を参考に今の状態がどこになるのか確認してみてください。



# リウマチ問診票

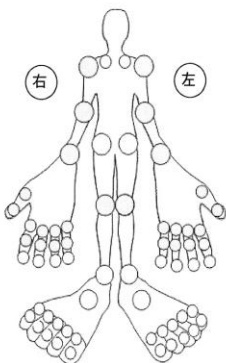
記入日： 年 月 日

I D : あなたの病気について  
 氏名 : 現在の様子を知り  
 生年月日 : 治療の参考にしたいと  
 思いますのでご記入下さい

1. 日常生活について、この1週間の状態を平均して  
 下の4つから1つを選んで○をつけてください。

	HAQ 点			
	何の困難 もない	いくらか 困難	かなり 困難	できない
くつひもを結び、ボタンかけも 含め、身支度ができますか				
就寝、起床の動作が できますか				
いっばいに水が入っている 茶碗やコップを口元まで 運べますか				
戸外で平らな地面を 歩けますか				
体全体を洗い、タオルで 拭くことができますか				
腰を曲げ、床にある衣類を 拾い上げることができますか				
蛇口の開閉ができますか				
車の乗り降りができますか				

2. 色の付いている関節のうち腫れているところに○、  
 痛みのあるところに×、をつけてください。



痛みの数	箇所
腫れの数	箇所
身長	cm
体重	kg

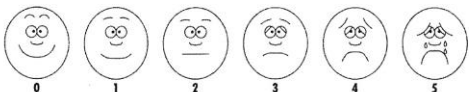
記入しないで下さい

CRP
DAS
VAS

3. 本日の状態について、線上に / をつけてください。



4. 痛みについてもっとも当てはまると思う顔に○をつけてください。



5. 当てはまるものに○をつけてください。

皮膚トラブル(かゆみ・赤みなど)・咳・カゼ症状・めまい・口内炎  
 その他気になることはありますか？

平成29年1月30日改訂 西の京病院

じつは、「掃除を頑張った」「草引きをした」「孫の子守をした」  
 「旅行に行った」など普段の生活で無理をしなかったですか？  
 風邪をひいていないですか？薬を忘れずに飲んでいますか？  
 注射をしている人は主治医の指示通りにしていますか？  
 治療をして「痛みや腫れの少ない状態」であることを忘れないで  
 ください。無理をせず家族や周りの人に協力してもらえること  
 はお願いしましょう。



## 編集後記

今回はリウマチの病気の勢いを評価するお話でした。  
 なるべく早めに低疾患活動性もしくは寛解に到達し  
 て、それを維持することで関節リウマチの進行を抑え  
 ることが出来ると言われていました。数字で表現される  
 とイメージも湧きやすくなるのではないのでしょうか？

ただ数字が悪くなったからと言  
 って悲観する必要はありません。  
 長い目で変化を捉えていくこと  
 も非常に大切です。  
 まだまだ寒い日々が続きそう  
 です。

皆様ご自愛ください。



当院で使用している問診票です。  
 青枠の中にリウマチの状態が記入されています。表のどこに入るか  
 確認してみてくださいね。

『前回に比べて炎症反応(CRP)が高くなっている！  
 数字(DAS)が高くなっている！』ってことありませんか？



関節の痛みや腫れはないですか？