

リハビリニュース No.11

～関節リウマチについて～

★関節リウマチとは★

関節の炎症と痛みが徐々に全身に広がり、良くなったり悪くなったりを繰り返しながら進行していく病気です。20～40歳代の人がかかりやすく女性に多い病気です。

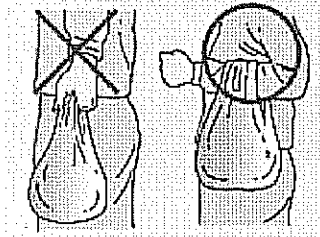
★関節リウマチの症状★

①朝の手足のこわばり ②手指関節の炎症 ③全身の左右対称的な関節痛、腫れ、こわばり、しびれ ④関節の変形

特に手指の関節変形から起こりやすく、日常生活にも支障がでてきます。そのため、少しでも関節リウマチに患った関節を保護する日常生活の工夫をすることが重要です。

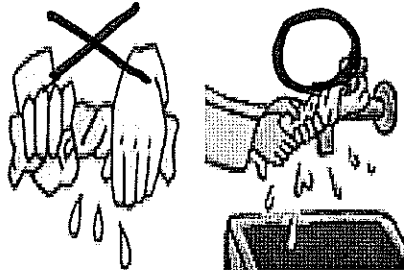
★関節リウマチの日常の過ごし方★

1) 荷物の持ち方



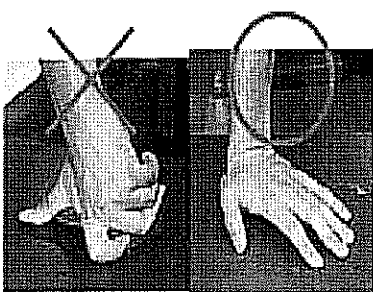
指先で荷物を持つのではなく、肘と手首の間に荷物を下げ、指先への負担を軽減します。

2) タオルの絞り方



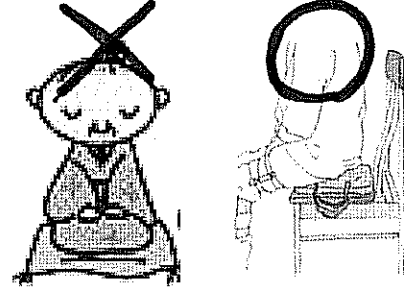
タオルや雑巾を絞る時は、一方を輪にし、水道に蛇口など、ひっかけ、ゆっくり両手で回します。

3) 立ち上がる時



イスから立つ時は、膝を伸ばし、足で体を支え、腕をのせて立ちます。

4) 座り方



正座は膝に負担をかけ、椅子をよって使用し、高立行いやすくします。

リウマチは緩やかに進行するため、長く付き合っていかなければならない病気です。病気を正しく知り、安静や運動、生活方法など、症状を悪化させない日常生活を送ることが重要です。また、日常生活の中ではできるだけ関節に負担をかけないよう工夫することが大切です。

リウマチについて詳しく知りたい方はスタッフにお聞き下さい。なお、詳しい資料もご用意しておりますので、気軽にスタッフへお伝えください。