

みほう便り

令和4年10月発行 第10号

〒861-8035
熊本市東区御領2丁目19-15
TEL:096-388-1577
FAX:096-388-1578

三本の柱

的確な診断

丁寧な説明

充実したリハビリ

診療方針

「整形外科疾患の診療を通して人を笑顔にする」

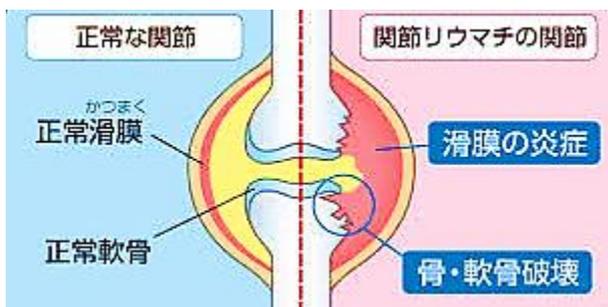
運動器疾患の痛みや悩みをお持ちの方が気軽に相談でき、安心して治療に通える、かかりつけのクリニックを目指します。

関節リウマチとは？



関節リウマチとは、色々な部位での関節炎を主体とする全身的な炎症性自己免疫疾患で、膠原病（こうげんびょう）の1つです。滑膜の炎症が生じる原因については不明な点が多く、現時点でも関節リウマチの病因は解明されていません。30～50歳代の女性に多く発症し、男性の約4倍です。発症後2年以内で治療が良好に反応するといわれており、より早期の診断と適切な治療を行うことが大切です。

診断は、症状ならびに画像検査（単純X線像、CT、MRI、超音波検査など）や血液検査などをもとに総合的に行われます。

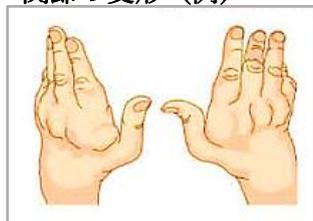


症状

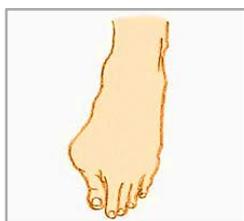
【関節の症状】

- ・関節の炎症に伴う **こわばり**、**腫れ**、**痛み** など
- ・進行すると、関節の軟骨や骨が破壊され、関節の脱臼や変形などを生じるようになります。

関節の変形（例）



尺側偏位



外反母趾

【関節以外の症状】

貧血、発熱、全身の重だるさ、食欲不振などの全身症状が現れます。合併症として最も多いのが骨粗鬆症です。その他、血管炎や心筋梗塞、間質性肺炎を生じたり、抑うつなどの精神症状にも注意が必要です。

関節症状の治療方法

治療方法としてまず保存療法（基礎療法、薬物療法、リハビリ）を試みますが、保存療法の効果が十分でない場合や日常生活に大きく支障をきたす場合は手術を検討します。中でも薬物療法やリハビリは病院で行う治療ですが、その前段階での**基礎療法（＝自分自身が日常生活の中で行うもの）**がとても大切です。日常生活での注意点を抑え自己管理しながら生活できるようにしましょう。

□基礎療法□

- ① **安静と睡眠を心掛ける**
- ② **飲酒と喫煙を控える**
- ③ **保温・湿度に気を付ける**
- ④ **感染対策が大切**

⇒喫煙の悪影響として、治療効果の減弱や関節破壊の進行が挙げられます。

⇒保温・湿度に気を付ける

⇒感染対策が大切

⇒薬物療法をしている場合は、感染症にかかると重症化しやすいため、感染対策を講じる必要があります。

⑤ **自助具を使う**

例) 自助箸・自助スプーン



軽い力でつまむことが出来る箸や握り部分を太くし持ちやすくなるスプーンを使用することで、指関節の負担を減らすことが出来ます。



上記の自助箸や自助スプーン以外にも、台付きの爪切やソックスエイドなど様々な関節の負担を減らす自助具があります。



関節に負担をかけないためには、日常生活での工夫が大切です。症状悪化を予防するためにも医師やリハビリスタッフと相談し適切な装具や自助具の選択をしましょう。

関節リウマチのお薬について

なないろ薬局 薬剤師 窪 隆介先生

なないろ薬局御領店からです。薬局からは今回で2回目の治療薬についてのご紹介になります。

今回は関節リウマチのお薬、なかでも治療薬の中心となる**メトトレキサート**についてご紹介させていただきます。

メトトレキサートは、免疫異常により関節で活発になっている炎症を起こす免疫細胞の増殖を抑えます。だんだんと免疫による関節への攻撃が抑えられ、炎症も少しずつ静まり、痛みや腫れも軽減してきます。また、この薬は少し飲み方が変わっています。メトトレキサートを関節リウマチの治療のために使用する時には、1週間のうち特定の曜日にだけ服用し、休薬期間(薬を飲まない期間)を必要とします。**毎日飲むものではありませんので、ご注意ください。**

曜日	月	火	水	木	金	土	日
MTX	朝 夕	休薬期間					
葉酸							

※MTX…メトトレキサート
 : メトトレキサート
 : 葉酸

薬を飲む曜日を決めて毎週服用することになります。最初は慣れず大変かもしれませんが、だんだんと習慣化して飲んでいくことができるかと思えます。

治療により、「寛解(かんかい)」という限りなく炎症が低い状態までになるとリウマチの進行が抑えられ、進行が止まることもあります。関節の破壊・変形まで病状が進まないようにリウマチの治療を放置せず、しっかり治療を継続する必要があります。

リウマチの症状改善さらには関節の破壊・変形を抑えるために継続して服用しましょう。



季節の足音

今回のお花は…「シュウメイギク」

秋といえばコスモスという印象を持たれている方が多いかと思いますが、シュウメイギクも愛らしい花を咲かせます。花が咲くのは9月～11月、夏が終わり初秋の風が吹き始めた頃から咲き始めます。花の色にはピンク、白などがあり色別に花言葉があります。ピンクには「薄れゆく愛」、白には「淡い思い」という意味です。コスモスにまぎれて注目してもらえない…そういった点から少し切ない花言葉が付いたのではないのでしょうか。



○編集後記○

朝晩冷える季節になりましたね。

体調に気をつけながら秋を楽しく過ごしましょう♪

次回発行のお知らせ 📧 第11号は1月発行予定

🕒診療時間

月・木	9:00～12:30	14:00～17:30
火・金	9:00～12:30	14:00～19:30
水・土	9:00～13:00	日・祝日は休診

※初診・別部位で新たに診察希望の方は診療時間終了の**30分前**までにお越しください。

🌸スマートフォンで読み取ってご利用下さい🌸

Facebook ホームページ Instagram WEB 予約

